

Enfoque de Cuidados ante situaciones de emergencia

Terremotos en Venezuela (24 de junio de 2026)

ONU Mujeres Venezuela

La emergencia es también una crisis de cuidados

Los dos terremotos ocurridos en Venezuela el 24 de junio de 2026 de magnitudes 7,2 y 7,5, con unos 40 segundos de diferencia entre ambos. El Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS) registra este evento sísmico como el terremoto más fuerte en Venezuela en más de 125 años (USGS 24/06/2026, Al Jazeera 25/06/2026).

El evento tomó por sorpresa a la mayoría de las familias venezolanas por tratarse de un feriado nacional, cuando la mayoría de las familias se encontraban dentro de sus hogares, por lo cual los terremotos configuraron una emergencia con impactos transversales y multisectoriales a nivel nacional, pero con especial afectación a quienes habitan en Caracas (especialmente las zonas de San Bernardino y Los Palos Grandes) y La Guaira.

Recomendaciones generales

En el marco de las actividades humanitarias y de respuesta a la emergencia, les compartimos algunas recomendaciones generales aplicables a las actividades humanitarias y de respuesta a la emergencia:

- Los terremotos del 24 de junio generaron una emergencia con impactos diferenciados, no homogéneos.
- Las organizaciones deben actuar de forma articulada y coordinada para garantizar una respuesta segura, accesible y sin discriminación.
- En emergencias, cuidar no es un complemento: es una condición para que la ayuda funcione. La respuesta humanitaria debe incorporar el enfoque de cuidados en emergencia desde el primer momento.
- Hogares encabezados por mujeres, mujeres embarazadas o lactantes, personas mayores, personas con discapacidad, familias con niñas, niños y adolescentes, y sobrevivientes de violencia basada en género, cuando deben recibir atención prioritaria.
- La información sobre el impacto, la población afectada y la respuesta debe desagregarse para que la asistencia responda realmente a las necesidades de la población, en particular.
- Las organizaciones deben actuar de forma articulada y coordinada para garantizar una respuesta segura, accesible y sin discriminación.
- La asistencia debe basarse en el respeto a la dignidad humana, y evitar desigualdades durante las actividades de apoyo y respuesta.
- Es necesario organizar y ordenar la intervención territorialmente y por sectores para evitar desigualdades.

- Asegúrese de contar con un mapeo de servicios disponibles en el territorio en el que concentrará su respuesta.

Recomendaciones de atención y autocuidado

La emergencia afectó de forma diferenciada a niñas, niños y adolescentes, mujeres cuidadoras, hogares liderados por mujeres, personas adultas mayores y personas con discapacidad. Por ello, es importante que todas las organizaciones, actores humanitarios y de la sociedad civil tengan presentes las siguientes recomendaciones:

1. Priorizar la seguridad es clave para apoyar a los supervivientes

- Promueve acciones de seguridad y traslado a espacios seguros sin generar alarmismo, comunica con calma y claridad información ya comprobada.
- Asegura que las comunidades comprendan los riesgos (réplicas, daños estructurales) pero también sientan acompañamiento y orientación constante. Recuerda que salud mental de las personas sobrevivientes es también importante.
- Siempre cuenta con un mapeo de servicios y canales verificables de derivación segura, incluyendo aquellos para sobrevivientes de violencia basada en género (VBG): facilita información práctica (refugios, atención médica, distribución de ayuda) de forma accesible y verificable.

2. La programación de la respuesta y la prestación de servicios debe realizarse bajo un enfoque centrado en la persona sobreviviente.

- No opines sobre el relato de la persona superviviente, ni recomiendes soluciones: escucha.
- No compartas ni divulgues la información que te compartan, salvo que esté en peligro la vida de otra persona o se trate de un niño, niña o adolescente ¡Ni siquiera con tu equipo!
- Las niñas, niños y adolescentes deben recibir información de acuerdo con su edad y ser consultados en todo momento. Debe primar siempre, el interés superior del niño, niña o adolescente.
- Garantiza la inclusión de las mujeres, las adolescentes, niñas, mujeres cabeza de hogar, personas cuidadoras y los adultos mayores en la planeación de la respuesta. Su participación es clave para la identificación de riesgos y la toma de decisiones sobre la asistencia a brindar. Incentiva la identificación de redes de apoyo confiables.
- Brinda orientación simple, repetitiva y coherente para reducir la incertidumbre.
- En ninguna circunstancia prometas algo que no sabes si podrás cumplir o compartas información no verificada.
- La salud mental es tan importante como la física, mantente atento ante señales de alerta y si es necesario deriva a un especialista.

3. Fortalecer capacidades familiares y comunitarias

- Fortalece las capacidades de las comunidades y familias de sobrevivientes con las herramientas que tienes disponibles: si tu organización trabaja con personas con VIH, haz jornadas concientización; si trabajas con niños y niñas, fortalece la aplicación de actividades lúdicas de aprendizaje, entre otras.
- Incentiva la creación o fortalecimiento de planes de emergencia comunitarios y familiares.
- Promueve el establecimiento de rutinas básicas que den estabilidad puede ser de gran utilidad. Las personas sobrevivientes además de un evento traumático sufrieron una alteración en las actividades diarias que les eran conocidas.
- Promueve la participación comunitaria en la organización, respuesta y sostenibilidad de recursos.

4. Reforzar conceptos clave

- Refuerza y recuerda los principios para la prevención de la explotación, acoso y abuso sexual, cualquier conducta contraria a los principios es INACEPTABLE.
- Prepara a tu equipo en primeros auxilios psicológicos (PAP). Es posible que los necesiten para apoyar a las personas sobrevivientes.

5. Promover el autocuidado

- Reconoce que el personal también está expuesto a afectaciones de salud mental, estrés, desgaste empático, miedo y agotamiento. El bienestar y cuidado de los equipos humanitarios debe ser una prioridad para asegurar la sostenibilidad de la respuesta.
- Fomenta prácticas como: pausas activas, espacios de apoyo entre colegas, buena alimentación y descanso adecuado.
- Recalca que pedir ayuda es parte del trabajo responsable y que para ayudar es necesario estar bien.

6. Reducir la sobrecarga informativa y replicación de noticias falsas.

- Incentiva el acceso a información oficial y confiable.
- Desalienta la difusión de rumores o contenido alarmista.
- Recomienda dosificar la exposición constante a noticias para disminuir ansiedad colectiva.

Recomendaciones y mensaje que salvan vidas

Las personas en situación de vulnerabilidad ante eventos como los terremotos en Venezuela requieren de un acercamiento y comunicación respetuosa con enfoque diferenciado y centrado en la persona, por ello te compartimos algunos mensajes clave que puedes emplear:

1. Mensajes para personas cuidadoras

- Priorizar su cuidado, también es cuidar a su familia y su comunidad.
- Pedir ayuda es un derecho, no una debilidad
- En contextos de emergencia, está bien sentir miedo o tristeza.
- Es normal no tener respuesta o solución para todo.
- La violencia nunca es justificada.
- Recuerda que también eres una persona sobreviviente.

2. Mensajes para niñas

- Puedes hablar, llorar o preguntar lo que necesites.
- Eres valiente, incluso si tienes miedo.
- Si necesitas ayuda, busca solo a un adulto de confianza.
- Está bien jugar y hacer nuevos amigos, pero nunca te separes de tu familia.
- Si alguien quiere estar contigo a solas, avisa a un adulto de confianza.

3. Mensajes para adultas y adultos mayores

- No está solo/a, hay personas y servicios disponibles para apoyarle.
- Manténgase en un lugar seguro y evite esfuerzos innecesarios.
- Si necesita ayuda, pídala: su bienestar es importante.
- Su experiencia es valiosa para la familia y la comunidad.
- Su vida también es importante.

4. Mensajes para adolescentes

- Lo que sientes es válido: miedo, rabia o confusión son normales.
- Hablar con alguien de confianza puede ayudarte a sentirte mejor.
- Apoya a tu familia, pero no cargues con todo tú solo/a.
- Mantente informado/a, pero evita saturarte de noticias.
- Cuida a los más pequeños y también cuida de ti.
- Pedir ayuda es un acto de fortaleza.

5. Mensajes para familias

- Manténganse juntos y mantengan la comunicación.
- Apóyense mutuamente y compartan cómo se sienten.
- Tener un plan familiar aumenta la seguridad.
- Establezcan pequeñas rutinas para recuperar estabilidad.
- Cada miembro de la familia tiene un rol importante.

Dados los graves riesgos y vulnerabilidades grave que afectan a las mujeres, adolescentes y niñas ante en la actual emergencia ONU Mujeres realiza un llamado a la acción para la protección y cuidados de las personas sobrevivientes como una medida esencial para salvar vidas, reducir riesgos, evitar daños secundarios y garantizar la recuperación temprana liderada por las comunidades.