



BIBLIOTECA DE RECUPERACIÓN DE FOX VALLEY

Seguir adelante

El camino de la recuperación emocional después de un desastre

GUÍA PERMANENTE DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

Actualizada en agosto de 2026

El tiempo forma parte de la recuperación

Un recurso que nadie puede darle a otra persona durante la recuperación es más tiempo. Pero sí podemos darnos espacio unos a otros para usar el tiempo que tenemos.

Empieza donde estás. Respeta tu proceso. Respeta el de los demás. Sigue adelante.

FoxValleyRecovery.org

Acerca de esta guía

La recuperación después de un desastre es fácil de ver cuando se presenta como escombros, viviendas dañadas, reclamaciones de seguro, alojamiento temporal, cuadrillas de limpieza y reparaciones. Parte de la recuperación es mucho menos visible.

Las personas también se están recuperando.

Un desastre puede interrumpir rutinas, relaciones, planes, lugares familiares y las suposiciones cotidianas que hacían que el día de ayer se sintiera normal. Las personas que vivieron el mismo evento pueden reaccionar de maneras muy distintas, y esas reacciones pueden cambiar con el tiempo. No existe un único camino emocional correcto después de un desastre.

Esta guía es para las personas directamente afectadas por un desastre, sus familiares y amigos, los vecinos que intentan ayudar y los voluntarios que dedican su tiempo y energía a una comunidad en recuperación.

La idea central

Respetar tu proceso. Respetar el de los demás. No tienes que recuperarte según el calendario de otra persona. La persona a tu lado tampoco.

Cómo usar esta guía

Lee lo que te resulte útil ahora. Deja de lado lo que no. Vuelve más adelante si algo llega a ser relevante.

Las prácticas de esta guía se ofrecen como posibilidades, no como indicaciones obligatorias. Verás expresiones como "podrías probar", "a algunas personas les ayuda" y "si te resulta cómodo". Ningún ejercicio de respiración, rutina, práctica de conexión con el presente, conversación, caminata, diario u otra herramienta funciona igual para todas las personas.

Limitación importante sobre salud y seguridad

Esta guía ofrece información educativa general sobre la recuperación emocional y el estrés después de un desastre. No diagnostica ni trata ninguna afección médica o de salud mental y no sustituye la atención médica, la atención de salud mental, la atención de crisis, el asesoramiento legal u otra orientación profesional calificada.

Tu recuperación no es una prueba que tengas que aprobar.

Si algo de esta guía no te resulta útil, déjalo de lado.

1. Empieza donde estás

No donde está otra persona.

No donde crees que deberías estar.

No donde estabas antes del desastre.

Donde estás hoy.

Después de un desastre, las personas pueden notar cambios en el sueño, la concentración, la energía, el apetito, la paciencia, el estado de ánimo o la sensación de seguridad. Algunas sienten ansiedad o tristeza. Algunas se vuelven irritables. Algunas se sienten agotadas o emocionalmente insensibles. Algunas quieren hablar constantemente. Otras no quieren hablar del evento en absoluto.

Y algunas personas pueden sorprenderse de lo normales que se sienten.

Ser diferente no significa estar mal

Las reacciones intensas después de un desastre no indican por sí solas si tienes una afección de salud mental. Las reacciones pueden variar mucho de una persona a otra y cambiar con el tiempo.

Un hogar puede haber perdido casi todo. Otro puede haber sufrido relativamente poco daño físico, pero haber vivido miedo, trastornos, presión financiera o un cambio profundo en la sensación de seguridad en casa.

Alguien puede sentirse agradecido de que su familia esté a salvo y, al mismo tiempo, lamentar lo que perdió. Alguien puede saber que otras personas lo pasaron peor y aun así estar luchando. Otra persona puede estar lista para reír, trabajar, reconstruir o seguir adelante antes que quienes la rodean.

No es necesario comparar el dolor para permitir que importe.

No tienes que forzar una reacción

- No necesitas llorar porque alguien piense que deberías hacerlo.
- No necesitas contar la historia una y otra vez.
- No necesitas sentir gratitud en todo momento porque las cosas podrían haber sido peores.
- No necesitas encontrar una lección ni "mantenerte fuerte".
- No necesitas seguir mostrando que estás afectado para demostrar que lo ocurrido fue importante.

Un punto sencillo para empezar

Cuando todo se siente demasiado grande, podrías preguntarte:

- ¿Qué necesita mi atención hoy?
- ¿Qué puede esperar?
- ¿Qué está bajo mi control?
- ¿Quién podría ayudar con lo que no está bajo mi control?

Un solo día de recuperación no tiene que contener toda la recuperación.

2. El tiempo forma parte de la recuperación

No existe un calendario estándar para la recuperación emocional después de un desastre. Las reacciones pueden disminuir, volver, cambiar o aparecer después de que haya pasado la emergencia inmediata. Los recordatorios también pueden hacer que las emociones regresen inesperadamente.

Los recordatorios pueden ser cosas cotidianas

Un recordatorio podría ser...	Y puede aparecer más adelante
• Una alerta meteorológica o una sirena • Un sonido u olor particular • Pasar en auto por un lugar dañado • Documentos del seguro	• La cercanía de un aniversario • Otra tormenta • La historia de otra persona • Un día difícil después de varios días buenos

Un día difícil no significa que hayas vuelto al principio.

La recuperación no se mide por una línea perfectamente uniforme.

El tiempo no se puede regalar

Los vecinos pueden llevar comida. Los voluntarios pueden retirar escombros. Los amigos pueden ayudar con los niños o el transporte. Los profesionales pueden ofrecer conocimientos y atención. Las organizaciones pueden ayudar a resolver problemas prácticos.

Pero nadie puede entregarle a otra persona tres meses de sanación.

El tiempo no se puede apresurar. El tiempo no se puede estandarizar.

Lo que las personas que te rodean sí pueden darte es espacio: espacio para pensar, detenerte, decidir más tarde, sentir dolor, sentirte bien o cambiar de opinión.

Seguir adelante no significa olvidar

La recuperación no exige recrear una versión intacta de la vida anterior al evento. No hay un camino de regreso a un momento en el que el desastre nunca ocurrió. Sí hay un camino hacia adelante.

Seguir adelante no significa aprobar lo ocurrido. No significa olvidar. No significa encontrar un propósito oculto en el sufrimiento. No exige convertir la pérdida en inspiración.

Empieza donde está tu vida ahora.

Seguir adelante simplemente significa que la vida continúa desde donde estás ahora.

3. Date un poco de espacio

Los días posteriores a un desastre pueden generar una presión extraordinaria para tomar decisiones: llamadas del seguro, presupuestos de reparación, limpieza, trabajo, escuela, vivienda, asuntos familiares, voluntarios, formularios, mensajes y personas preguntándote qué quieres hacer después.

A veces, la respuesta más útil no es tomar otra decisión. Es hacer una pausa.

No todo tiene que resolverse hoy

Cuando la seguridad inmediata y las necesidades esenciales ya están atendidas, podrías preguntarte si una decisión realmente tiene que tomarse ahora. Algunas cosas requieren acción inmediata. Otras se vuelven más seguras y claras cuando hay tiempo para verificar, pensar y comprender la elección.

Puedes permitirte decir:

- "Hoy no."
- "Necesito pensarlo."
- "Por favor, deja eso ahí por ahora."
- "Primero quiero hablar con mi familia."
- "Ya hicimos suficiente por hoy."
- "Gracias, pero necesito un poco de espacio."

Poner un límite no borra la gratitud. Hacer una pausa no significa que estés rechazando la recuperación.

Haz que lo siguiente sea más manejable

En lugar de preguntarte "¿Cómo me recupero de todo esto?", prueba con "¿Qué es lo siguiente que realmente necesita hacerse?"

Una cosa manejable	Después decide qué sigue
• Haz una llamada • Come algo • Prepara la ropa para mañana • Anota una pregunta	• Pide ayuda con una tarea • Siéntate afuera durante diez minutos • Guarda un documento • Ve a dormir

Puedes detenerte

A menudo todavía quedará trabajo cuando termines por el día. Eso no significa que haya estado mal detenerte. Los momentos cotidianos también tienen lugar dentro de la recuperación: una comida que sabe bien, un programa de televisión, una broma, el juego de un niño o una hora en la que nadie hable del desastre.

Descansar no significa retirarse de la recuperación.

A veces, el descanso forma parte de la recuperación.

4. Algunas cosas que podrías probar

No existe una técnica universal para sentirse mejor. Estas son opciones prácticas para sobrellevar la situación, basadas en orientación reconocida sobre desastres y manejo del estrés. Explora lo que te resulte útil. Deja de lado lo que no.

Conéctate con lo que está aquí y ahora

Si sientes que tus pensamientos se van hacia lo que ocurrió o hacia lo que podría ocurrir, podrías prestar atención deliberadamente al presente: mira a tu alrededor, observa lo que puedes ver, escucha los sonidos, siente dónde tus pies o tu cuerpo hacen contacto con el piso o la silla, y nombra dónde estás y qué está ocurriendo ahora mismo.

Prueba una respiración más lenta

A algunas personas les ayuda respirar lenta y cómodamente. Puedes dejar que tu respiración siga siendo natural mientras permites que la exhalación sea tranquila y sin prisa. No fuerces la respiración. Si concentrarte en respirar te resulta incómodo o te mareas, detente y usa otra herramienta.

Otra cosa que podrías probar: un suspiro cíclico

Haz una inhalación cómoda. Haz una segunda inhalación más pequeña. Después, deja salir el aire lenta y completamente. Puedes repetir el patrón suavemente si te resulta cómodo.

Nota sobre la evidencia: Un estudio aleatorizado de 2023 en adultos sanos encontró beneficios en el estado de ánimo y la frecuencia respiratoria con una práctica diaria de suspiro cíclico. No fue un ensayo de tratamiento para la recuperación después de desastres, y esta guía no presenta esta práctica como tratamiento para trauma, TEPT, trastornos de ansiedad u otra afección.

Haz manejable una sola cosa

Anota la siguiente tarea en lugar de mantener diez tareas en la cabeza. Pídele a alguien que se encargue de una llamada. Elige una habitación. Responde un correo electrónico. Resuelve un problema. Después decide qué sigue.

Vuelve a los ritmos cotidianos cuando puedas

Podrías volver gradualmente a las comidas, las rutinas de sueño, el movimiento seguro, las actividades familiares, el tiempo al aire libre, las mascotas, los pasatiempos, el trabajo, la escuela o los rituales cotidianos de la familia.

Conéctate cuando la conexión te ayude

Podrías hablar con alguien de confianza. Podrías sentarte con alguien sin hablar del desastre en absoluto. Podrías pedir ayuda práctica y específica. Podrías elegir pasar un tiempo a solas. La conexión es valiosa, pero conectarte no exige contar lo que viviste.

Aléjate del desastre de vez en cuando

Si las noticias repetidas, fotografías, redes sociales, rumores o conversaciones sobre la recuperación aumentan tu angustia, puedes elegir períodos en los que los dejes de lado.

Una herramienta no es una obligación. Si algo te ayuda, consévalo. Si no te ayuda, déjalo.

5. Respeta también el proceso de los demás

Las personas pueden vivir el mismo evento y experimentarlo de manera diferente. Eso incluye a quienes viven en la misma casa.

Una persona puede...	Otra puede...
• Querer reconstruir de inmediato • Conservar fotografías de los daños • Querer tener voluntarios cerca • Necesitar hablar	• No saber si quiere quedarse • No querer volver a ver las fotografías • Necesitar privacidad • Necesitar tranquilidad

Apoyar a alguien no exige que se recupere de la manera en que tú lo harías.

No obligues a contar la historia

Puedes estar disponible sin entrometerte. Algunos enfoques reconocidos de apoyo después de desastres destacan la importancia de escuchar sin presionar a las personas para que describan experiencias o emociones de las que no quieren hablar.

Una pregunta sencilla

"¿Te ayudaría hablar o preferirías un poco de tranquilidad?" Después, acepta cualquiera de las dos respuestas.

Los niños también pueden mostrar la recuperación de otra manera

Las reacciones de los niños pueden variar según la edad y pueden volver cuando algo les recuerda el desastre. Puedes ofrecer oportunidades para hablar sin exigir una conversación, responder preguntas de manera sencilla y sincera, corregir información falsa que cause miedo, explicar lo que se sabe sobre lo que ocurrirá después y volver a rutinas conocidas cuando sea posible.

- Informa a los maestros o cuidadores que la familia se está recuperando de un desastre cuando eso les ayude a apoyar al niño.
- Ten en cuenta la exposición repetida a imágenes del desastre y las conversaciones que los niños puedan oír.
- Recuerda que un niño puede querer hablar repetidamente mientras otro puede no querer hablar en absoluto.

La familia no necesita un único calendario emocional compartido

Las parejas pueden avanzar a ritmos diferentes. Los niños y los adultos pueden avanzar a ritmos diferentes. Los familiares pueden entender la pérdida de manera distinta. Eso puede crear tensión incluso cuando todos se preocupan profundamente unos por otros.

Su reacción no tiene que tener sentido para mí para merecer respeto.

6. Ayudar sin tomar el control

El deseo de ayudar rápidamente después de un desastre es una de las mejores cosas que una comunidad puede ofrecer. Pero una persona rodeada de ayuda también puede terminar rodeada de decisiones.

Las buenas intenciones no eliminan la necesidad de pedir permiso.

Antes de mover, desechar, limpiar, fotografiar, reparar o entrar en áreas privadas, pregunta.

Algo que para una persona parece escombros puede ser una pertenencia, un recuerdo, evidencia para una reclamación de seguro o simplemente algo que su dueño todavía no está listo para afrontar.

Ayuda al ritmo de la persona a la que estás ayudando

Las ofertas específicas pueden reducir la carga de tener que organizar la buena voluntad de todos los demás.

En lugar de...	Podrías ofrecer...
• "Avísame si necesitas algo." • Llegar con un plan que el residente no pidió • Suponer que la limpieza no tiene impacto emocional	• "Puedo traer la cena el jueves. ¿Te ayudaría?" • "Puedo cuidar a los niños mientras te reúnes con el ajustador." • "¿Quieres ayuda para fotografiar esto antes de moverlo?"

Respetar el "todavía no"

"No lo sé" es una respuesta. "Por favor, déjalo ahí" es una respuesta. "Hoy no" es una respuesta. Una persona no tiene la obligación de tomar decisiones inmediatas solo porque haya voluntarios disponibles en ese momento.

Proteger la privacidad

No supongas que la vivienda dañada, las pertenencias, las conversaciones, los documentos, las circunstancias familiares o la reacción emocional de alguien deben aparecer en las redes sociales. Pregunta antes de fotografiar o compartir. La recuperación no debería costarle a una persona el control sobre su propia historia.

Vuelve más adelante

La primera ola de ayuda importa muchísimo. La segunda también. No todas las personas saben lo que necesitan durante los primeros días. A veces, la oferta más valiosa llega después de que la multitud se ha ido a casa.

Ayudar también puede significar dar espacio.

A veces, reducir la urgencia puede ser una forma de cuidado.

7. Para quienes ayudan: Recuperar energía y desconectarse

Ayudar después de un desastre puede ser profundamente significativo. También puede ser física y emocionalmente agotador. La orientación sobre respuesta a desastres reconoce que los socorristas y voluntarios necesitan prestar atención a su salud personal, sus límites, los descansos, el apoyo y la recuperación del propio trabajo.

La comunidad necesita personas dispuestas a ayudar.

También se beneficia cuando esas personas protegen su propia capacidad.

RECUPERAR ENERGÍA	DESCONECTARSE
• Sueño - date una verdadera oportunidad de descansar. • Comida y agua - no dejes que ayudar se convierta en una razón para ignorar tus necesidades básicas todo el día. • Descansos - tómalos antes de que el agotamiento te obligue. • Movimiento - estírate, camina o muévete de maneras que sean seguras para ti. • Relaciones - pasa tiempo con personas que te conocen como algo más que un voluntario. • Disfrute cotidiano - música, comida, mascotas, pasatiempos, risas, televisión, tranquilidad, tiempo en familia. • Tiempo aparte - aléjate del entorno de recuperación de vez en cuando.	• Da una caminata tranquila. • Estírate, dúchate y cámbiate de ropa al llegar a casa. • Siéntate afuera o escucha música. • Habla con alguien de confianza. • Anota las tareas pendientes para no seguir repasándolas mentalmente. • Usa una práctica de respiración cómoda si te funciona. • Pasa tiempo alejado de las noticias sobre el desastre y de las redes sociales. • Haz algo completamente cotidiano, o simplemente guarda silencio.

Reconoce cuándo ya es suficiente por hoy

Puedes notar agotamiento, dificultad para concentrarte, irritabilidad, problemas de sueño, distanciamiento emocional o que cada vez te resulta más difícil dejar el trabajo atrás. Eso no significa que hayas fallado. Puede significar que necesitas descansar, asumir una tarea diferente, alejarte por un tiempo, recibir apoyo o hablar con una persona calificada para ayudar.

Date permiso para pasar la responsabilidad a otra persona.

Casi siempre habrá otra rama, otra carga, otra llamada, otra familia, otra necesidad. En algún momento puedes decir: "He hecho lo que puedo por hoy. Alguien más puede hacerse cargo por un rato."

Descansar hoy puede ser lo que te permita volver a ayudar mañana.

8. Cuando el ritmo intenso empieza a bajar

Los primeros días después de un desastre pueden concentrar una atención extraordinaria. Llegan voluntarios. La gente lleva comida. Aparecen donaciones. Las organizaciones se movilizan. Los vecinos se ocupan unos de otros. Los medios cubren los daños.

Después, la vida cotidiana empieza a llamar a las personas hacia otros lugares.

La respuesta visible puede cambiar	Mientras la recuperación continúa
• Los trabajos se reanudan • Los voluntarios se cansan • Las operaciones temporales cierran • La atención de los medios se desplaza	• Los procesos del seguro continúan • Las reparaciones continúan • El alojamiento temporal continúa • La escuela, el trabajo, las finanzas, el sueño y la vida familiar continúan

Que sea menos visible no significa que haya terminado.

La recuperación puede continuar mucho después de que los daños dejen de ser noticia.

Los voluntarios no tienen que terminar la recuperación durante el momento de mayor actividad

Puede existir una fuerte sensación de que todo debe lograrse mientras haya personas y equipos disponibles. Algunas cosas son urgentes. Otras no. Ayudar bien también puede significar dejar espacio para que los residentes tomen decisiones más adelante.

Las comunidades pueden seguir ayudando de otras maneras

Las etapas posteriores de la recuperación pueden necesitar menos motosierras y más paciencia.

- Un viaje en auto.
- Cuidado de niños.
- Una comida.
- Ayuda para entender documentos y formularios.
- Una recomendación de contratista.
- Una tarde tranquila.
- Recordar un aniversario.
- Volver a preguntar: "¿Cómo van las cosas ahora?"

Ten presente la segunda ola de ayuda.

A veces, la ayuda más útil empieza después de que ha pasado la primera oleada.

9. Cuando puede ayudar recibir más apoyo

El autocuidado y el apoyo de la comunidad pueden ser valiosos. No sustituyen la atención profesional cuando se necesita atención profesional.

Considera comunicarte con un profesional calificado de atención médica o salud mental cuando la angustia persista, empeore o dificulte desenvolverte en la vida diaria. Esto puede incluir dificultades continuas para dormir, trabajar, asistir a la escuela, mantener relaciones, cuidarte a ti mismo o a otras personas, manejar emociones intensas o afrontar la situación de manera segura.

No necesitas esperar hasta que las cosas se vuelvan insoportables.

Pedir apoyo puede ser, en sí mismo, una parte posible de seguir adelante.

Para niños y adolescentes

Si las reacciones de un niño empeoran, persisten o interfieren de forma importante con la escuela, las relaciones o la vida diaria, considera buscar apoyo de un profesional adecuado, como un pediatra, consejero escolar, psicólogo infantil u otro profesional con experiencia en las necesidades emocionales de los niños.

Crisis o peligro inmediato

Amenaza inmediata para la vida o la seguridad: llama al 911

Si alguien está en peligro inmediato, los servicios de emergencia son el punto de partida adecuado.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo gratuito y confidencial durante una crisis emocional en Estados Unidos. También hay chat en línea disponible en 988lifeline.org.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

Llama o envía un mensaje de texto al 1-800-985-5990 para recibir apoyo de SAMHSA por angustia emocional relacionada con desastres.

Wisconsin 211

Marca 211 o 877-947-2211 para obtener referencias actuales a servicios locales de salud, servicios humanos y recursos comunitarios. La disponibilidad varía.

Recibir más ayuda puede coexistir con todo lo demás

El apoyo profesional puede coexistir con la familia, los amigos, la comunidad, las creencias personales, el ejercicio, el descanso, las prácticas de conexión con el presente, la respiración, los medicamentos cuando son recetados, las rutinas cotidianas y la ayuda práctica. No hay premio por manejarlo todo sin ayuda.

Un momento tranquilo para revisar cómo estás

La recuperación puede generar tanto ruido que resulte difícil notar lo que realmente necesitas. Esta página no es una lista de síntomas, un diagnóstico ni una herramienta de evaluación de salud mental. Es simplemente un lugar para bajar el ritmo.

Hoy noto:

¿Qué necesita realmente mi atención hoy?

¿Qué puede esperar?

¿Qué cosa está bajo mi control?

¿Quién podría ayudarme con algo que no está bajo mi control?

¿Hay algún límite que me daría más espacio hoy?

Algo que no necesito decidir hoy:

¿Qué podría ayudarme a recuperar energía?

¿Qué podría ayudarme a desconectarme y relajarme?

Un siguiente paso manejable:

Antes de dejar esta página

No tienes que resolver aquí toda la recuperación. Observa dónde estás. Elige lo que importa ahora. Deja que lo demás espere cuando pueda.

Fuentes e información actual

Esta guía ofrece educación general sobre recuperación después de desastres y bienestar emocional.

Las personas y las circunstancias son diferentes. Cuando corresponda recibir atención médica, de salud mental, de crisis, legal u otra atención profesional, recurre a un profesional calificado o a la autoridad responsable.

Fuentes incluidas

- U.S. Department of Veterans Affairs - National Center for PTSD - Self-Care After Disaster Events
- U.S. Department of Veterans Affairs / National Child Traumatic Stress Network - Psychological First Aid: Field Operations Guide, including Provider Care materials
- World Health Organization - Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide
- Centers for Disease Control and Prevention - Helping Children Cope with a Disaster
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration - Disaster responder self-care resources and Disaster Distress Helpline information
- Balban MY, et al. - Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*. 2023. Se utiliza únicamente para respaldar la explicación opcional sobre el suspiro cíclico.

Limitación importante

Esta guía no sustituye un diagnóstico, la psicoterapia, la atención de crisis, el tratamiento médico, el asesoramiento legal, el asesoramiento financiero ni la orientación profesional individualizada.

Cuando la orientación profesional o de emergencia actual entre en conflicto con esta guía, sigue la orientación actual.

Mantente conectado con la información actual

Los sistemas de crisis, proveedores locales, programas, grupos de apoyo y servicios comunitarios pueden cambiar. Consulta fuentes oficiales actuales y el Hub de Recuperación de Fox Valley para conocer la disponibilidad actual y las actualizaciones urgentes.

Visita FoxValleyRecovery.org para obtener información actual sobre recuperación, recursos y apoyo.

BIBLIOTECA DE RECUPERACIÓN DE FOX VALLEY

Empieza donde estás.

No existe una única manera de atravesar la recuperación.

Tómate el tiempo que necesites.

Date espacio cuando puedas.

Acepta ayuda cuando te ayude.

Descansa cuando lo necesites.

Respetar a las personas que recorren este camino a tu lado, incluso cuando su camino se vea diferente al tuyo.

Si hoy tienes fuerzas para ayudar, ayuda con cuidado.

Si necesitas alejarte por un momento, hazlo.

No hay premio por llegar primero.

No existe la obligación de recrear quién eras antes.

Sigue adelante.

FoxValleyRecovery.org

Encuentra ayuda. Ofrece ayuda. Recuperémonos juntos.



**Escanea para visitar
FoxValleyRecovery.org**

Información actual sobre la recuperación

• Directorio de recursos • Mapa de recuperación • Tablero comunitario •
Tablero de socios • Biblioteca de
Recuperación de Fox Valley

Preguntas o correcciones: info@foxvalleyrecovery.org

Creado con cuidado por Decent Ops. © 2026