



Co-funded by
the European Union



AYDRESS: Active Youth for Disaster Resilient

2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth

WP4.2 - Manual de directrices, versión BETA.





ÍNDICE

ÍNDICE	2
1. INTRODUCCIÓN	4
Finalidad del manual y objetivos principales	4
Cómo utilizar este manual	4
Público objetivo: jóvenes y educadores.	5
Glosario de términos clave	6
1 Comprender los riesgos y las amenazas	6
¿Qué tipos de desastres pueden ocurrir en los países de AYDRESS?	6
¿Cómo afectan los desastres a los jóvenes?	8
2.3 ¿Cómo me sentiría si ocurriera un desastre?	12
Señales de advertencia y concienciación sobre los riesgos	14
3. Dinámica antes del desastre	14
3.1 ¿Qué puedo hacer para estar preparado ante un desastre antes de que ocurra?	14
3.2 Preparación psicológica: cómo gestionar las emociones y el estrés antes del evento	15
3.3 Medidas de preparación física: Seguridad personal y comunitaria	16
3.4 ¿Cómo puedo contribuir a informar y concienciar sobre los riesgos y amenazas en mi comunidad?	16
4. Dinámica durante el desastre	17
4.1 ¿Estoy preparado para gestionar la incertidumbre: emociones y reacciones durante una catástrofe?	17
4.2. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás durante un desastre?	17
4.3 ¿Cómo mantener la calma y la seguridad en una situación aterradora?	18
4.4 Why Following Safety Protocols is so Important?	19
5. Dinámica tras el desastre	19
5.1 ¿Qué debo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás?	19
5.2 ¿Cómo puedo recibir ayuda para afrontar el impacto psicológico de un desastre?	20
5.3 ¿Cómo puedo brindar apoyo y asistencia a mis amigos y mi comunidad después de un desastre?	20
5.4 Quiero ser un modelo a seguir para otros jóvenes.	22
5.5 ¿Cómo puedo crear un entorno seguro y propicio?	24
6. Apoyo de instituciones formales e informales	24
6.1 Cómo pueden recibir apoyo de las instituciones los jóvenes y las comunidades locales	25
6.2. ¿Cómo pueden los jóvenes y las comunidades locales recibir apoyo de voluntarios y grupos informales?	26
6.3 ¿Cómo puedo crear un grupo de apoyo entre compañeros?	26
7. El papel activo de los jóvenes	28
7.1. ¿Cómo pueden los jóvenes contribuir a la preparación, la respuesta y la	



recuperación a nivel social?	28
7.2 ¿Por qué debería promover la seguridad para todos?	29
7.3. ¿Cómo puedo sensibilizar a mis compañeros y otros grupos vulnerables?	30
8. Categorías vulnerables en situaciones de desastre	31
8.1 Identificación de grupos vulnerables: ¿quiénes corren mayor riesgo?	31
8.2. ¿Cuáles son los retos a los que se enfrentan los grupos vulnerables en situaciones de desastre?	36
8.3. ¿Cómo puedo contribuir a garantizar el apoyo para todos?	45
9. Recursos prácticos y herramientas de preparación	47
9.1. Listas de verificación para la preparación personal y grupal	47
9.2. Desarrollar mi plan de emergencia personal	48
9.3 Recursos útiles: números de emergencia, aplicaciones para la gestión de crisis, enlaces a recursos de apoyo.	49
9.4 Formularios de retroalimentación y evaluación: cómo supervisar la preparación	50
10. Conclusiones	51
11. Anexos	52
Glosario detallado de términos técnicos	52
12. Referencias	56



1. INTRODUCCIÓN

Finalidad del manual y objetivos principales

Este manual, que es uno de los principales resultados del WP4.2, está diseñado para servir como un recurso práctico y accesible para los jóvenes, dotándolos de los conocimientos y habilidades necesarios para prepararse y responder eficazmente a situaciones de desastre. Su objetivo principal es mejorar la resiliencia de los jóvenes fomentando la concienciación sobre las medidas de seguridad y promoviendo comportamientos proactivos que mitiguen los riesgos. El manual reconoce que la resiliencia no es solo un atributo individual, sino también un activo colectivo que refuerza la preparación y la capacidad de respuesta de la comunidad. Al proporcionar una orientación clara y práctica, el manual pretende capacitar a los jóvenes para que actúen con confianza y responsabilidad antes, durante y después de los desastres, reduciendo así los posibles daños y facilitando la recuperación.

En la redacción de este Manual se han tenido en cuenta las recomendaciones clave esbozadas en el Deliverable 4.1 del proyecto AYDRESS. Se ha prestado especial atención a garantizar la flexibilidad, la practicidad y la adaptabilidad cultural. El Manual está diseñado para adaptarse a diferentes contextos educativos y necesidades locales, haciendo hincapié en proporcionar una orientación clara, herramientas útiles y recursos de apoyo para los facilitadores. También se ha tenido en cuenta la importancia de la seguridad emocional, la relevancia para las realidades locales y la alineación con los marcos educativos existentes, con el fin de apoyar una implementación significativa y sostenible del enfoque AYDRESS. Además de estos principios, el manual se basa en las experiencias y conocimientos compartidos por los jóvenes participantes en los talleres piloto. Sus opiniones ayudaron a dar forma a los temas y prioridades abordados a lo largo del material.

Cómo utilizar este manual

Este manual está destinado tanto a jóvenes como a educadores que deseen ampliar sus conocimientos y reforzar sus habilidades en materia de preparación y respuesta ante desastres, y ofrece instrucciones claras sobre cómo integrar su contenido en diversos entornos educativos y comunitarios. Para los lectores jóvenes, el manual ofrece una guía paso a paso que se puede seguir de forma independiente o con ayuda, lo que facilita el aprendizaje autodirigido y la aplicación práctica. Fomenta la participación a través de actividades, preguntas para la reflexión y ejercicios basados en situaciones hipotéticas que refuerzan la comprensión y generan confianza en la preparación y respuesta ante desastres.

Los educadores reciben recomendaciones sobre cómo incorporar el material del manual en los planes de estudio, los talleres y los entornos de aprendizaje informal. Esto incluye sugerencias para adaptar el contenido a diferentes grupos de edad, contextos culturales y necesidades de aprendizaje, garantizando la inclusividad y la pertinencia. El manual también destaca la importancia de crear entornos propicios en los que los jóvenes se sientan capacitados para debatir abiertamente temas relacionados con los desastres y desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Siguiendo estas directrices, los educadores pueden facilitar eficazmente la transferencia de conocimientos y el desarrollo de habilidades, fomentando la resiliencia entre sus alumnos y dentro de sus comunidades. El diseño flexible del manual permite utilizarlo como recurso independiente o como parte de programas más amplios de reducción del riesgo de desastres, lo que lo convierte en una herramienta versátil para diversos contextos educativos (Dixon, 2020; KTH, 2023).



Público objetivo: jóvenes y educadores.

El manual aborda específicamente las necesidades de dos grupos principales: los jóvenes y los educadores que los apoyan. Los jóvenes, que a menudo se encuentran al frente de la dinámica comunitaria, necesitan información adaptada que sea accesible y atractiva. El manual reconoce la diversidad dentro de este grupo, incluidas las variaciones en edad, antecedentes culturales y conocimientos previos, y trata de adaptarse a estas diferencias mediante un lenguaje claro y ejemplos inclusivos. Su objetivo es desarrollar su capacidad para comprender los peligros, evaluar los riesgos y tomar las medidas adecuadas que mejoren su seguridad y la de los demás.

Los educadores desempeñan un papel crucial en la transmisión de estos conocimientos y en el fomento de un entorno propicio para el aprendizaje y el empoderamiento. El manual les proporciona las herramientas y los marcos necesarios para orientar eficazmente a los jóvenes, haciendo hincapié en los enfoques pedagógicos que fomentan la participación, la reflexión crítica y el desarrollo de habilidades prácticas. Al apoyar a los educadores, el manual garantiza que la educación sobre la resiliencia ante los desastres se imparta de manera coherente y eficaz, maximizando su impacto. Este doble enfoque en los jóvenes y los educadores refleja la comprensión de que la resiliencia se logra mejor mediante esfuerzos de colaboración que combinan la difusión de conocimientos con la tutoría y la participación de la comunidad (Becque, 2017; Universidad de Oxford, 2020).



Source : Workshop KCKompetenscenter Sweden– May 2025



Glosario de términos clave

Se incluye un glosario para aclarar los términos esenciales utilizados en todo el manual, lo que ayuda a los lectores a comprender el lenguaje técnico relacionado con la gestión de desastres y el fomento de la resiliencia. Para facilitar la comprensión del lenguaje técnico utilizado en todo el manual, se incluye un glosario de términos clave. En esta sección se definen conceptos esenciales relacionados con la gestión de desastres, la reducción de riesgos y la resiliencia, lo que garantiza que los lectores puedan navegar por el material con confianza y claridad. El glosario sirve como punto de referencia, desmitificando la jerga y promoviendo una comprensión precisa, lo cual es vital para la comunicación eficaz y la aplicación de las orientaciones del manual.

Al proporcionar definiciones precisas, el glosario respalda los objetivos educativos del manual y refuerza la precisión científica. Permite a los jóvenes y a los educadores abordar el contenido de forma crítica y utilizar la terminología correctamente en debates y situaciones prácticas. Esta claridad contribuye a crear un lenguaje común en torno a la resiliencia ante los desastres, lo cual es fundamental para la acción coordinada y la preparación de la comunidad. La inclusión del glosario subraya el compromiso del manual con la accesibilidad y la calidad educativa, reconociendo que el dominio de los términos clave es una piedra angular del aprendizaje eficaz en el ámbito de la gestión del riesgo de desastres (Becque, 2017; KTH, 2023).

1 Comprender los riesgos y las amenazas

¿Qué tipos de desastres pueden ocurrir en los países de AYDRESS?

Los países del AYDRESS —Italia, Francia, España, Estonia, Suecia y Noruega— están expuestos a una amplia gama de desastres relacionados con fenómenos naturales y riesgos provocados por el ser humano. Estos desastres se deben a la interacción de factores geográficos, climáticos y socioeconómicos propios de cada país. Comprender la naturaleza específica y el impacto de estos desastres es fundamental para desarrollar estrategias eficaces de preparación y resiliencia, especialmente para los jóvenes, que pueden enfrentarse a vulnerabilidades específicas.

Desastres relacionados con fenómenos naturales en el sur de Europa: Italia, Francia y España

Italia, Francia y España, situadas en la cuenca mediterránea, son especialmente vulnerables a desastres relacionados con fenómenos naturales como inundaciones, incendios forestales, terremotos y actividad volcánica. Estos fenómenos están determinados por el clima mediterráneo de la región, caracterizado por veranos calurosos y secos e inviernos húmedos y suaves, así como por estructuras geológicas complejas.

Las inundaciones son uno de los desastres más frecuentes y devastadores en estos países. En España, el reciente episodio de Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) que azotó a la Comunidad Valenciana a finales de octubre de 2024 ejemplifica la naturaleza extrema de este tipo de desastres. Esta depresión aislada en altura provocó lluvias torrenciales, y algunas zonas, como la localidad de Chiva, recibieron la extraordinaria cantidad de 491 milímetros de lluvia en solo ocho horas (PreventionWeb, 2024; SSPH Journal, 2025). Las inundaciones repentinas resultantes desbordaron las cuencas fluviales, incluidos los ríos Magro y Turia, lo que provocó inundaciones catastróficas que arrasaron zonas urbanas y rurales. Las inundaciones causaron al menos 224 muertes, desplazaron a miles de personas y dañaron gravemente más de 15 000 viviendas y miles de empresas, lo que



diezmó las economías y las infraestructuras locales (Cross Border Magazine, 2024; Time, 2024). A pesar de las propuestas previas para mitigar las inundaciones, como los planes para desviar el agua o construir embalses, los retrasos financieros y administrativos hicieron que la región no estuviera preparada para la magnitud del evento (SSPH Journal, 2025). Las inundaciones de DANA son un claro recordatorio de la creciente intensidad e imprevisibilidad de los desastres relacionados con el clima en el Mediterráneo, agravados por el cambio climático.

En Italia, en los últimos años se han producido graves inundaciones en la región de Emilia-Romaña y en el centro del país, lo que pone de relieve la vulnerabilidad del país a los desastres relacionados con fenómenos naturales. Las inundaciones de Emilia-Romaña de 2023 y 2024 causaron daños generalizados en viviendas, empresas e infraestructuras críticas, con ríos que se desbordaron tras lluvias intensas y prolongadas. Estas inundaciones interrumpieron las redes de transporte y el suministro eléctrico, lo que obligó a realizar evacuaciones y respuestas de emergencia a gran escala (Clean Energy Wire, 2025). Del mismo modo, el centro de Italia ha sufrido inundaciones recurrentes que han puesto a prueba la resiliencia local y la preparación para emergencias. La compleja topografía, con zonas montañosas propensas a los deslizamientos de tierra y valles fluviales susceptibles de desbordarse, agrava el riesgo.

Los incendios forestales son otro peligro importante en los países mediterráneos, impulsados por veranos calurosos y secos y sequías cada vez más frecuentes. España e Italia han sido testigos de algunas de las peores temporadas de incendios forestales de las últimas décadas, con incendios que han destruido vastas zonas boscosas, amenazado los asentamientos humanos y provocado crisis de calidad del aire. El efecto combinado de la sequía prolongada, las olas de calor y los cambios en el uso del suelo ha intensificado el riesgo de incendios forestales, lo que subraya la necesidad de una gestión integrada de los incendios y la preparación de las comunidades (Clean Energy Wire, 2025).

La actividad sísmica sigue siendo una preocupación fundamental, especialmente en Italia y en algunas zonas del sur de Francia y España. La ubicación de Italia en el límite convergente de las placas tectónicas africana y euroasiática la hace propensa a los terremotos, que pueden causar graves daños en los centros urbanos. El terremoto de L'Aquila de 2009 y otros eventos sísmicos recientes ilustran la amenaza constante. Los riesgos volcánicos, como las erupciones y las cenizas de volcanes activos como el Etna y el Vesubio, también suponen un peligro para la población y las infraestructuras (ITCOLD, 2021).

Desastres relacionados con fenómenos naturales en el norte de Europa: Estonia, Suecia y Noruega

Los países del norte de la AYDRESS —Estonia, Suecia y Noruega— se enfrentan a una serie de desastres diferentes relacionados con fenómenos naturales, determinados por sus climas más fríos, sus latitudes septentrionales y sus características geológicas distintivas. Estos países son vulnerables a las fuertes tormentas invernales, las intensas nevadas, las tormentas de hielo y las inundaciones causadas por el rápido deshielo o las lluvias intensas.

Las tormentas invernales y las fuertes nevadas pueden interrumpir el transporte, el suministro de energía y los servicios públicos, lo que repercute en la vida cotidiana y las actividades económicas. Las inundaciones costeras y continentales, a menudo provocadas por el deshielo primaveral o las fuertes lluvias, plantean retos recurrentes. Las regiones de



los fiordos de Noruega y las zonas costeras de Suecia están especialmente expuestas a estas inundaciones y tormentas de viento, que pueden dañar las infraestructuras y los ecosistemas (Expertise France, 2023).

El cambio climático está alterando los patrones de riesgo en estos países del norte, lo que da lugar a inviernos más cálidos, precipitaciones más variables y un mayor riesgo de deslizamientos de tierra debido al deshielo del permafrost. Estonia, por ejemplo, se enfrenta a un aumento del riesgo de inundaciones en las zonas costeras bajas, mientras que Suecia y Noruega están experimentando nuevos riesgos de incendios forestales y sequías, antes poco comunes en estos climas más fríos. Estos riesgos en evolución requieren estrategias de gestión de riesgos adaptativas que incorporen la vigilancia científica y la participación de la comunidad.

Desastres provocados por el hombre en los países de AYDRESS

Además de los desastres relacionados con fenómenos naturales, los desastres provocados por el hombre —incluidos los accidentes industriales, los derrames químicos, los incidentes de transporte, los fallos tecnológicos y los ciberataques— suponen riesgos importantes en todos los países del AYDRESS. La urbanización, el desarrollo industrial y las vulnerabilidades de las infraestructuras críticas aumentan la exposición a estos peligros. Una regulación eficaz, unas normas de seguridad y una preparación para emergencias son esenciales para mitigar estos riesgos y proteger a la población (Papaginiaki et al., 2022).

Los países de AYDRESS se enfrentan a un panorama de desastres complejo y diverso. Los países del sur de Europa se enfrentan principalmente a inundaciones, incendios forestales, terremotos y actividad volcánica, mientras que los países del norte se enfrentan a tormentas invernales, inundaciones por el deshielo y riesgos emergentes relacionados con el clima. Los desastres provocados por el hombre añaden aún más complejidad. Las estrategias adaptadas y específicas para cada contexto, que integren los conocimientos científicos, la participación de la comunidad y la cooperación regional, son fundamentales para mejorar la resiliencia ante los desastres, especialmente entre los jóvenes, que son a la vez vulnerables y agentes clave del cambio.

¿Cómo afectan los desastres a los jóvenes?

Los desastres relacionados con fenómenos naturales y acontecimientos provocados por el hombre tienen repercusiones profundas y multifacéticas en los jóvenes. Si bien todos los grupos de población son vulnerables a los efectos inmediatos y a largo plazo de los desastres, los jóvenes se enfrentan a retos específicos debido a su etapa de desarrollo, su dependencia de los adultos y sus circunstancias sociales. Comprender estas repercusiones es esencial para desarrollar sistemas de apoyo eficaces y estrategias de fomento de la resiliencia.

Impactos físicos y sobre la salud

Los jóvenes, especialmente los niños y adolescentes, suelen correr un mayor riesgo de sufrir daños físicos durante los desastres. Su menor tamaño corporal, su sistema inmunológico en desarrollo y su limitada capacidad para protegerse pueden aumentar su susceptibilidad a sufrir lesiones, enfermedades e incluso la muerte. Por ejemplo, en las recientes inundaciones provocadas por el huracán DANA en Valencia, una proporción



significativa de los afectados eran niños y jóvenes, algunos de los cuales se separaron de sus familias durante las evacuaciones o sufrieron lesiones por los escombros y las aguas contaminadas (SSPH Journal, 2025).

Los desastres pueden interrumpir el acceso a los servicios de salud esenciales, lo que provoca interrupciones en el tratamiento de enfermedades crónicas, la pérdida de vacunas y un mayor riesgo de enfermedades infecciosas. En situaciones de inundación, las enfermedades transmitidas por el agua, como la gastroenteritis, la hepatitis A y la leptospirosis, pueden propagarse rápidamente, afectando de manera desproporcionada a los jóvenes cuyo sistema inmunológico puede no estar completamente desarrollado (PreventionWeb, 2024). La malnutrición es otra preocupación, ya que los desastres a menudo interrumpen el suministro de alimentos y los programas de comidas escolares, que son una fuente fundamental de nutrición para muchos niños y adolescentes (UNICEF, 2023).

Impactos psicológicos y emocionales

Los efectos psicológicos de los desastres en los jóvenes están bien documentados y pueden ser graves. La exposición a acontecimientos aterradores, la pérdida de seres queridos, el desplazamiento y la destrucción de hogares y escuelas pueden provocar reacciones de estrés agudo, ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (TEPT). El impacto emocional de los desastres suele verse agravado por la incertidumbre sobre el futuro y la alteración de las rutinas diarias que proporcionan estabilidad y comodidad (Universidad de Oxford, 2020).

Las investigaciones demuestran que la salud mental de los jóvenes puede verse afectada de manera significativa incluso cuando no sufren lesiones directas. Ser testigos de la angustia de los adultos, experimentar la separación de sus cuidadores o estar expuestos a la cobertura mediática de los desastres puede contribuir a un trauma psicológico. Los adolescentes pueden ser especialmente vulnerables debido a su mayor sensibilidad a las dinámicas sociales y a su necesidad de apoyo por parte de sus compañeros para su desarrollo. Tras las inundaciones de Emilia-Romaña, por ejemplo, muchos jóvenes manifestaron sentimientos de tristeza, ira e impotencia, así como dificultades para concentrarse y dormir (Clean Energy Wire, 2025).

Interrupción educativa

Los desastres suelen interrumpir la educación, a veces durante largos periodos. El cierre de escuelas debido a daños, desplazamientos o al uso de los edificios escolares como refugios de emergencia puede privar a los jóvenes de oportunidades de aprendizaje y de interacciones sociales fundamentales. La pérdida de la rutina y la estructura puede agravar aún más el estrés y obstaculizar el progreso académico. En algunos casos, los niños pueden verse obligados a trasladarse a zonas donde los recursos educativos son limitados o inexistentes, lo que provoca retrocesos a largo plazo (Becque, 2017).

Para los grupos marginados, como los niños con discapacidad, los migrantes o los que proceden de entornos con bajos ingresos, las barreras a la educación pueden ser aún mayores. Los desastres pueden agravar las desigualdades existentes, lo que dificulta que estos jóvenes se pongan al día académica y socialmente una vez que se restablece la normalidad (UNICEF, 2023).

Impactos sociales y comunitarios

Los desastres pueden alterar el tejido social de las comunidades, modificando las relaciones y las redes de apoyo que son vitales para el desarrollo de los jóvenes. Las separaciones



familiares, la pérdida de amigos y la desintegración de las estructuras comunitarias pueden provocar sentimientos de aislamiento y abandono. En algunos casos, las dificultades económicas causadas por los desastres pueden obligar a los jóvenes a incorporarse prematuramente al mundo laboral o exponerlos a la explotación y el abuso (Papaginiaki et al., 2022).

Sin embargo, es importante reconocer que los jóvenes también poseen una notable capacidad de recuperación y adaptación. Con el apoyo adecuado, pueden desempeñar un papel activo en los esfuerzos de recuperación y reconstrucción, aportando ideas, energía y creatividad a sus comunidades. Los programas que involucran a los jóvenes en la preparación y la respuesta ante desastres no solo les ayudan a superar el trauma, sino que también fomentan un sentido de agencia y pertenencia (KTH, 2023).

La importancia del apoyo personalizado

Los efectos de los desastres en los jóvenes son complejos y están interrelacionados, por lo que requieren un enfoque holístico de apoyo. Esto incluye garantizar el acceso a la atención sanitaria, el apoyo psicosocial, la educación y las oportunidades de participación en la vida comunitaria. Reconocer las necesidades y fortalezas únicas de los jóvenes es esencial para desarrollar la resiliencia y promover la recuperación tras los desastres

Los desastres relacionados con fenómenos naturales y eventos provocados por el hombre afectan a los jóvenes de maneras complejas y variadas. Sus necesidades no son uniformes, sino que dependen de la edad, la etapa de desarrollo, el contexto cultural, las experiencias previas y el contexto específico del desastre. El apoyo personalizado significa reconocer estas diferencias y responder con flexibilidad, empatía y precisión, en lugar de ofrecer un enfoque único para todos. Esto es crucial porque la resiliencia y la recuperación de los jóvenes se ven fuertemente influenciadas por la medida en que el apoyo que reciben se ajusta a sus circunstancias y opiniones únicas (AIDR 2021; UNDRR; Becque, 2017; UNICEF, 2023).

Para que el apoyo sea eficaz, es fundamental empoderar a los jóvenes para que participen de manera significativa en la preparación, la respuesta y la recuperación ante desastres. Cuando se les da a los jóvenes la oportunidad de expresar sus opiniones, tomar decisiones y actuar, adquieren un sentido de agencia y control. Esto no solo reduce la ansiedad, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y conexión, que son factores de protección clave para la salud mental y el bienestar (Be you, 2022). Las investigaciones y la experiencia práctica demuestran que cuando se escucha y se respeta la voz de los jóvenes, estos son más propensos a sentirse apoyados y a recuperarse del trauma. La participación de los jóvenes en actividades comunitarias, como grupos de apoyo entre pares, memoriales o proyectos de recuperación, les permite procesar sus experiencias, apoyar a otros y contribuir positivamente a su entorno (Felix et al., 2020) (INEE, 2012).

El apoyo personalizado también debe tener en cuenta la diversidad entre los jóvenes. Por ejemplo, los niños con discapacidades, los que proceden de minorías o los que han sufrido traumas anteriores pueden necesitar diferentes formas de asistencia. La reducción del riesgo de desastres que tiene en cuenta a los niños reconoce que los niños y las niñas, los niños con discapacidades y los que se desplazan se enfrentan a riesgos y retos únicos. Por lo tanto, las soluciones deben ser holísticas e inclusivas, y abordar no solo las necesidades inmediatas, sino también los factores subyacentes de vulnerabilidad, como la pobreza, el estigma o la discriminación de género (UNDRR). Es esencial realizar evaluaciones y ofrecer apoyo en materia de salud mental que tengan en cuenta las diferencias culturales, ya que la



angustia puede expresarse de manera diferente según el contexto cultural (Felix et al., 2020).

Una de las formas más eficaces de apoyo es restablecer las rutinas y los espacios seguros lo antes posible después de un desastre. La reapertura de las escuelas, incluso en ubicaciones temporales, restaura la normalidad, reconecta a los jóvenes con sus compañeros y les proporciona acceso al apoyo social y a la actividad física. Se ha demostrado que estos factores tienen una influencia positiva en la salud mental y la recuperación general. Los espacios seguros, ya sea en escuelas, centros comunitarios u organizaciones dirigidas por jóvenes, permiten a los jóvenes interactuar con sus compañeros, acceder a información y recibir orientación de adultos de confianza (INEE, 2012). Estos entornos fomentan una sensación de seguridad y estabilidad, que es esencial para la recuperación.

Las comunidades desempeñan un papel fundamental en el apoyo a los jóvenes después de un desastre. Las actividades iniciadas por los supervivientes y la comunidad, como los memoriales, los proyectos artísticos o las iniciativas de voluntariado, ayudan a los jóvenes a procesar sus emociones y a sentirse conectados con el proceso de recuperación (Felix et al., 2020). Para los niños más pequeños, actividades sencillas como escribir notas de agradecimiento a los equipos de primera respuesta o hacer dibujos pueden ser terapéuticas. Para los adolescentes, participar en esfuerzos tangibles de recuperación, como operaciones de limpieza o distribución de ayuda, les proporciona un sentido de propósito y les ayuda a recuperar la confianza (Felix et al., 2020) (INEE, 2012).

La educación para la resiliencia ante desastres (DRE) es un componente clave del apoyo personalizado. Al dotar a los jóvenes de conocimientos, habilidades prácticas y oportunidades para compartir lo que han aprendido, la DRE les empodera para protegerse a sí mismos y a los demás antes, durante y después de los desastres (AIDR 2021). La formación en primeros auxilios, promoción de la salud y estrategias de supervivencia no solo desarrolla la capacidad individual, sino que también fortalece la resiliencia de la comunidad. Las asociaciones entre escuelas, servicios de emergencia y organizaciones juveniles son esenciales para impartir una educación y un apoyo eficaces y adaptados al contexto (AIDR 2021).

El apoyo también debe mantenerse a lo largo del tiempo. Si bien las necesidades inmediatas son urgentes, el riesgo de ansiedad, depresión y otros trastornos internalizantes puede persistir o incluso aumentar en los meses y años posteriores a un desastre. El apoyo a largo plazo debe incluir servicios de salud mental continuos, oportunidades para el liderazgo juvenil y la participación continua de la comunidad. Se recomienda planificar al menos dos años de apoyo, ya que es posible que las familias y los jóvenes no puedan centrarse en la salud mental hasta que se restablezcan las necesidades básicas y las rutinas[4]. (Felix et al 2020)

El apoyo personalizado a los jóvenes en contextos de desastre no consiste simplemente en satisfacer sus necesidades básicas, sino en reconocer y fomentar sus puntos fuertes, abordar sus vulnerabilidades e involucrarlos como socios en su propia recuperación. Al escuchar a los jóvenes, respetar su diversidad, restablecer las rutinas, desarrollar habilidades y mantener el apoyo a lo largo del tiempo, las comunidades pueden fomentar la resiliencia y ayudar a los jóvenes a salir de los desastres no solo sanados, sino también empoderados para convertirse en líderes en la construcción de sociedades más seguras e inclusivas.



2.3 ¿Cómo me sentiría si ocurriera un desastre?

Experimentar un desastre puede desencadenar una amplia gama de reacciones emocionales, psicológicas e incluso físicas en los jóvenes. Estos sentimientos son respuestas naturales a circunstancias extraordinarias y, a menudo, aterradoras. Comprender lo que puedes sentir, y por qué, puede ayudarte a reconocer tus propias reacciones, buscar apoyo cuando lo necesites y comenzar el proceso de recuperación.

Respuestas emocionales inmediatas

Inmediatamente después de un desastre, es común sentir miedo, conmoción y ansiedad. La repentina e imprevisible naturaleza de estos acontecimientos puede hacer que te sientas inseguro, confundido o abrumado. Es posible que te preocupes por tu propia seguridad, la seguridad de tus seres queridos o la posibilidad de que se produzca otro desastre. Este miedo y ansiedad son normales y los comparten muchas personas que sufren desastres (AboutKidsHealth, 2010; Headspace, s. f.).

La tristeza y el dolor también son comunes, especialmente si ha perdido su hogar, su comunidad o a alguien querido. Incluso si no ha sufrido una pérdida directa, ser testigo de la destrucción o escuchar el sufrimiento de otras personas puede provocar sentimientos de tristeza e impotencia. A veces, se siente alivio si la familia y los amigos están a salvo, pero esto puede mezclarse con culpa, a veces llamada «culpa del superviviente», si otros no han tenido la misma suerte. (Calm, 2025).

Cambios en el comportamiento y el pensamiento

Después de un desastre, es posible que notes cambios en tu comportamiento o forma de pensar. Algunos jóvenes se vuelven más dependientes, irritables o retraídos. Otros pueden perder interés en actividades que antes disfrutaban o tener problemas para dormir y concentrarse. También es común tener pesadillas o pensamientos intrusivos sobre el desastre (CDC, s. f.; Gale Academic OneFile, s. f.).

Es posible que te encuentres reviviendo el suceso en tu mente, sintiéndote nervioso ante los ruidos fuertes o sobresaltándote con facilidad. Algunos pueden expresar sus sentimientos a través del juego o recreando el desastre. Todas estas reacciones son formas normales en que tu mente y tu cuerpo procesan lo que ha sucedido (AboutKidsHealth, 2010).

Reacciones físicas

El estrés emocional suele afectar al cuerpo. Es posible que tengas dolores de cabeza, dolores de estómago, cambios en el apetito o problemas para dormir. Estos síntomas físicos son otra forma en que tu cuerpo responde al estrés y la incertidumbre. Para muchas personas, estos síntomas desaparecen con el tiempo, pero para otras pueden durar más tiempo y requerir apoyo adicional (iResearchNet, 2016).

Sentimientos a largo plazo

Con el paso del tiempo, tus emociones pueden cambiar. Algunos jóvenes se recuperan rápidamente, mientras que otros sienten que sus emociones van y vienen en oleadas. Es posible que te sientas frustrado si la vida no vuelve a la normalidad tan rápido como esperabas, o si siguen apareciendo recuerdos del desastre. La ansiedad por otro desastre



puede persistir, especialmente durante ciertas estaciones o fenómenos meteorológicos (Headspace, s. f.).

Para algunas personas, estos sentimientos pueden convertirse en problemas de salud mental más graves, como depresión o trastorno por estrés postraumático (TEPT). Los signos de estas afecciones incluyen tristeza continua, sensación de desesperanza, pesadillas, recuerdos recurrentes o entumecimiento emocional. Si estos sentimientos duran más de unas pocas semanas o interfieren en tu vida diaria, es importante que busques ayuda de un adulto de confianza o un profesional de la salud mental (CDC, s. f.; Calm, 2025).

Diferencias entre individuos

No todo el mundo reacciona ante los desastres de la misma manera. La edad, la personalidad, las experiencias previas y el apoyo que se recibe influyen en cómo se siente uno y en la rapidez con la que se recupera. Las niñas y los niños pueden expresar sus sentimientos de manera diferente: las niñas pueden hablar más sobre su angustia, mientras que los niños pueden mostrar ira o comportarse de manera agresiva. La recuperación también puede llevar más tiempo para algunos que para otros (Gale Academic OneFile, s. f.).

Además, las desigualdades preexistentes desempeñan un papel importante en la configuración de las respuestas emocionales. Los jóvenes de entornos desfavorecidos pueden experimentar un estrés agravado debido a la falta de vivienda adecuada, la inseguridad alimentaria o el acceso limitado a la atención sanitaria durante los desastres. El aislamiento social o el estigma pueden profundizar los sentimientos de impotencia y exclusión. Por el contrario, quienes cuentan con un fuerte apoyo familiar y comunitario suelen mostrar una mayor resiliencia, ya que los vínculos emocionales y los mecanismos colectivos de afrontamiento proporcionan un amortiguador contra el trauma (Universidad de Oxford, 2020).

También es importante reconocer que las respuestas emocionales pueden variar mucho entre los jóvenes. Algunos pueden mostrar resiliencia y adaptabilidad, mientras que otros pueden sufrir efectos psicológicos prolongados. Es esencial proporcionar espacios para la comunicación abierta, la expresión emocional y el apoyo psicosocial para ayudar a los jóvenes a procesar sus experiencias y reconstruir la sensación de seguridad y normalidad. Los programas educativos que preparan a los jóvenes para posibles desastres pueden reducir el miedo al aumentar su comprensión y confianza en su capacidad para responder de manera eficaz (Becque, 2017; KTH, 2023).

Afrontamiento y recuperación

Es importante recordar que sus reacciones son respuestas normales a una situación anormal. Buscar consuelo en la familia, los amigos o los miembros de la comunidad puede



ayudar. Volver a las rutinas, participar en actividades que le gustan y hablar sobre sus sentimientos son pasos positivos. Limitar la exposición a noticias angustiosas y centrarse en las cosas que puede controlar también puede reducir la ansiedad (AboutKidsHealth, 2010).

Participar en los esfuerzos de recuperación, como ayudar a su familia o comunidad, puede fomentar un sentido de esperanza y propósito, que son importantes para la sanación. Si siente que sus sentimientos son demasiado para manejarlos por su cuenta, no dude en pedir ayuda. El apoyo de adultos, compañeros o profesionales puede marcar una diferencia significativa en su recuperación (Headspace, s. f.; Calm, 2025).

Señales de advertencia y concienciación sobre los riesgos

Reconocer las señales de alerta temprana de desastres inminentes es un componente fundamental de la concienciación sobre los riesgos y la preparación, especialmente para los jóvenes, que pueden ser los primeros en observar los cambios en su entorno. Desarrollar esta concienciación les permite tomar medidas oportunas y adecuadas para protegerse a sí mismos y a los demás.

Las señales de alerta varían según el tipo de desastre. En el caso de las inundaciones, los indicadores incluyen lluvias intensas o prolongadas, aumento del nivel de los ríos y alertas oficiales emitidas por las agencias meteorológicas. En el caso de los incendios forestales, son cruciales señales como el humo, el calor inusual y la vegetación seca. Las alertas de terremotos pueden provenir de sistemas de monitoreo sísmico, aunque a menudo el evento ocurre sin previo aviso. Comprender estas señales requiere acceso a fuentes de información confiables y educación sobre cómo interpretar las señales ambientales.

La concienciación sobre los riesgos también implica comprender las vulnerabilidades específicas de la comunidad y el entorno de cada uno. A los jóvenes les resulta útil aprender sobre los peligros comunes en su región, las rutas de evacuación seguras y la ubicación de los refugios de emergencia. Las escuelas y las organizaciones comunitarias desempeñan un papel fundamental en la difusión de estos conocimientos a través de simulacros, talleres y materiales accesibles. Animar a los jóvenes a participar activamente en las actividades de evaluación de riesgos y preparación fomenta una cultura de seguridad y responsabilidad colectiva (Expertise France, 2023).

Además, los avances tecnológicos, como los sistemas de alerta móvil y las redes sociales, ofrecen nuevas vías para mejorar la difusión de las alertas tempranas y la comunicación de los riesgos. Enseñar a los jóvenes cómo acceder a estas alertas y responder a ellas mejora su preparación. En última instancia, aumentar la concienciación sobre los riesgos entre los jóvenes no solo los protege, sino que también refuerza la resiliencia de la comunidad al promover comportamientos informados y proactivos antes, durante y después de los desastres (Becque, 2017; KTH, 2023).

3. Dinámica antes del desastre

3.1 ¿Qué puedo hacer para estar preparado ante un desastre antes de que ocurra?

La preparación antes de un desastre es fundamental para reducir los riesgos y mejorar la seguridad de los jóvenes y sus comunidades. Se pueden tomar medidas prácticas para anticipar posibles peligros y establecer planes claros, lo que aumenta la confianza y reduce



el pánico si se produce un desastre. El primer paso consiste en comprender los tipos de desastres que pueden afectar a la zona y los riesgos específicos que conllevan. Este conocimiento permite una preparación específica.

Es esencial elaborar un plan de emergencia. Los jóvenes deben colaborar con sus familias o cuidadores para decidir los puntos de encuentro seguros, las rutas de evacuación y los métodos de comunicación en caso de separación. Es aconsejable memorizar los números de teléfono importantes y asegurarse de que todos los miembros de la familia sepan cómo ponerse en contacto con los servicios de emergencia. Los planes deben tener en cuenta las necesidades de todos los miembros del hogar, incluidos aquellos con discapacidades o necesidades especiales.

Otra medida fundamental es reunir los suministros esenciales. Un kit de emergencia debe incluir artículos como agua embotellada, alimentos no perecederos, una linterna con pilas de repuesto, un botiquín de primeros auxilios, los medicamentos necesarios, copias de documentos importantes y productos básicos de higiene. Es importante mantener el kit accesible y revisarlo periódicamente para sustituir los artículos caducados. Los jóvenes también deben saber cómo utilizar estos suministros de forma eficaz.

Además, es fundamental mantenerse informado sobre los sistemas de alerta y avisos locales. Inscribirse en las notificaciones oficiales y comprender el significado de los diferentes niveles de alerta ayuda a los jóvenes a actuar con rapidez. Practicar simulacros en casa o en la escuela refuerza la preparación y familiariza a los jóvenes con los pasos que deben seguir en caso de emergencia. Al tomar estas medidas proactivas, los jóvenes contribuyen de manera significativa a su propia seguridad y a la de su comunidad (Becque, 2017; KTH, 2023).

3.2 Preparación psicológica: cómo gestionar las emociones y el estrés antes del evento

La preparación psicológica es tan importante como la preparación física. Anticiparse a un desastre puede causar ansiedad y estrés, pero desarrollar resiliencia mental ayuda a los jóvenes a afrontarlo de manera más eficaz. Una estrategia clave es adquirir conocimientos sobre los riesgos de desastre y las respuestas previstas. Comprender lo que podría suceder reduce la incertidumbre y el miedo.

Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la atención plena o las imágenes guiadas, puede aliviar el estrés. Se anima a los jóvenes a mantener rutinas regulares, incluyendo el sueño, la nutrición y el ejercicio, que favorecen la estabilidad emocional. Hablar abiertamente sobre los miedos y las preocupaciones con adultos o compañeros de confianza fomenta la expresión emocional y reduce la sensación de aislamiento.

Crear una red de apoyo es fundamental. Saber a quién acudir en busca de ayuda y compartir los planes de preparación con amigos y familiares crea una sensación de conexión y tranquilidad. También es importante reconocer los signos de estrés abrumador, como la preocupación persistente, la irritabilidad o la dificultad para concentrarse, y buscar ayuda profesional si es necesario.

Los programas educativos que incluyen la preparación psicológica empoderan a los jóvenes al normalizar las respuestas emocionales y enseñarles habilidades de afrontamiento. Este enfoque proactivo no solo mitiga la ansiedad antes de un desastre, sino que también



fortalece la recuperación después de un evento, promoviendo la salud mental y la resiliencia a largo plazo (Universidad de Oxford, 2020; Becque, 2017)..

3.3 Medidas de preparación física: Seguridad personal y comunitaria

La preparación física implica acciones concretas para protegerse a uno mismo y a los demás. Los jóvenes deben familiarizarse con su entorno, identificando lugares seguros en casa, en la escuela y en la comunidad. Esto incluye conocer la ubicación de las salidas de emergencia, los refugios y los puntos de reunión.

Es esencial crear protocolos de seguridad. Por ejemplo, establecer un procedimiento de «agacharse, cubrirse y agarrarse» para los terremotos o un plan de evacuación en caso de incendio garantiza una respuesta rápida y coordinada. Se deben recopilar y mantener accesibles listas de contactos de emergencia, que incluyan los números de los familiares, vecinos, servicios de emergencia y autoridades locales.

La participación en iniciativas de preparación comunitaria, como cursos de primeros auxilios o grupos de voluntarios, mejora las habilidades prácticas y fomenta una cultura de seguridad. Los jóvenes pueden ayudar a elaborar mapas de riesgos, identificar los peligros en sus barrios y promover infraestructuras más seguras.

Mantener la salud y la forma física también contribuye a la preparación. La fuerza física y la agilidad pueden ser fundamentales durante las evacuaciones o las operaciones de rescate. Además, se debe animar a los jóvenes a que apoyen a los miembros vulnerables de la comunidad, como las personas mayores o discapacitadas, compartiendo información y ayudando con las medidas de preparación.

Al asumir la responsabilidad de la seguridad personal y comunitaria, los jóvenes se convierten en agentes activos en la reducción del riesgo de desastres, mejorando los resultados para todos (Expertise France, 2023; KTH, 2023).

3.4 ¿Cómo puedo contribuir a informar y concienciar sobre los riesgos y amenazas en mi comunidad?

Los jóvenes desempeñan un papel fundamental en la sensibilización sobre los riesgos de desastres y la promoción de la preparación en sus comunidades. Una comunicación eficaz comienza con un conocimiento preciso y la capacidad de compartir información de forma clara y respetuosa.

A través de las redes sociales, los grupos juveniles y las actividades escolares, los jóvenes pueden difundir mensajes sobre posibles peligros, consejos de seguridad y procedimientos de emergencia. La creación de carteles, vídeos o presentaciones adaptados a sus compañeros y familiares hace que la información resulte más cercana y atractiva.

Organizar o participar en talleres, simulacros y campañas comunitarios aumenta la visibilidad y refuerza la importancia de la preparación. La colaboración con las autoridades y organizaciones locales garantiza que los mensajes sean coherentes y estén respaldados por el asesoramiento de expertos.



Escuchar las preocupaciones de la comunidad y fomentar el diálogo fomenta la confianza y la capacidad de respuesta. Los jóvenes pueden actuar como puentes entre los expertos y la comunidad en general, traduciendo la información técnica en acciones prácticas.

Al tomar la iniciativa de informar y educar, los jóvenes fortalecen la resiliencia de la comunidad y empoderan a otros para que tomen medidas proactivas antes de que ocurran los desastres.

4. Dinámica durante el desastre

4.1 ¿Estoy preparado para gestionar la incertidumbre: emociones y reacciones durante una catástrofe?

Cuando ocurre un desastre, es completamente normal sentir miedo, ansiedad o confusión. Es posible que te preguntes: «¿Realmente puedo mantener la calma? ¿Qué pasa si no sé qué hacer?». Estos sentimientos provienen del hecho de que los desastres son repentinos e impredecibles. Alteran todo lo que nos rodea, haciendo que el mundo se sienta inseguro e incierto. Pero la buena noticia es que puedes aprender a manejar estas emociones y reacciones, para no sentirte abrumado cuando enfrentes la incertidumbre. El primer paso es comprender que sentir miedo o preocupación es una respuesta natural. Todo el mundo experimenta estas emociones durante las emergencias, y son la forma que tiene tu cuerpo de prepararte para responder. En lugar de intentar ignorar o alejar estos sentimientos, es útil reconocerlos. Reconocer tu miedo y tu ansiedad te permite controlarlos en lugar de dejar que ellos te controlen a ti. Técnicas sencillas como respirar lenta y profundamente o centrar la atención en algo estable a tu alrededor, como el sonido de tu propia respiración o un objeto familiar, pueden ayudarte a calmar la mente y el cuerpo. Estas pequeñas acciones envían un mensaje al cerebro de que estás a salvo, incluso si la situación que te rodea te da miedo (Universidad de Oxford, 2020).

Otra forma importante de gestionar la incertidumbre es prepararse con antelación. Cuando sabes qué hacer y has practicado planes de emergencia, ganas confianza. Esta confianza reduce el miedo porque sabes que tienes un plan y puedes actuar. Hablar de tus sentimientos con tu familia, amigos o profesores también puede ayudar. Compartir tus preocupaciones hace que se sientan menos pesadas y te recuerda que no estás solo. Tener cerca a personas en las que confías te da fuerza y apoyo. Recuerda que gestionar la incertidumbre no significa que no vayas a sentir miedo, sino que aprendes a actuar incluso cuando tienes miedo. Centrarte en lo que puedes controlar, como seguir las medidas de seguridad o ayudar a los demás, te da un sentido de propósito y te ayuda a mantener la mente despejada. Desarrollar esta fortaleza mental antes de que ocurra un desastre es una de las mejores maneras de mantener la calma y tomar buenas decisiones cuando realmente importa (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.2. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás durante un desastre?

Quizás te preguntes: «¿Qué puedo hacer para mantenerme a salvo a mí mismo y a las personas que me rodean si ocurre un desastre?». La respuesta es que hay medidas claras y prácticas que puedes tomar, y conocerlas puede marcar una gran diferencia. Lo primero



es informarte sobre los tipos de desastres que pueden ocurrir en el lugar donde vives. Cada desastre requiere una respuesta diferente. Por ejemplo, si hay un terremoto, lo más seguro es «agacharse, cubrirse y agarrarse» para protegerse de la caída de objetos. Si hay una inundación, debe trasladarse a un terreno más elevado y evitar caminar o conducir por las aguas, que pueden ser más profundas y rápidas de lo que parecen. En caso de incendio, es fundamental salir rápidamente del edificio y mantenerse agachado para evitar el humo. Conocer estas medidas específicas de antemano le ayudará a responder con rapidez y seguridad cuando se produzca un desastre (Expertise France, 2023).

También es importante memorizar o anotar en un lugar seguro los números de contacto de emergencia. Debe saber cómo llamar a sus familiares, amigos o servicios de emergencia. Si ve a alguien que pueda necesitar ayuda, como un vecino anciano o una persona con discapacidad, intente ayudarlo con calma y seguridad. Recuerda que mantener la calma te ayuda a ti y a los demás, lo que hace que toda la situación sea más segura. Tener un kit de emergencia preparado es otro paso clave. Este kit debe incluir elementos esenciales como agua, aperitivos, una linterna, pilas de repuesto, un botiquín de primeros auxilios y cualquier medicamento que necesites. También es fundamental conocer las rutas de evacuación y los lugares seguros, como los refugios comunitarios o los puntos de encuentro. Practicar estos planes con regularidad en casa o en la escuela significa que estarás preparado para actuar con rapidez y confianza cuando sea necesario. Al aprender y practicar estas medidas de seguridad, no solo te proteges a ti mismo, sino que también te conviertes en un gran apoyo para tu familia y tu comunidad durante las emergencias.

4.3 ¿Cómo mantener la calma y la seguridad en una situación aterradora?

Cuando ocurre un desastre, es fácil sentirse abrumado y entrar en pánico. Quizás te preguntes: «¿Cómo puedo evitar sentir demasiado miedo o cometer errores?». Mantener la calma es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantenerte a ti mismo y a los demás a salvo. Una de las formas más sencillas de calmar la mente y el cuerpo es concentrarse en la respiración. Respirar lenta y profundamente reduce la frecuencia cardíaca y ayuda al cerebro a pensar con mayor claridad. También puede probar técnicas de conexión con la realidad, lo que significa prestar atención a su entorno para volver al momento presente. Por ejemplo, mire a su alrededor y nombre cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda tocar, tres sonidos que pueda oír, dos olores y un sabor. Este ejercicio ayuda a distraer la mente del miedo y aporta una sensación de control (Universidad de Oxford, 2020).

Otra clave para mantener la calma es seguir el plan de seguridad que has practicado. Saber exactamente qué hacer y adónde ir te proporciona un camino claro a seguir, lo que reduce la confusión y el miedo. Evita escuchar rumores o información no verificada, ya que pueden causar pánico. En su lugar, confía en adultos de confianza o en los servicios de emergencia oficiales para obtener instrucciones. Si te separas de tu familia o amigos, ve al punto de encuentro acordado o ponte en contacto con ellos tan pronto como sea seguro. Ayudar a los demás con calma, si puedes, también te ayuda a sentirte más en control y menos asustado. Practicar estos comportamientos regularmente a través de simulacros y debates hace que se conviertan en algo automático cuando realmente los necesitas. Recuerda que mantener la calma es una habilidad que se puede aprender y mejorar con la práctica (Becque, 2017; KTH, 2023).



4.4 ¿Por qué es tan importante seguir los protocolos de seguridad?

Quizás te preguntes: «¿Por qué tengo que seguir todas estas reglas durante una catástrofe? ¿No puedo simplemente hacer lo que me parece correcto?». Seguir los protocolos de seguridad es, en realidad, una de las cosas más importantes que puedes hacer para protegerte a ti mismo y a los demás. Los protocolos de seguridad se diseñan cuidadosamente basándose en los conocimientos de los expertos y en las lecciones aprendidas de catástrofes pasadas. Te indican la forma más segura de actuar en diferentes situaciones y ayudan a que todos colaboren sin problemas. Cuando las personas siguen las mismas reglas, los servicios de emergencia pueden hacer mejor su trabajo y hay menos personas heridas (Expertise France, 2023).

Seguir los protocolos también ayuda a reducir el pánico. Cuando sabes exactamente qué hacer, sientes menos miedo y más control. Esto es especialmente importante para los jóvenes, que pueden dar un buen ejemplo manteniendo la calma y siguiendo las instrucciones. Los protocolos de seguridad suelen incluir medidas especiales para proteger a las personas vulnerables, como los ancianos, los niños o las personas con discapacidad. Al seguir estas normas, contribuyes a garantizar la seguridad de todos y a que todos reciban la ayuda que necesitan. Recuerda que la seguridad es un esfuerzo colectivo y que tus acciones son muy importantes. Cuando todo el mundo sigue los protocolos, las comunidades se recuperan más rápido y se fortalecen juntas.

5. Dinámica tras el desastre

5.1 ¿Qué debo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás?

En los primeros momentos después de un desastre, sus acciones pueden marcar una diferencia crucial para su propia seguridad y la de quienes le rodean. Es normal sentirse conmocionado o asustado, pero mantener la calma y la concentración le ayudará a responder con eficacia. El primer paso es evaluar rápidamente su entorno inmediato en busca de peligros como objetos que puedan caer, incendios, estructuras inestables o zonas inundadas. Si se encuentra en el interior durante un terremoto, por ejemplo, recuerde «agacharse, cubrirse y agarrarse» para protegerse de posibles lesiones. Si se encuentra en el exterior, aléjese de edificios, árboles o cables eléctricos que puedan caer o derrumbarse (Expertise France, 2023).

Una vez que estés en un lugar seguro, comprueba si tú u otras personas habéis sufrido lesiones. Si alguien está herido, presta los primeros auxilios básicos si puedes, o llama a los servicios médicos de emergencia. Es importante tranquilizar a las personas que te rodean, especialmente a los niños y a las personas mayores, que pueden sentirse asustados o confundidos. Tu calma puede ayudarles a sentirse más seguros. Evita movimientos innecesarios si existe riesgo de réplicas o de otros peligros, pero prepárate para evacuar si las autoridades te lo indican.

La comunicación es fundamental. Utilice su teléfono u otros medios para ponerse en contacto con sus familiares y los servicios de emergencia, pero haga llamadas breves para evitar sobrecargar las redes. Si está con un grupo, organícense para permanecer juntos y apoyarse mutuamente. Está atento a las personas vulnerables que puedan necesitar ayuda adicional, como las personas con discapacidad o los niños pequeños. Compartir información y recursos, como agua, mantas o material de primeros auxilios, puede salvar vidas.



Recuerde que su seguridad es la prioridad. No corra riesgos innecesarios tratando de ayudar si eso le pone en peligro. En su lugar, busque ayuda de personal de emergencia cualificado lo antes posible. Al actuar con rapidez, calma y responsabilidad, contribuye a crear un entorno más seguro para usted y su comunidad durante esos primeros momentos críticos tras un desastre (Becque, 2017; Papaginiaki et al., 2022).

5.2 ¿Cómo puedo recibir ayuda para afrontar el impacto psicológico de un desastre?

Los desastres pueden dejar profundas cicatrices emocionales, y es importante reconocer que sentirse alterado, ansioso o abrumado después de tales acontecimientos es normal. Sin embargo, a veces estos sentimientos pueden persistir y convertirse en afecciones más graves, como el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Saber cuándo y cómo buscar ayuda es esencial para su recuperación.

Los síntomas del TEPT pueden incluir recuerdos recurrentes o pesadillas sobre el desastre, dificultad para dormir, sentirse constantemente nervioso o evitar lugares y personas que le recuerden el evento. También puede experimentar cambios de humor, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Si estos síntomas duran semanas o interfieren con su vida diaria, es importante buscar ayuda profesional (Universidad de Oxford, 2020).

Los profesionales de la salud mental, como los psicólogos o los consejeros, están capacitados para ayudar a las personas a sobrellevar el trauma. Pueden ofrecer terapias que te enseñen estrategias de afrontamiento, te ayuden a procesar emociones difíciles y reconstruyan tu sensación de seguridad. Muchas comunidades cuentan con centros de apoyo o líneas de ayuda específicas para los supervivientes de desastres. Las escuelas y las organizaciones juveniles también suelen ofrecer servicios de asesoramiento.

Además de la ayuda profesional, hablar abiertamente con adultos de confianza, amigos o familiares sobre tus sentimientos puede ser muy reconfortante. Los grupos de apoyo entre pares, en los que los jóvenes comparten experiencias y estrategias de afrontamiento, también son muy valiosos. Recuerda que buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física después de un desastre (Becque, 2017; UNICEF, 2023).

5.3 ¿Cómo puedo brindar apoyo y asistencia a mis amigos y mi comunidad después de un desastre?

Después de un desastre, tu apoyo puede ser una fuerza poderosa para la sanación y la recuperación de tu comunidad. Quizás te preguntes: «¿Cómo puedo ayudar a los demás cuando yo mismo todavía estoy conmocionado?». La respuesta es que incluso los pequeños actos de amabilidad y solidaridad marcan una gran diferencia.

Empieza simplemente estando ahí para tus amigos y vecinos. Escucha sus historias y sentimientos sin juzgarlos. A veces, el simple hecho de saber que alguien se preocupa por ellos puede proporcionarles consuelo y esperanza. Anime a los demás a hablar de sus experiencias y tranquilícelos diciéndoles que sus sentimientos son normales.



También puede participar en las iniciativas organizadas de recuperación de la comunidad. Esto puede incluir ayudar a distribuir alimentos y agua, limpiar escombros o ayudar a montar refugios. El voluntariado no solo ayuda a la comunidad, sino que también le da un sentido de propósito y control en tiempos de incertidumbre.

El apoyo informal es igualmente importante. Manténgase en contacto regularmente con las personas que puedan estar aisladas o vulnerables, como los vecinos mayores o las personas con discapacidad. Comparte información sobre los recursos disponibles, como bancos de alimentos, clínicas médicas o servicios de asesoramiento.

Si formas parte de un grupo juvenil o un club escolar, considera la posibilidad de organizar campañas de sensibilización o eventos de recaudación de fondos para apoyar la ayuda en caso de catástrofes. Trabajar juntos fortalece los lazos comunitarios y demuestra que los jóvenes son contribuyentes activos y responsables a la recuperación (Papaginiaki et al., 2022; KTH, 2023).

Las formas eficaces en que los jóvenes pueden apoyar a sus compañeros y a la comunidad después de un desastre abarcan una amplia gama de acciones, desde el apoyo emocional hasta la asistencia práctica y la participación activa en los esfuerzos de recuperación. Los jóvenes desempeñan un papel fundamental en la ayuda a sus comunidades para sanar y reconstruirse, y sus contribuciones pueden ser significativas y empoderadoras.

En primer lugar, es fundamental proporcionar apoyo emocional a los compañeros. Los desastres suelen causar miedo, ansiedad y confusión, especialmente entre los jóvenes, que pueden tener dificultades para procesar lo que ha sucedido. Fomentar conversaciones abiertas en las que los jóvenes puedan expresar sus sentimientos ayuda a reducir el aislamiento y fomenta la resiliencia. Mantener rutinas regulares, como asistir a la escuela o participar en actividades familiares, también puede proporcionar una sensación de normalidad y seguridad (Headspace, s. f.; Psychology Today, 2025). Además, crear espacios seguros en los que los jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias y emociones es esencial para la recuperación psicológica.

Más allá del apoyo emocional, los jóvenes pueden participar en labores prácticas de socorro. Ejemplos históricos, como la respuesta de los jóvenes al tsunami de 2004, demuestran que los jóvenes voluntarios han prestado ayuda de diversas maneras: instalando refugios, distribuyendo suministros, ayudando a reubicar a las familias, educando a las comunidades en materia de salud e higiene y organizando actividades recreativas para los niños en los campamentos (INEE, 2012). Estas actividades no solo contribuyen a la recuperación inmediata, sino que también empoderan a los jóvenes al darles un papel activo en sus comunidades. Muchas organizaciones dirigidas por jóvenes y al servicio de los jóvenes, como los Scouts, las secciones juveniles de la Cruz Roja y los grupos de la YMCA, ofrecen oportunidades estructuradas para que los jóvenes contribuyan de manera significativa durante las emergencias.

Además, la familiaridad de los jóvenes con la tecnología y las redes sociales les permite movilizar a sus compañeros, difundir información vital y ayudar a localizar a personas desaparecidas. Esta participación digital complementa las labores de socorro físicas y mejora la comunicación dentro de las comunidades afectadas (INEE, 2012). Los jóvenes también pueden apoyar la sensibilización de la comunidad compartiendo información precisa sobre los riesgos y los recursos de recuperación, lo que ayuda a contrarrestar la desinformación y el pánico.



La recaudación de fondos y la movilización de recursos son otras formas en que los jóvenes pueden ayudar. La organización de campañas de donación, campañas de sensibilización o eventos de limpieza de la comunidad fomenta la solidaridad y proporciona un apoyo tangible a los afectados. Es importante destacar que estas actividades contribuyen al proceso de recuperación en general y ayudan a reconstruir la cohesión social.

Las comunidades pueden apoyar aún más la participación de los jóvenes proporcionándoles formación en técnicas de salvamento, primeros auxilios, promoción de la salud y preparación para desastres. Dotar a los jóvenes de estas habilidades mejora su capacidad para ayudar de forma eficaz y segura. También es fundamental reconocer y respetar las contribuciones de los jóvenes, asegurándose de que se les incluya en la toma de decisiones y en la planificación de la recuperación (INEE, 2012).

En resumen, los jóvenes apoyan a sus compañeros y comunidades después de los desastres mediante el cuidado emocional, la asistencia práctica, la participación digital, la recaudación de fondos y la participación activa en los esfuerzos de recuperación. Su participación no solo ayuda al socorro inmediato, sino que también fomenta el crecimiento personal, el empoderamiento y comunidades más fuertes y resilientes.

5.4 Quiero ser un modelo a seguir para otros jóvenes.

Ser un modelo a seguir significa liderar con el ejemplo e inspirar a otros a través de tus acciones y actitud. Después de un desastre, los jóvenes que mantienen la calma, siguen los protocolos de seguridad y apoyan a sus comunidades pueden influir en sus compañeros de manera muy poderosa.

Quizás pienses: «¿Cómo puedo marcar la diferencia?». Empieza con pequeños pasos: practica la preparación en casa, comparte información precisa con tus amigos y anima a otros a tomarse la seguridad en serio. Tu comportamiento puede motivar a otros a hacer lo mismo, creando un efecto dominó de cambio positivo.

Los modelos a seguir también muestran empatía y paciencia. Escuchan a los demás, ofrecen ayuda sin juzgar y promueven la inclusión. Al demostrar resiliencia y amabilidad, ayudas a crear un entorno de apoyo en el que todos se sienten valorados y seguros.

El liderazgo no requiere títulos ni puestos especiales. Comienza con decisiones cotidianas y acciones coherentes. Cuando los jóvenes asumen responsabilidades y actúan con integridad, se convierten en voces de confianza en sus comunidades. Esto inspira confianza y fomenta los esfuerzos colectivos para prepararse y recuperarse de los desastres (Becque, 2017).

Ser un modelo positivo para otros jóvenes de tu comunidad significa liderar con el ejemplo, inspirar a otros a través de tus acciones y fomentar comportamientos positivos que contribuyan a un entorno más seguro, más fuerte y más solidario. A continuación te presentamos algunas formas eficaces de convertirte en un modelo a seguir y marcar una diferencia significativa:

1. Demostrar responsabilidad y preparación

Muestre a los demás la importancia de ser responsable preparándose para emergencias y desastres. Esto incluye conocer los protocolos de seguridad, tener un plan de emergencia y practicarlo con regularidad. Cuando sus compañeros vean que se toma en serio la preparación, será más probable que sigan su ejemplo. Comparta sus conocimientos y



anime a sus amigos y familiares a prepararse también. Ser proactivo en materia de seguridad demuestra liderazgo y preocupación por la comunidad (Becque, 2017; KTH, 2023).

2. Mantén la calma y una actitud positiva en situaciones difíciles.

Tu actitud en momentos difíciles puede inspirar a los demás. Cuando mantienes la calma, la concentración y una actitud positiva durante emergencias o situaciones estresantes, ayudas a reducir el miedo y el pánico a tu alrededor. Practica el control de tus emociones y anima a los demás a hacer lo mismo. Mostrar resiliencia y optimismo motiva a tus compañeros a afrontar los retos con confianza y esperanza (Universidad de Oxford, 2020).

3. Apoyar e incluir a los demás

Sé amable, empático e inclusivo. Escucha las preocupaciones de los demás sin juzgarlos y ofrece ayuda cuando puedas. Opónte al acoso, la discriminación o la exclusión en tu comunidad. Al crear un ambiente acogedor y solidario, animas a los demás a hacer lo mismo. Tus acciones pueden fomentar un sentido de pertenencia y seguridad para todos.



4. Participa y toma la iniciativa

Participa en actividades comunitarias, hazte voluntario para la preparación ante desastres o los esfuerzos de recuperación, y organiza campañas de concienciación. Tomar la iniciativa demuestra liderazgo y compromiso.

Anima a tus compañeros a unirse a ti y trabajad juntos para hacer que vuestra comunidad sea más segura y fuerte. La acción colectiva amplifica el impacto y fomenta la solidaridad (Papaginiaki et al., 2022).

5. Comunicarse de manera eficaz y respetuosa

Utiliza tu voz para compartir información precisa, concienciar sobre los riesgos y promover prácticas seguras. Ya sea a través de las redes sociales, los clubes escolares o las conversaciones informales, una comunicación clara y respetuosa ayuda a difundir mensajes importantes. Ser una fuente fiable de información te permite ganarte la confianza y la influencia de tus compañeros (Becque, 2017).

6. Predicar con el ejemplo todos los días.

Recuerda que ser un modelo a seguir no solo consiste en grandes acciones, sino también en comportamientos cotidianos. Muestra respeto hacia los demás, cuida tu entorno y actúa



con integridad. Las pequeñas acciones constantes construyen tu reputación como alguien a quien los demás pueden admirar e imitar.

Al encarnar estas cualidades y comportamientos, te conviertes en un modelo positivo que inspira a otros jóvenes a contribuir a una comunidad más segura y solidaria.

Tu liderazgo ayuda a crear un efecto dominó de cambios positivos que benefician a todos.

Source : Workshop Yyouth Norway – February 2025

5.5 ¿Cómo puedo crear un entorno seguro y propicio?

Crear un entorno seguro y solidario significa trabajar junto con tus compañeros para cuidarse mutuamente y responder de manera eficaz durante y después de los desastres. La cooperación y el apoyo mutuo son fundamentales para la seguridad colectiva.

Empieza por generar confianza y una comunicación abierta dentro de tu grupo de compañeros. Anima a todos a compartir sus preocupaciones e ideas sobre la seguridad. Cuando los jóvenes se sienten escuchados y respetados, son más propensos a participar activamente en las actividades de preparación y respuesta.

Elabora acuerdos sencillos en grupo sobre cómo actuar en situaciones de emergencia, como ponerse en contacto entre ustedes, compartir recursos o ayudar a quienes necesitan apoyo adicional. Practica estos acuerdos mediante simulacros o ejercicios de role-playing para que se conviertan en algo natural.

Recuerda que la seguridad no es solo física, sino también emocional. Crear un entorno en el que todos se sientan aceptados reduce el estrés y promueve el bienestar. Apoya a tus compañeros que puedan estar pasando por dificultades emocionales y anima a buscar ayuda cuando la necesiten.

Al trabajar juntos, los jóvenes crean una red de apoyo que fortalece la resiliencia. La acción colectiva garantiza que nadie enfrente los desastres solo y que las comunidades se recuperen más rápido y con más fuerza (KTH, 2023; Papaginiaki et al., 2022).

6. Apoyo de instituciones formales e informales

En el pasado, la protección civil se entendía a menudo como la respuesta inmediata a emergencias, como la extinción de incendios o las operaciones de rescate. Hoy en día, sin embargo, el concepto se ha convertido en un sistema mucho más amplio conocido como **gestión del riesgo de desastres (GRD)**. Este sistema incluye no solo la respuesta a emergencias, sino también la *prevención de riesgos*, la *preparación*, la *alerta temprana*, la *educación* y la *recuperación a largo plazo*. La protección civil moderna se centra en la



creación de comunidades más seguras y resilientes mediante la cooperación entre gobiernos, comunidades y particulares.

Un elemento clave de este enfoque moderno es la estrategia de la Unión Europea para la preparación y respuesta ante desastres. El **Mecanismo de Protección Civil de la UE (UCPM)** se creó para reforzar la cooperación entre los Estados miembros durante las catástrofes, tanto dentro como fuera de Europa. En 2023, la Comisión Europea presentó los **Objetivos de Resiliencia ante Desastres de la Unión para 2030**, cuyo fin es mejorar la capacidad de los países y las comunidades para prepararse, resistir y recuperarse de los desastres. Estos objetivos se centran en la gobernanza inclusiva del riesgo, una mejor coordinación local, la adaptación al clima y las herramientas digitales para los sistemas de alerta temprana (Comisión Europea, 2023).

Hoy en día, la protección civil se considera una *responsabilidad compartida*. Incluye a actores formales como los gobiernos nacionales, las autoridades regionales, los servicios de emergencia y las fuerzas armadas. Pero también implica a redes informales, como las organizaciones no gubernamentales (ONG), las escuelas, los grupos juveniles y los voluntarios. Juntos, estos actores forman un sistema colaborativo que protege a las personas, especialmente a los grupos vulnerables como los niños y los jóvenes. Los jóvenes ya no se consideran víctimas pasivas, sino que ahora se les reconoce como contribuyentes activos a la resiliencia y la recuperación (FICR, 2022; UNDRR, 2022).

6.1 Cómo pueden recibir apoyo de las instituciones los jóvenes y las comunidades locales

Las autoridades locales desempeñan un papel fundamental en la gestión de desastres a nivel comunitario. Son responsables de crear mapas de riesgo, llevar a cabo campañas de concienciación pública, garantizar la seguridad de escuelas y hospitales, y organizar cursos de formación para situaciones de emergencia. Muchas ciudades y pueblos de Europa cuentan ahora con *planes municipales de protección civil*, que incluyen medidas de apoyo a niños y adolescentes, como evacuaciones escolares seguras, servicios de asesoramiento de emergencia y sistemas de reunificación familiar tras un desastre.

Antes de una crisis, las autoridades locales pueden reducir los riesgos educando a los jóvenes a través de programas escolares, utilizando las redes sociales para campañas de sensibilización y creando simulacros de desastres adaptados a los jóvenes. Por ejemplo, los simulacros en las escuelas ayudan a los alumnos a saber cómo reaccionar con calma y seguridad durante acontecimientos como terremotos o incendios. Durante un desastre, los servicios de emergencia locales, como los bomberos, la policía y los equipos médicos, actúan con rapidez para proteger vidas, coordinar evacuaciones y prestar primeros auxilios.

Después de una crisis, la recuperación es igual de importante. Las autoridades proporcionan servicios de salud mental, alojamiento temporal y asistencia social a las familias afectadas. Para los adolescentes y los niños, estos servicios son esenciales para restablecer la sensación de normalidad y seguridad. Los servicios locales para jóvenes, los consejeros escolares y los centros de salud pueden



trabajar juntos para ofrecer un apoyo personalizado, ayudando a los jóvenes a superar el trauma y volver a sus actividades cotidianas (Peek, 2008). Involucrar a los jóvenes en la toma de decisiones tras un desastre, por ejemplo, a través de consejos escolares o parlamentos juveniles, también contribuye a empoderarlos, dándoles voz para construir un futuro más seguro (UNDRR, 2022).

6.2. ¿Cómo pueden los jóvenes y las comunidades locales recibir apoyo de voluntarios y grupos informales?

Mientras que las instituciones oficiales proporcionan un apoyo estructurado y, a menudo, a gran escala, las ONG y las organizaciones comunitarias desempeñan un papel fundamental a la hora de prestar una asistencia rápida, flexible y personalizada, especialmente en zonas donde el apoyo gubernamental es limitado o se retrasa. Estos grupos suelen incluir organizaciones benéficas locales,

organizaciones religiosas, clubes deportivos y redes informales de vecinos. Al estar profundamente conectados con la comunidad, pueden identificar necesidades específicas y llegar a personas que, de otro modo, podrían pasar desapercibidas.

En tiempos de crisis, estas organizaciones coordinan a voluntarios para repartir alimentos, proporcionar refugio, apoyar a familias con niños y ofrecer atención culturalmente sensible a poblaciones diversas. Para los jóvenes, estos grupos suelen organizar espacios adaptados a los niños, talleres educativos y grupos de apoyo entre iguales donde pueden hablar, jugar y empezar a recuperarse emocionalmente. Por ejemplo, tras el terremoto de 2016 en el centro de Italia, las asociaciones locales colaboraron con los servicios de protección civil para ofrecer terapia creativa y actividades lúdicas a los niños de los campamentos de tiendas de campaña.

Source : Workshop Instituto IKIGAI Spain – March 2025

El voluntariado también puede ser una herramienta poderosa para los propios jóvenes. Cuando los adolescentes participan en ayudar a otros —distribuyendo ayuda, traduciendo para los refugiados o creando conciencia en las redes sociales— adquieren un sentido de agencia y propósito. Esta participación activa fortalece tanto su propia resiliencia como el tejido social de la comunidad (Fernández et al., 2006; Twigg, 2009). Fomentar el liderazgo juvenil en redes de apoyo informales ayuda a crear una cultura de preparación que va más allá de las situaciones de emergencia, generando vínculos más fuertes y una mayor confianza mutua dentro de la sociedad.

6.3 ¿Cómo puedo crear un grupo de apoyo entre compañeros?

Ahora, hablemos directamente contigo. Si eres un joven o un educador que está leyendo esto, tal vez te preguntes: «¿Cómo puedo marcar una diferencia real? ¿Cómo puedo estar ahí para mis amigos, mis compañeros de clase o mi comunidad cuando las cosas se ponen difíciles?». La respuesta está en crear redes de apoyo entre pares, es decir, grupos de jóvenes que se unen para ayudarse mutuamente a superar los desafíos, ya sean desastres, problemas de salud mental o el estrés cotidiano.



Crear una red de apoyo entre pares puede parecer abrumador, pero es una de las formas más poderosas de fomentar la resiliencia y la solidaridad. Se empieza con la formación y la preparación. No es necesario ser un experto, pero aprender habilidades básicas como la escucha activa, reconocer los signos de angustia y saber cuándo buscar ayuda profesional puede marcar una gran diferencia. Muchas organizaciones ofrecen formación gratuita o de bajo coste en primeros auxilios para la salud mental o intervención en crisis, lo que te proporciona las herramientas necesarias para apoyar a tus compañeros de forma segura y eficaz (Moser, 2023).

A continuación, piensa en crear un espacio seguro y acogedor, que puede ser un lugar de reunión físico, como un centro comunitario o un club escolar, o un espacio virtual, como un grupo privado en las redes sociales o una aplicación de chat. La clave es fomentar un entorno en el que todos se sientan respetados, escuchados y libres de juicios. Recuerda que el apoyo entre compañeros se basa en la empatía y la conexión, no en solucionar problemas o dar consejos, a menos que estés capacitado para ello. A veces, el simple hecho de estar ahí para escuchar puede ser la mayor ayuda.

También es importante crear una red que sea inclusiva y diversa. Acércate a jóvenes de diferentes orígenes, culturas y experiencias. La diversidad enriquece al grupo y garantiza que se reconozcan los retos y puntos fuertes únicos de cada uno. Es posible que descubras que los intereses comunes, como la música, los deportes o el arte, pueden ser excelentes formas de conectar y generar confianza entre los compañeros.

Por último, empoderaos mutuamente. Anima a los miembros a asumir roles de liderazgo, organizar actividades y compartir lo que aprenden con los demás. Las redes de apoyo entre pares prosperan cuando todos sienten que son parte de su comunidad y se sienten orgullosos de ella. Y recuerda que, al apoyar a los demás, también estás apoyando tu propio bienestar. Ayudar a los amigos en momentos difíciles fomenta la resiliencia, la confianza y el sentido de pertenencia que pueden ayudarte a superar los retos de la vida (Mental Health America, 2025).

Por lo tanto, si estás pensando en crear un grupo de apoyo entre pares, ten en cuenta que estás asumiendo un papel que es a la vez profundamente significativo e increíblemente impactante. No estás solo: hay recursos, organizaciones y personas dispuestas a ayudarte en el camino. Juntos, los jóvenes pueden crear una red de apoyo que fortalezca las comunidades y transforme vidas.



7. El papel activo de los jóvenes

Source : Workshop Kk Academy Estonia – March 2025

Los jóvenes no son meras víctimas pasivas ante los desastres, sino actores fundamentales que pueden contribuir de manera significativa a todas las etapas de la gestión de desastres: preparación, respuesta y recuperación. Su energía, creatividad y perspectivas únicas los convierten en poderosos agentes de cambio dentro de sus comunidades y sociedades en general. En esta sección se analiza cómo los jóvenes pueden participar activamente en la reducción del riesgo de desastres, por qué es fundamental promover la seguridad para todos y cómo sensibilizar eficazmente a sus pares y a los grupos vulnerables.

7.1. ¿Cómo pueden los jóvenes contribuir a la preparación, la respuesta y la recuperación a nivel social?

Los jóvenes tienen un potencial enorme para influir en la gestión de desastres a nivel social, aportando de manera significativa en todas las fases: preparación, respuesta y recuperación. Su participación no solo mejora la resiliencia de la comunidad, sino que también fomenta las habilidades de liderazgo y el compromiso cívico que benefician a la sociedad a largo plazo.



En la fase de preparación, los jóvenes pueden desempeñar un papel fundamental en la sensibilización sobre los riesgos y la promoción de comportamientos seguros dentro de sus familias, escuelas y comunidades. A menudo aportan ideas frescas y conocimientos tecnológicos, utilizando las redes sociales y las plataformas digitales para difundir información vital de forma rápida y amplia (UNDRR, 2023). Por ejemplo, las iniciativas dirigidas por jóvenes han logrado cartografiar los riesgos de la comunidad, desarrollar kits de preparación para desastres y organizar simulacros en los que participan tanto sus compañeros como los adultos (Youth.gov, 2023). Al participar en comités locales de



planificación para desastres o consejos juveniles, los jóvenes pueden garantizar que sus perspectivas y necesidades únicas se incluyan en las estrategias comunitarias, lo que hace que los planes sean más inclusivos y eficaces.

Durante la respuesta a los desastres, los jóvenes suelen ofrecerse como voluntarios para ayudar en las tareas de búsqueda y rescate, primeros auxilios, distribución de materiales de socorro y comunicación. Su familiaridad con la tecnología les permite movilizar rápidamente a sus compañeros y localizar a personas desaparecidas a través de las redes sociales, lo que mejora la eficiencia de las operaciones de emergencia (NIDM, 2021). Además, los jóvenes suelen actuar como mensajeros de confianza dentro de sus comunidades, ayudando a contrarrestar la desinformación y proporcionando apoyo emocional a las personas afectadas.

En la fase de recuperación, los jóvenes contribuyen a los esfuerzos de reconstrucción, al apoyo psicosocial y a la promoción de prácticas de desarrollo sostenible que reducen los riesgos futuros. Su participación en la recuperación no solo acelera la recuperación de la comunidad, sino que también les dota de habilidades y confianza que promueven la resiliencia para toda la vida (ScienceDirect, 2017). Es importante destacar que los programas gubernamentales centrados en los jóvenes, como AmeriCorps NCCC en los Estados Unidos, ofrecen oportunidades estructuradas para que los jóvenes participen en proyectos de recuperación tras desastres, combinando el servicio con el desarrollo de habilidades (Youth.gov, 2023).

Para acceder al apoyo institucional, los jóvenes deben familiarizarse con los números de contacto y los servicios de emergencia locales, como las agencias de protección civil, los departamentos de salud y las organizaciones que prestan servicios a los jóvenes. Muchos gobiernos y ONG ofrecen formación y recursos específicos para los jóvenes que los preparan para actuar de manera eficaz antes, durante y después de los desastres. La colaboración con estas instituciones no solo mejora la preparación individual, sino que también fortalece la resiliencia de toda la comunidad (UNDRR, 2023).

7.2 ¿Por qué debería promover la seguridad para todos?

Promover la seguridad de todos los jóvenes es una cuestión fundamental, ya que los desastres afectan de manera desproporcionada a los jóvenes, especialmente a los que pertenecen a grupos marginados o vulnerables. Garantizar que se reconozca y se respete el derecho de todos los jóvenes a la seguridad y la protección es esencial para construir sociedades equitativas y resilientes.

La defensa de la seguridad significa amplificar la voz de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones relacionados con la gestión del riesgo de desastres. A pesar de su papel fundamental y sus vulnerabilidades únicas, los jóvenes suelen quedar excluidos de los debates sobre políticas y los foros de planificación. Esta exclusión les niega la oportunidad de influir en las decisiones que afectan directamente a sus vidas y su futuro (WCDRR, 2014). Al promover la participación inclusiva, reconocemos a los jóvenes como titulares de derechos y contribuyentes capaces que merecen ser escuchados.

Además, promover la seguridad para todos implica abordar las desigualdades sistémicas que aumentan el riesgo de desastres entre determinadas poblaciones juveniles, como las que viven en la pobreza, con discapacidades o pertenecientes a comunidades minoritarias. Estos grupos suelen enfrentarse a obstáculos para acceder a la información, los recursos y el apoyo durante las emergencias (PrepareCenter, 2023). Promover la seguridad para todos significa trabajar para eliminar estos obstáculos y garantizar que las iniciativas de preparación y respuesta ante desastres sean culturalmente sensibles, accesibles e inclusivas.



Cuando se promueve la seguridad para todos, se contribuye a una cultura de cuidado y solidaridad que reconoce la dignidad y el valor de cada joven. Este enfoque no solo salva vidas, sino que también fomenta la cohesión social y la justicia, que son esenciales para una resiliencia sostenible.

7.3. ¿Cómo puedo sensibilizar a mis compañeros y otros grupos vulnerables?

Si eres joven o educador, sensibilizar a tus compañeros y a los grupos vulnerables sobre los riesgos de desastres y la seguridad puede parecer un reto, pero es una de las formas más eficaces de fortalecer la resiliencia de la comunidad. A continuación te ofrecemos algunas estrategias que te ayudarán a llevar a cabo esta importante labor con empatía y eficacia.

En primer lugar, empieza por escuchar y comprender. Cada comunidad y grupo de compañeros tiene sus propias experiencias, miedos y conocimientos sobre los desastres. Tómate tu tiempo para escuchar a tus compañeros, especialmente a aquellos que puedan ser vulnerables o estar marginados. Comprender sus perspectivas te ayudará a adaptar tus mensajes de manera que resuenen y resulten relevantes.

A continuación, utilice métodos de comunicación atractivos y accesibles. Los jóvenes responden bien a enfoques dinámicos como la narración de historias, los talleres interactivos, las campañas en las redes sociales y las artes creativas como la música o el teatro. Por ejemplo, la creación de vídeos cortos o infografías que expliquen cómo prepararse para las inundaciones o las olas de calor puede captar la atención y facilitar su difusión (UNDRR, 2023). Recuerde que su creatividad es una herramienta poderosa para hacer que la información compleja sea comprensible y memorable.

También es fundamental generar confianza y crear espacios seguros en los que los compañeros se sientan cómodos para hablar de sus preocupaciones y hacer preguntas. Fomenta el diálogo abierto sin juzgar y sé paciente si algunos se muestran reticentes al principio. Los grupos de apoyo entre compañeros o los clubes escolares pueden ser plataformas excelentes para estas conversaciones.

Cuando trabaje con grupos vulnerables, como jóvenes con discapacidades o pertenecientes a minorías, asegúrese de que su enfoque sea inclusivo y respetuoso. Esto puede significar adaptar los materiales a diferentes idiomas, utilizar formatos accesibles o colaborar con líderes comunitarios que hayan establecido una relación de confianza. La inclusión no solo mejora la eficacia de su mensaje, sino que también empodera a aquellos que a menudo son ignorados.

Por último, dé ejemplo. Demuestre su compromiso con la seguridad practicando usted mismo comportamientos de preparación y animando a otros a hacer lo mismo. Cuando comparte sus propias experiencias y retos, crea un sentido de solidaridad que motiva a otros a participar.

Recuerde que sensibilizar a sus compañeros y a los grupos vulnerables no consiste solo en compartir información, sino en inspirar confianza, empatía y acción colectiva. Sus esfuerzos pueden crear un efecto dominó que fortalezca la capacidad de toda su comunidad para afrontar juntos los desastres.



8. Categorías vulnerables en situaciones de desastre

8.1 Identificación de grupos vulnerables: ¿quiénes corren mayor riesgo?

Esta sección ofrece una visión general de las diferentes categorías de personas vulnerables, como los niños, las personas con discapacidad, las personas con enfermedades crónicas, los grupos socioeconómicamente desfavorecidos y las personas que sufren exclusión social.

Los grupos vulnerables son aquellas personas o poblaciones que se enfrentan a mayores riesgos y retos en situaciones de emergencia o crisis, debido a determinadas características o circunstancias. Estos grupos se ven afectados con frecuencia y de manera desproporcionada por los peligros naturales, los desastres provocados por el hombre o inducidos por el clima, así como por las emergencias sanitarias mundiales. Sin embargo, hay varios factores que pueden intensificar la vulnerabilidad ante los desastres, como la falta de formación y concienciación, las desigualdades sociales o económicas existentes, la inaccesibilidad del entorno de los edificios, etc. A continuación se enumeran las principales categorías de personas vulnerables.

Categorías de grupos vulnerables

1. Niños

Esta categoría suele incluir a los niños de entre 0 y 5 años, así como a los de entre 6 y 18 años (niños en edad escolar de entre 6 y 13 años y adolescentes de entre 14 y 18 años). Los niños, especialmente los bebés y los niños pequeños, corren un riesgo especial debido a que dependen de cuidadores o asistentes personales, tienen una capacidad limitada para comprender los mensajes de emergencia o responder a las crisis, y debido a su susceptibilidad fisiológica, como la deshidratación, la exposición al calor o al frío; son más propensos a enfermarse o sufrir lesiones graves, ya sea por perder demasiado calor corporal.

En situaciones de emergencia, los niños pueden enfrentarse a un mayor riesgo de sufrir lesiones físicas, traumas psicológicos, separación de sus familiares y abandono. Sus necesidades de nutrición, atención sanitaria y protección contra la explotación (por ejemplo, la trata o el abuso) son fundamentales. Los niños con discapacidad pueden tener necesidades sanitarias especiales o dificultades para comunicarse. Los refugios de emergencia deben ser espacios seguros para los niños, en el sentido de que estén equipados con instalaciones adaptadas a ellos y proporcionen servicios sanitarios especiales, incluidas vacunas y acceso a atención pediátrica. También deben proporcionar protección contra la explotación y la trata.



2. Ancianos

Esta categoría suele incluir a personas mayores de 65 años, que pueden dividirse en personas de edad avanzada más jóvenes (entre 65 y 74 años), personas de edad avanzada media (entre 75 y 84 años) y personas de edad avanzada más mayores (más de 85 años). Este grupo suele tener limitaciones de movilidad o múltiples problemas de salud, por lo que puede tener dificultades para evacuar rápidamente o cuidar de sí mismo en situaciones de emergencia. Es posible que tengan dificultades para percibir los mensajes de alerta temprana debido a problemas de audición o mentales que pueden reducir su percepción del riesgo, lo que los pone en mayor peligro.

Además, pueden ser más propensos a sufrir estrés por calor o frío, deshidratación o afecciones crónicas agravadas por el estrés. Por otra parte, el aislamiento puede ser un problema, especialmente si viven solos o dependen de cuidadores o asistentes personales. Por lo general, necesitan ayuda para evacuar o refugiarse en el lugar; en los refugios es necesario tener acceso a servicios de salud esenciales, como la atención de afecciones crónicas y ayudas para la movilidad. Además, las redes de apoyo social son importantes para combatir el aislamiento y la soledad durante las crisis.

3. Personas con discapacidades o enfermedades crónicas

Las personas con discapacidad se enfrentan a riesgos mayores en situaciones de emergencia debido a barreras físicas, comunicativas o sociales que pueden impedirles acceder a servicios esenciales, evacuar de forma segura o recibir asistencia oportuna. Es importante mencionar que hay discapacidades que pueden ser invisibles, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), denominadas «discapacidades ocultas». Estas afecciones pueden incluir cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes o enfermedades pulmonares crónicas y, por lo general, son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Las personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo porque su estado de salud puede requerir cuidados continuos, medicación o intervenciones médicas, que pueden verse interrumpidos durante las emergencias.

De acuerdo con lo anterior, los subgrupos de discapacidad se clasifican de la siguiente manera:

Subgrupos de discapacidad:

3.1 Personas con discapacidad motora, por ejemplo, discapacidad en las extremidades inferiores o superiores y/o discapacidad corporal; usuarios de sillas de ruedas; usuarios de andadores o bastones.

3.2 Personas con discapacidad sensorial; sordos, ciegos; sordociegos.

3.3 Personas con discapacidades cognitivas/trastornos del desarrollo neurológico; discapacidades intelectuales; trastornos de la comunicación; trastorno del espectro autista; trastorno del aprendizaje; síndrome de Down (trastorno neurogenético), etc.



3.4 Personas con esquizofrenia y otros trastornos psicóticos; trastorno depresivo; trastorno bipolar; trastorno de ansiedad; epilepsia, etc.

3.5 Personas con trastornos neurodegenerativos o problemas neurológicos; enfermedad de Alzheimer (demencia); enfermedad de Parkinson; esclerosis múltiple; fibromialgia, etc.

3.6 Trastornos relacionados con sustancias y adicciones; trastorno por consumo de alcohol; adicción a las drogas, etc.

3.7 Personas con otras enfermedades; COVID-19; Discapacidades ocultas (es decir, enfermedades en fase inicial, como demencia, ELA o pacientes de quimioterapia); Enfermedades crónicas, por ejemplo, problemas respiratorios (asma), trastornos de hipertensión arterial, diabetes, alergias, etc.

3.8 Personas que han sufrido una cirugía o un accidente; Discapacidad temporal (motora, sensorial, etc.); Discapacidad permanente (motora, sensorial, etc.)

Las personas con discapacidad pueden depender de asistencia específica, equipos médicos o medicamentos que son vitales para ellas. Además, su capacidad para recibir alertas de emergencia y responder a las evacuaciones puede verse obstaculizada por la falta de infraestructuras accesibles o de sistemas de comunicación y mensajes de alarma (por ejemplo, lenguaje de signos, braille o formatos de fácil lectura). Estos aspectos son fundamentales a la hora de diseñar refugios de emergencia con criterios inclusivos.

4. Mujeres embarazadas y madres primerizas

Las mujeres embarazadas y las madres primerizas corren un riesgo especialmente elevado durante una emergencia, ya que tienen necesidades sanitarias y médicas específicas que deben atenderse. Esto incluye el acceso a la atención prenatal, los servicios de parto y el apoyo posparto. Ellas y sus bebés pueden verse expuestos a graves consecuencias tras una catástrofe; por ejemplo, los niños nacidos de madres que han sufrido una catástrofe pueden presentar un perfil cognitivo, neuroconductual, psicosocial y fisiológico diferente; pueden ser más reactivos, ansiosos, miedosos o propensos a la agresividad.

Además, las mujeres embarazadas suelen tener un sistema inmunológico más sensible, lo que las hace más vulnerables a las enfermedades, y tienen necesidades nutricionales exigentes. Las madres primerizas también pueden tener dificultades para atender las necesidades de sus bebés en entornos estresantes o inseguros. Es fundamental tener esto en cuenta para garantizar un refugio seguro en términos de acceso a los servicios de salud materno-infantil, incluida la atención prenatal, el parto seguro y la atención posnatal, el acceso a productos de higiene y espacios seguros para la lactancia materna, o el apoyo para el bienestar emocional y mental.

5. Cuidadores y asistentes personales

Los cuidadores apoyan en su vida diaria a personas necesitadas, como personas con discapacidades de todas las edades (niños, adultos o ancianos) o personas con enfermedades crónicas, y pueden ser familiares, parientes, amigos o personas del entorno



cercano de la persona necesitada. Además, los asistentes personales pueden ayudar a esas personas y suelen ser contratados para esta tarea. Pueden recibir formación para asumir responsabilidades médicas y atender las necesidades específicas de la persona a la que asisten.

Por lo general, los cuidadores y los asistentes personales asumen la carga de apoyar a las personas necesitadas a las que cuidan y, en caso de emergencia, deben tomar decisiones eficaces y actuar con rapidez, no solo por sí mismos, sino también por sus asistentes, lo que también les expone a un mayor riesgo.

6. Turistas, trabajadores extranjeros/estudiantes de intercambio

Los turistas y los trabajadores extranjeros suelen correr un mayor riesgo durante una catástrofe, principalmente debido a las barreras lingüísticas. Su conocimiento limitado del idioma local puede dificultar su capacidad para comprender los mensajes de emergencia, las señales, las etiquetas y los planes de evacuación si no están traducidos. Como resultado, pueden tener dificultades para llegar a tiempo a una zona de refugio segura.

Las mismas limitaciones existen para los estudiantes que han visitado un país extranjero a través de programas de intercambio educativo internacional, como ERASMUS+ (Unión Europea). En el caso de los intercambios juveniles, la edad puede oscilar entre los 13 y los 30 años, por lo que los niños están incluidos en esta categoría, que se considera un grupo vulnerable, como ya se ha mencionado anteriormente.

7. Sin hogar

Las personas sin hogar o que viven en asentamientos informales suelen ser el grupo más afectado durante los desastres, ya que están directamente expuestas a peligros como huracanes, lluvias torrenciales, incendios forestales, etc. Carecen de una vivienda estable y segura y, por lo general, no tienen acceso a servicios básicos como saneamiento, atención médica o alimentos, además de sufrir aislamiento social y exclusión.

La falta de identificación o documentación también puede dificultar su acceso a la ayuda. Es importante tener en cuenta su acceso a refugios de emergencia y espacios seguros, proporcionarles servicios de salud física y mental, así como servicios sociales que les ayuden a reintegrarse y recuperarse después de la crisis.

8. Personas discriminadas

Las personas que sufren discriminación en situaciones de desastre debido a factores como el género, la identidad sexual o la nacionalidad pueden correr un riesgo considerable. Esto es especialmente grave cuando se combinan múltiples formas de vulnerabilidad, como el género y la discapacidad. Por ejemplo, las mujeres con discapacidad pueden encontrarse con una serie de obstáculos basados en su discapacidad y su género, entre ellos problemas para evacuar, acceder a centros de atención sanitaria, etc. Cabe mencionar que la mayoría de los cuidadores de personas con discapacidad son mujeres, que también pueden



enfrentarse a obstáculos para una evacuación rápida y el acceso a los servicios de socorro en casos de desastre.

Estos grupos pueden sufrir violencia, discriminación o abandono durante las emergencias, especialmente si los servicios sociales o los refugios no son inclusivos. Sus necesidades pueden pasarse por alto o ignorarse durante las labores de preparación. También pueden temer ser objeto de ataques o rechazo por parte de los equipos de respuesta.

9. Personas sin red de seguridad social/Desplazados internos

Las personas que carecen de una red de seguridad social se consideran en situación de desventaja socioeconómica, suelen vivir en la pobreza y carecen de los recursos necesarios para prepararse o responder eficazmente a las emergencias. Es posible que tengan un acceso limitado a la atención sanitaria, a una vivienda segura o al transporte, lo que les dificulta la evacuación o la recuperación y les expone a un mayor riesgo.

Las «personas desplazadas internas» (PDI) son personas que se han visto obligadas a abandonar sus hogares debido a circunstancias particulares, como guerras, violencia, violaciones de los derechos humanos o desastres, pero que no han cruzado la frontera hacia otro país. Estas personas son más propensas a vivir en zonas peligrosas (por ejemplo, zonas inundables, asentamientos informales) con infraestructuras inadecuadas. También pueden carecer de recursos económicos para acceder a necesidades básicas como alimentos, agua, refugio y atención médica durante una crisis; los niños y jóvenes de estos grupos corren un riesgo aún mayor en caso de desastre.

10. Refugiados, migrantes, solicitantes de asilo y personas indocumentadas

Los refugiados son personas que se han visto obligadas a huir de su país de origen porque corrían el riesgo de sufrir daños graves, como persecución por motivos de raza, religión, nacionalidad, opinión política o pertenencia a un grupo social determinado; sin embargo, existen algunos criterios de elegibilidad para ser aceptado como refugiado en otro país. Los migrantes son personas que han abandonado sus países por motivos puramente económicos. Los solicitantes de asilo son aquellos cuyas solicitudes de residencia aún no han sido resueltas definitivamente por el país en el que se presentaron. También hay personas indocumentadas que pueden vivir en otro país sin permiso oficial para hacerlo.

Estos grupos suelen enfrentarse a vulnerabilidades agravadas, ya que es posible que ya vivan en condiciones precarias debido a su desplazamiento o situación. Es posible que carezcan de derechos legales, documentación y acceso a los servicios sociales. Las barreras lingüísticas, el desconocimiento de los sistemas jurídicos o sanitarios locales y la discriminación pueden impedirles acceder a los recursos que necesitan durante una emergencia, lo que les expone a un mayor riesgo. Además, las personas indocumentadas son difíciles de identificar durante el proceso de búsqueda y rescate porque no figuran en ninguna base de datos oficial.



11. Pueblos indígenas

Los pueblos indígenas son los habitantes originales de una región, que vivían allí mucho antes de que llegaran los Estados modernos o las poblaciones externas. Tienen tradiciones culturales, idiomas y formas de vida distintivas que están estrechamente vinculadas a su tierra y su entorno. Las comunidades indígenas suelen estar marginadas, sufren discriminación y pueden ser desplazadas de sus tierras, lo que las hace especialmente vulnerables a los desastres o a los efectos del cambio climático.

Sus prácticas culturales y conocimientos tradicionales también pueden pasar desapercibidos en las estrategias generales de preparación para desastres. Es posible que carezcan de acceso a infraestructuras modernas (como carreteras, atención sanitaria o sistemas de comunicación) y que sufran la pérdida de tierras, identidad cultural y cohesión social en situaciones de emergencia por desastres.

8.2. ¿Cuáles son los retos a los que se enfrentan los grupos vulnerables en situaciones de desastre?

Un debate sobre los retos únicos a los que se enfrentan estos grupos antes, durante y después de una catástrofe, incluidas las limitaciones de movilidad, las barreras de comunicación y el aumento del estrés emocional.

Los grupos vulnerables se enfrentan a una serie de retos únicos y, a menudo, agravados antes, durante y después de los desastres. Estos retos pueden dificultar su capacidad para responder eficazmente a las emergencias y recuperarse después de ellas. Estos retos suelen derivarse de vulnerabilidades físicas, sociales, económicas y sistémicas. Basándose en las categorías clave de personas vulnerables identificadas en el párrafo anterior, se indican los respectivos retos antes, durante y después de un desastre.

1. Niños

- **Antes de un desastre:**

- **Falta de preparación:** Es posible que los niños no se incluyan en los planes de preparación familiar y que no se tengan en cuenta sus necesidades específicas (como alimentos, medicamentos y apoyo emocional).
- **Conciencia limitada del riesgo:** Los niños no son conscientes de los riesgos y tienen una interacción limitada con el entorno en lo que respecta a comprender cuándo están en peligro; esto es especialmente cierto en el caso de los niños de hasta 2 o 3 años.
- **Dependencia de los cuidadores (padres, familiares, niñeras o cualquier otro ayudante):** Los niños dependen totalmente de los adultos para su cuidado y protección, lo que los hace dependientes de otros para garantizar su seguridad y supervivencia. Por lo general, no existe una formación adecuada de los miembros que les prestan apoyo en materia de preparación o respuesta ante emergencias, lo que constituye un factor de vulnerabilidad.

- **Durante un desastre:**



- **Limitaciones para percibir los mensajes de alerta:** Es posible que los niños no comprendan o comprendan de forma limitada las alarmas de emergencia y los mensajes de alerta temprana. Además, puede resultarles difícil seguir las instrucciones y cooperar con los equipos de rescate.
- **Limitaciones de movilidad:** Especialmente los bebés y los niños pequeños son físicamente incapaces de evacuar y llegar a lugares seguros por sí mismos.
- **Separación de la familia:** En caso de desastre, los niños pueden separarse de sus familias, especialmente si los planes de evacuación no tienen en cuenta la seguridad de los niños o si no hay suficientes medios de identificación y seguimiento.

Impacto psicológico: El trauma de sufrir desastres, como presenciar actos violentos o perder a familiares, puede tener efectos emocionales graves en los niños.

- **Después de un desastre:**
 - **Mayor vulnerabilidad a la explotación:** Los niños pueden correr un mayor riesgo de sufrir abusos, tráfico o explotación, especialmente si han quedado huérfanos o separados de sus familias.
 - **Angustia emocional y psicológica:** Los niños pueden sufrir trastorno de estrés postraumático, ansiedad o depresión, pero es posible que los servicios psicológicos sean inadecuados o inaccesibles para ellos. Se debe considerar la posibilidad de proporcionarles apoyo regular y continuo por parte de psicólogos infantiles.
 - **Refugios de emergencia seguros y adaptados a los niños:** Los refugios de emergencia deben ser entornos seguros y propicios para los niños, que ofrezcan instalaciones adaptadas a ellos, proporcionen alimentos adecuados para su consumo por parte de niños de 0 a 5 años, agua potable, servicios de salud especializados, como vacunas y atención pediátrica, y protección contra la explotación y la trata.
 - **Necesidades de apoyo financiero:** Después de un desastre, los niños tienen necesidades específicas de apoyo financiero para garantizar su salud, seguridad, educación y bienestar emocional.

2. Ancianos

- **Antes de un desastre:**
 - **Limitaciones físicas y cognitivas:** Las personas mayores pueden sufrir problemas de salud que limitan su capacidad para prepararse o responder ante desastres, por ejemplo, artritis y enfermedades cardíacas. Además, las deficiencias cognitivas o sensoriales pueden reducir su capacidad para percibir los riesgos.
 - **Pobreza:** Por lo general, las personas mayores viven con ingresos fijos o bajos (por ejemplo, pensiones o sin ingresos), lo que les dificulta costearse suministros de emergencia, seguros o reparaciones en el hogar; pueden vivir en edificios antiguos o inseguros que son más propensos a sufrir daños durante los desastres, y es posible que no tengan dinero para reforzarlos o evacuar.

- **Durante un desastre:**



- **Aislamiento:** Las personas mayores pueden vivir solas o tener un apoyo social limitado, lo que les dificulta recibir ayuda durante una emergencia para evacuar o llegar a refugios seguros.
 - **Dificultades de movilidad y evacuación:** Las personas mayores pueden tener dificultades para evacuar o llegar a los refugios por sí mismas debido a problemas de movilidad, fragilidad o dependencia de equipos médicos. Además, pueden carecer de conocimientos sobre cómo reaccionar en situaciones de emergencia o tomar decisiones equivocadas, y tener dificultades para seguir las instrucciones de las autoridades o cooperar con los equipos de rescate.
 - **Complicaciones de salud:** El estrés de un desastre puede agravar los problemas de salud relacionados con la edad, como la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- **Después de un desastre:**
 - **Problemas de salud mental:** Las personas mayores pueden experimentar un mayor aislamiento, depresión o ansiedad después de un desastre, especialmente si pierden a sus seres queridos o sus hogares. Se debe considerar el apoyo continuo de psicólogos/psiquiatras.
 - **Refugios seguros:** En los refugios es necesario tener acceso a servicios de salud y medicamentos esenciales, incluida la atención de enfermedades crónicas y ayudas para la movilidad. Además, las redes de apoyo social son importantes para combatir el aislamiento y la soledad.
 - **Dificultad para acceder a los servicios:** Las personas mayores pueden tener dificultades para acceder a los servicios de recuperación, especialmente si no tienen movilidad o no cuentan con familiares o cuidadores que les ayuden.
 - **Necesidades económicas:** Las personas mayores necesitan ayuda económica no solo para sobrevivir, sino también para recuperar su independencia, gestionar su salud y restablecer un entorno de vida seguro y estable.
- ### 3. Personas con discapacidades o enfermedades crónicas
- **Antes de un desastre:**
 - **Planes de preparación para desastres inaccesibles y discriminación:** Las personas con discapacidad rara vez se incluyen en los procesos de planificación para desastres, lo que da lugar a sistemas que no satisfacen sus necesidades. Por lo tanto, la mayoría de los planes de preparación para desastres no están diseñados para ser accesibles (por ejemplo, no están disponibles en braille o en lengua de signos).
 - **Viviendas o infraestructuras inadecuadas:** Las personas con discapacidad pueden vivir en viviendas que no son accesibles en situaciones de emergencia (por ejemplo, sin rampas, con puertas estrechas o con instalaciones sanitarias inadecuadas). En muchos países, las prestaciones por discapacidad no cubren sus necesidades diarias.
 - **Acceso limitado a la atención sanitaria:** Las personas con enfermedades crónicas pueden tener dificultades para acceder a los servicios de atención



sanitaria en situaciones normales, y durante un desastre, el acceso a la atención médica y a los medicamentos puede ser aún más limitado.

- ***Durante un desastre:***

- **Dificultades de movilidad:** Las personas con discapacidades físicas pueden tener dificultades para evacuar a tiempo, especialmente si no hay transporte accesible o rutas de evacuación. Pueden quedarse atrás.
- **Barreras de comunicación:** Las personas con discapacidades auditivas, visuales o del habla pueden no ser capaces de recibir alertas o avisos de emergencia si no están disponibles en formatos accesibles (por ejemplo, lenguaje de signos, notificaciones visuales o braille). Además, pueden tener problemas para comunicarse con los equipos de rescate.
- **Dependencia de los cuidadores:** Las personas con discapacidades o enfermedades crónicas pueden depender de cuidadores o asistentes, que pueden no estar disponibles, resultar heridos o verse desbordados durante una catástrofe; por lo general, carecen de formación sobre cómo reaccionar en situaciones de emergencia.
- **Interrupciones en la medicación y el tratamiento:** Las personas con enfermedades crónicas pueden necesitar medicación diaria o tratamientos continuos. Un desastre podría interrumpir las cadenas de suministro o impedirles acceder a medicamentos o servicios de salud vitales.
- **Exacerbación de las condiciones de salud:** El estrés, la exposición o las condiciones físicas del desastre podrían empeorar las condiciones de salud existentes, haciéndolas más susceptibles a complicaciones.

- ***Después de un desastre:***

- **Dificultad para acceder a los refugios y servicios:** Es posible que muchos refugios de emergencia no sean accesibles para las personas con discapacidad, y que servicios como la atención médica o los programas de recuperación no estén equipados para atender sus necesidades específicas.
- **Necesidades de atención continua:** Las personas con discapacidades o enfermedades crónicas pueden necesitar equipos médicos especializados, terapias o medicamentos a los que es difícil acceder durante y después de un desastre.
- **Necesidades económicas:** Después de un desastre, las personas con discapacidades o enfermedades crónicas suelen enfrentarse a mayores retos y tienen necesidades específicas de apoyo económico para garantizar su seguridad, salud y recuperación, por ejemplo, deben recuperar rápidamente sus equipos de asistencia personal, como sillas de ruedas o bastones, si se han dañado. Los esfuerzos de recuperación pueden centrarse en la supervivencia inmediata y la reconstrucción de las infraestructuras, mientras que la atención médica a largo plazo y el tratamiento de las enfermedades crónicas pueden pasarse por alto.



4. Mujeres embarazadas y madres primerizas

- **Antes de un desastre**
 - **Movilidad limitada:** En las últimas etapas del embarazo o después del parto, el movimiento puede resultar difícil, lo que ralentiza o imposibilita la evacuación sin ayuda.
 - **Sensibilidad:** Las mujeres embarazadas y las madres primerizas suelen tener un sistema inmunitario sensible y necesidades nutricionales importantes.
 - **Falta de planes de emergencia:** Muchos planes de emergencia no incluyen específicamente las necesidades de las mujeres embarazadas o las madres con bebés (por ejemplo, acceso a atención prenatal, suministros para bebés).
- **Durante un desastre**
 - **Riesgos físicos y médicos:** Mayor riesgo de lesiones o complicaciones en el embarazo debido al estrés, las condiciones inseguras o la falta de atención médica. Interrupciones en el acceso a la atención prenatal o posnatal, incluidos los servicios obstétricos de emergencia.
 - **Falta de acceso a materiales esenciales:** Puede tener dificultades para encontrar pañales, agua potable, productos sanitarios o medicamentos.
 - **Dificultad para evacuar:** Es posible que se necesite una silla de ruedas o un coche para evacuar y llegar al refugio, normalmente con ayuda.
 - **Separación de la familia:** Es posible que se separe de su pareja, cuidadores o hijos durante la evacuación o el refugio, lo que aumenta la vulnerabilidad y el estrés emocional.
- **Después de un desastre**
 - **Dificultad para acceder a los servicios sanitarios:** Las clínicas y los hospitales pueden estar dañados o desbordados, lo que reduce el acceso a la atención materna esencial, las vacunas y los servicios posparto.
 - **Estrés mental:** El trauma del desastre, combinado con el estrés de cuidar a un recién nacido o afrontar un futuro incierto, puede provocar depresión **posparto**, ansiedad o trastorno de estrés postraumático. Se debe considerar la posibilidad de contar con el apoyo continuo de psicólogos/sociólogos.
 - **Refugios inseguros o inadecuados:** Los refugios de emergencia pueden carecer de privacidad, condiciones de higiene, alimentos, agua, así como de espacios seguros para la lactancia materna o el cuidado de los bebés. Además, pueden enfrentarse a un mayor riesgo de abuso o explotación.

5. Cuidadores y asistentes personales

- **Antes de un desastre**
 - **Falta de inclusión en la planificación para casos de desastre:** los cuidadores rara vez se incluyen en las iniciativas oficiales de preparación, lo que los deja sin orientación ni recursos.
 - **Responsabilidad de cuidar a otras personas:** dependen de las personas a las que apoyan y tienen la responsabilidad de cuidarlas.



- **Falta de directrices para casos de emergencia:** las instrucciones para casos de emergencia a menudo carecen de una orientación clara para los cuidadores sobre las medidas que deben tomar o la asistencia que tienen a su disposición.
- ***Durante un desastre***
 - **Falta de formación para emergencias:** No saben cómo reaccionar en situaciones de emergencia ni cómo apoyar a las personas a las que asisten, lo que les lleva a tomar decisiones equivocadas y a ser incapaces de ayudar a los equipos de rescate.
 - **Sobrecarga física y emocional:** Pueden tener que velar no solo por su propia seguridad, sino también por la de las personas a las que cuidan, a menudo sin ayuda ni respaldo.
 - **Riesgos para la salud y la seguridad:** Los desastres aumentan la exposición a enfermedades, lesiones y agotamiento, especialmente para los cuidadores. Pueden quedarse atrás, al igual que las personas a las que apoyan.
- ***Después de un desastre***
 - **Salud mental y asistencia médica:** El estrés constante o el trauma causado por el desastre pueden provocar agotamiento, ansiedad o depresión en los cuidadores. Se debe considerar la posibilidad de contar con el apoyo continuo de psicólogos y sociólogos. Se debe proporcionar asistencia médica en caso de lesiones en los refugios.
 - **Estrés financiero:** Los cuidadores pueden perder sus ingresos durante un desastre y enfrentarse a gastos y responsabilidades adicionales, lo que los pone en riesgo de sufrir un grave estrés financiero; por ejemplo, después de un desastre, la persona a la que cuidan puede necesitar más ayuda (debido al estrés, la pérdida de servicios o las lesiones); su lugar de trabajo puede sufrir daños o cerrar.
 - **Interrupción del acceso a los servicios de apoyo:** Los programas diurnos, los servicios de terapia y los apoyos comunitarios pueden cerrarse o ser inaccesibles, lo que aumenta la tensión de los cuidadores.

6. Turistas, trabajadores extranjeros/estudiantes de intercambio

- ***Antes de un desastre***
 - **Barreras de comunicación:** Es posible que no comprendan las instrucciones locales de emergencia o las directrices de seguridad para la preparación ante desastres debido a las diferencias lingüísticas.
 - **Falta de conocimiento local:** No están familiarizados con la geografía local, los refugios o los protocolos de emergencia.
 - **Redes sociales limitadas:** A menudo están aislados de los sistemas de apoyo locales (amigos, familia, instituciones).
- ***Durante un desastre***
 - **Limitaciones de transporte:** Dificultad para encontrar transporte o rutas de evacuación seguras. Falta de medios de transporte personales.
 - **Barreras de comunicación:** Interacción limitada con los equipos de rescate debido a las especificidades lingüísticas o culturales.



- **Miedo a la deportación de los trabajadores:** Los trabajadores extranjeros pueden evitar pedir ayuda por miedo a perder su empleo o su visado.
- **Después de un desastre**
 - **Angustia emocional y aislamiento:** Miedo, confusión y ansiedad por encontrarse en un lugar extranjero sin ayuda. Es posible que no sepan cómo acceder a los servicios de asistencia o comunicar sus necesidades. Necesidad de ponerse en contacto con familiares en el extranjero a través de las embajadas de sus países de origen.
 - **Apoyo financiero:** Es posible que necesiten apoyo financiero en cooperación con su país.
 - **Refugio seguro y accesible:** Deben poder llegar a los refugios y tener libre acceso a alimentos, agua y medicamentos. Se debe prestar especial atención a los estudiantes menores de 18 años.

7. Sin hogar

- **Antes de un desastre**
 - **Sin refugio:** Exposición directa a los riesgos ambientales. Sin lugar permanente y seguro donde alojarse o almacenar suministros de emergencia. Las discapacidades, las afecciones físicas crónicas y las necesidades de salud conductual pueden solaparse.
 - **Exclusión de la planificación:** No se les tiene en cuenta en los programas oficiales de preparación para desastres.
 - **Pobreza y aislamiento social:** Estilo de vida precario, acceso limitado a la información y falta de redes sociales. Falta de cultura de seguridad.
- **Durante un desastre**
 - **Graves limitaciones de movilidad:** Dificultad o imposibilidad para evacuar por sí mismos y llegar a lugares seguros; sin acceso a transporte o refugio.
 - **Barreras de comunicación:** Es posible que no dispongan de teléfonos, radios o Internet para recibir alertas o actualizaciones; escasa accesibilidad a la información y a las alertas tempranas. Dificultad para comunicarse e interactuar con los equipos de rescate.
- **Después de un desastre**
 - **Mayor vulnerabilidad a la explotación:** pueden sufrir violencia o explotación en refugios superpoblados.
 - **Tensión psicológica:** pueden sufrir altos niveles de trauma, ansiedad o trastorno por estrés postraumático; se debe considerar la posibilidad de proporcionarles apoyo continuo por parte de psicólogos/sociólogos.
 - **Apoyo financiero y médico:** las personas sin hogar suelen carecer de la documentación necesaria para solicitar ayudas y se les pasa por alto en los planes de recuperación. Es posible que necesiten asistencia sanitaria y médica en caso de lesiones. Se debe considerar la posibilidad de poner en marcha programas de reintegración, para que puedan recuperarse con dignidad y evitar que se queden aún más rezagadas.



8. Personas discriminadas

- **Antes de un desastre**
 - **Excluidos de los procesos de planificación:** los planes de emergencia a menudo no reflejan las necesidades de las personas que sufren discriminación por motivos de género, identidad sexual, nacionalidad o religión; por ejemplo, las mujeres o las minorías étnicas suelen quedar excluidas de la educación o la formación.
- **Durante un desastre**
 - **Barreras de movilidad y comunicación:** Puede sentirse inseguro al desplazarse o viajar solo en grupos mixtos durante la evacuación. Puede resultarle difícil interactuar con los equipos de rescate.
- **Después de un desastre**
 - **Refugios inseguros u hostiles:** Riesgo de acoso o violencia en refugios que carecen de entornos inclusivos o protectores.
 - **Acceso desigual a la ayuda:** Pueden sufrir discriminación en la distribución de la ayuda, los requisitos de documentación o el acceso a la vivienda.
 - **Angustia emocional:** El trauma causado por el desastre se ve amplificado por la exclusión social, el estigma o la violencia; se debe considerar la posibilidad de proporcionar apoyo continuo por parte de psicólogos/sociólogos.

9. Personas sin red de seguridad social/Desplazados internos

- **Antes de un desastre:**
 - **Falta de recursos:** A menudo pueden carecer de los medios económicos necesarios para prepararse ante un desastre, como adquirir suministros de emergencia, contratar un seguro o evacuar con antelación.
 - **Viven en zonas peligrosas:** Son más propensos a vivir en zonas propensas a sufrir desastres (por ejemplo, cuencas fluviales, asentamientos informales o construcciones inseguras) de difícil acceso.
- **Durante un desastre:**
 - **Capacidad de evacuación limitada:** Es posible que no tengan acceso a medios de transporte para evacuar o llegar por sus propios medios a refugios seguros. No cuentan con el apoyo de familiares, amigos u otras personas.
 - **Barreras de comunicación:** Dificultad para percibir o comprender los mensajes/alarmas de emergencia debido a la falta de formación previa. Dificultad para comunicarse e interactuar con los equipos de rescate.
- **Después de un desastre:**
 - **Obstáculos para la recuperación:** pueden carecer de recursos, apoyo social y acceso a ayuda financiera o seguros. También pueden enfrentarse a obstáculos para acceder a alimentos, agua potable o atención médica.
 - **Repercusión económica a largo plazo:** las pérdidas económicas derivadas de una catástrofe pueden agravar aún más la pobreza, lo que dificulta aún más la recuperación a largo plazo.



10. Refugiados, migrantes, solicitantes de asilo y personas indocumentadas

- **Antes de un desastre:**
 - **Barreras legales y documentales:** pueden carecer de documentación legal, lo que les impide acceder a los servicios de emergencia o ser incluidos en los planes de evacuación. Conocimiento limitado de los riesgos de desastre.
- **Durante un desastre:**
 - **Barreras lingüísticas:** Dificultad para percibir los mensajes de emergencia/alarmas porque no entienden el idioma. Pueden tener dificultades para seguir las instrucciones de las autoridades y comunicarse/interactuar con los equipos de rescate.
 - **Capacidad de evacuación limitada:** Dificultad o incapacidad para evacuar por sí mismos y llegar a refugios accesibles.
 - **Limitaciones en las operaciones de búsqueda:** Dificultad para ser identificados durante el proceso de búsqueda y rescate porque no están documentados (no figuran en las bases de datos).
- **Después de un desastre:**
 - **Acceso limitado a la ayuda:** pueden tener dificultades para acceder a ayudas para la recuperación a largo plazo, como vivienda, asistencia sanitaria o asistencia jurídica, debido a su situación y a la falta de reconocimiento; se debe considerar la posibilidad de prestarles asistencia jurídica para que obtengan documentos válidos que les permitan integrarse en la sociedad.
 - **Marginación continuada:** estos grupos pueden correr el riesgo de sufrir una mayor marginación y enfrentarse a dificultades para reconstruir sus vidas debido a su condición de desplazados. Se requiere asistencia social.

11. Pueblos indígenas

- **Antes de un desastre:**
 - **Descuido de los conocimientos tradicionales:** Es posible que los conocimientos y prácticas únicos de los pueblos indígenas en materia de riesgos ambientales no se integren en los planes locales de preparación para desastres
 - **Desplazamiento o pérdida de tierras:** Es posible que las comunidades indígenas ya hayan sido desplazadas o hayan perdido tierras y recursos, lo que las hace más vulnerables a los desastres.
- **Durante un desastre:**
 - **Exclusión de la respuesta ante desastres:** pueden ser ignorados en el proceso de respuesta ante desastres, y es posible que sus necesidades no se comprendan ni se aborden. Restricciones para acceder a los refugios.



- **Barreras culturales y lingüísticas:** las diferencias lingüísticas y los malentendidos culturales pueden impedir una comunicación y una asistencia eficaces.

- **Después de un desastre:**

- **Pérdida del patrimonio cultural:** los desastres pueden dañar o destruir terrenos y propiedades de importancia cultural, lo que conlleva la pérdida de su identidad y patrimonio.
- **Recuperación tardía:** las comunidades indígenas pueden sufrir retrasos en la recuperación, ya que sus necesidades específicas pueden pasarse por alto en los planes nacionales de recuperación.



8.3. ¿Cómo puedo contribuir a garantizar el apoyo para todos?

Orientación práctica sobre cómo los jóvenes y las comunidades pueden garantizar que las estrategias de preparación sean inclusivas y tengan en cuenta las necesidades específicas de las personas vulnerables.

Los jóvenes desempeñan un papel fundamental en la preparación y la respuesta ante desastres, y su participación no solo es útil, sino necesaria, ya que son el presente y el futuro de nuestras comunidades. Son comunicadores poderosos, utilizan las redes sociales, etc., y cuentan con muchas redes de compañeros, lo que les aporta innovación y habilidades técnicas en comparación con las generaciones anteriores.

Por lo general, tienen la intuición y la percepción necesarias para comprender los retos de la crisis climática y los riesgos asociados, que amenazan tanto al planeta como a sus vidas presentes y futuras.

Source : Workshop PUI France – February 2025

Como generación más afectada por las consecuencias medioambientales a largo plazo, no solo pueden motivar a actuar, sino que también pueden impulsar soluciones innovadoras en materia de preparación para desastres y resiliencia climática. Al involucrar activamente a los jóvenes en la planificación, la toma de decisiones y las iniciativas de respuesta, las sociedades pueden desarrollar la resiliencia ante los desastres.

A continuación se presentan algunas medidas prácticas que los jóvenes pueden adoptar para formar parte del ciclo de resiliencia ante los desastres:



1. Edúcate y aumenta tu autoconciencia.

- **Comprender las vulnerabilidades:** Aprender cómo los desastres afectan de manera desproporcionada a ciertos grupos, por ejemplo, los niños, las personas con movilidad reducida, las barreras lingüísticas o las limitaciones económicas. Pueden resultar útiles proyectos relevantes como CUIDAR (Culturas de resiliencia ante desastres entre niños y jóvenes), CORE (Ciencia y factor humano para una sociedad resiliente), YAPS (Sensibilización de los jóvenes sobre la preparación y la autoprotección), LEAP 2 (La vida en la Tierra y la prevención de riesgos).
- **Infórmate sobre la preparación y la respuesta ante emergencias:** Participa en foros juveniles o asiste a reuniones de programas comunitarios de preparación. Mantente informado sobre los talleres, seminarios web o campañas relacionados con la preparación y la respuesta ante desastres del [Consejo de Europa](#) y la [UNDRR](#) para ampliar tus conocimientos sobre riesgos.
- **Actúa ahora para ayudar a proteger a tu familia:** Prepara tu propio plan de evacuación de emergencia y tu kit de emergencia basándote en las directrices de protección civil e interactúa con los miembros de tu familia.

2. Participar a través del voluntariado

- **Contribuye a los programas de refugios de emergencia y ayuda alimentaria:** Ofrece tu ayuda como voluntario a grupos que asisten a personas vulnerables durante las crisis y promueven la solidaridad. Ponte en contacto con organizaciones relevantes como la Cruz Roja, UNICEF, Save the Children, Médicos Sin Fronteras, etc.
- **Únete a grupos de defensa:** Colabora con grupos que defienden los derechos humanos en situaciones de desastre, como organizaciones de defensa de los derechos de las personas con discapacidad o grupos de apoyo a los niños y los refugiados, para desarrollar conjuntamente planes de acción. Abogue por planes de preparación que aborden explícitamente la accesibilidad, como, por ejemplo, rutas de evacuación adecuadas para sillas de ruedas, refugios accesibles y seguros, etc.
- **Ayude en los simulacros y la formación:** participe o ayude a organizar simulacros de desastres inclusivos en sus escuelas o comunidades junto con las partes interesadas y las partes implicadas. Involucre también a estudiantes o personas con discapacidad.

3. Mejorar la respuesta ante desastres con la gamificación para todos

- **Crear o jugar a juegos de simulación de desastres:** Puedes diseñar o participar en la creación de aplicaciones móviles o juegos en línea que simulen situaciones de desastre (por ejemplo, terremotos, inundaciones, incendios forestales). Proporciona subtítulos, señales visuales o retroalimentación por vibración para los jugadores sordos o con dificultades auditivas, o incluye funciones como lectores de pantalla, modos de alto contraste o descripciones de audio para los jugadores con discapacidad visual.
- **Organice retos virtuales de respuesta ante desastres:** puede organizar competiciones virtuales o hackatones en los que los equipos deban idear soluciones para las necesidades reales de preparación ante desastres, como desarrollar planes de evacuación o diseñar sistemas de alerta temprana accesibles.
- **Diseño y comparte aplicaciones educativas con cuestionarios sobre desastres:** puede desarrollar aplicaciones con cuestionarios o herramientas educativas



interactivas sobre la preparación ante desastres. Estas aplicaciones pueden incluir preguntas sobre protocolos de emergencia, primeros auxilios y concienciación sobre los riesgos.

4. ¡La inclusión empieza por ti! Corre la voz.

- **Sé un modelo a seguir:** en tu vida diaria, da buen ejemplo comprendiendo cómo se sienten los demás, especialmente aquellos que se enfrentan a dificultades, prestando toda tu atención cuando alguien habla, en particular aquellos cuyas voces suelen ser ignoradas, y animando y apoyando a tus compañeros que se enfrentan a discapacidades, barreras lingüísticas u otros retos.
- **Difunde a través de canales de gran visibilidad:** Utiliza las redes sociales, los foros escolares o los grupos comunitarios para intercambiar ideas, compartir mensajes de preparación inclusiva y mantenerte al día. Comparte historias de personas vulnerables para poner de relieve sus necesidades, los retos a los que se enfrentan y las posibles soluciones.
- **Educa a los demás:** Enseña a tus compañeros de clase y a los miembros de la comunidad por qué la inclusión es importante en situaciones de emergencia. Motívalos para que creen grupos que se centren en la equidad y la inclusión durante las labores de respuesta a emergencias.

9. Recursos prácticos y herramientas de preparación

Una preparación eficaz ante desastres se basa en herramientas accesibles y prácticas que permiten a las personas y los grupos tomar medidas proactivas antes, durante y después de las emergencias. En esta sección se ofrece orientación completa sobre listas de verificación para la preparación personal y grupal, la elaboración de planes de emergencia, el acceso a recursos críticos y el seguimiento de las iniciativas de preparación. Estas herramientas están diseñadas para ser inclusivas y fáciles de usar, y ayudan a los jóvenes y a sus educadores a desarrollar la resiliencia y fomentar una cultura de seguridad.

9.1. Listas de verificación para la preparación personal y grupal

Las listas de verificación de preparación son instrumentos esenciales que ayudan a garantizar que no se pase por alto ningún paso crítico a la hora de prepararse para emergencias. La Comisión Europea, como parte de su Estrategia de la Unión para la Preparación, ha destacado la importancia de estas herramientas para impulsar la preparación de los ciudadanos ante crisis que van desde desastres naturales hasta accidentes industriales y amenazas híbridas (Comisión Europea, 2025).

Una lista de verificación de preparación personal suele incluir elementos y medidas que ayudan a las personas a mantenerse a sí mismas y a sus familias durante al menos 72 horas en caso de crisis. La UE recomienda preparar un kit de emergencia que contenga artículos esenciales, como alimentos no perecederos, agua potable, copias de documentos de identidad importantes, suministros básicos de primeros auxilios, linternas, pilas y medicamentos necesarios (Euronews, 2025). Además, las personas deben mantener una



lista de contactos de emergencia y tener un plan de comunicación y puntos de encuentro en caso de separación.

Para la preparación de grupos o comunidades, las listas de verificación se amplían para incluir tareas de coordinación como identificar a los miembros vulnerables, establecer cadenas de comunicación, asignar funciones y realizar simulacros periódicos. Se anima a las escuelas, las organizaciones juveniles y los grupos comunitarios locales a adoptar estas listas de verificación para garantizar la preparación colectiva. El enfoque de la UE promueve la integración de la preparación en programas juveniles como Erasmus+ y el Cuerpo Europeo de Solidaridad, fomentando el compromiso cívico y la resiliencia entre los jóvenes (Comisión Europea, 2025).

Estas listas de verificación no solo sirven como recordatorios, sino también como herramientas educativas que crean conciencia y confianza, lo que permite a los jóvenes hacerse responsables de su seguridad y contribuir activamente a la resiliencia de sus comunidades.

9.2. Desarrollar mi plan de emergencia personal

Crear un plan de emergencia personal es un paso fundamental para que los jóvenes puedan responder de manera eficaz en caso de desastre. Este plan debe ser completo, adaptable y actualizarse periódicamente para reflejar las circunstancias cambiantes.

Para empezar, los jóvenes deben identificar los tipos de riesgos que más probablemente afecten a su zona, como inundaciones, incendios forestales, terremotos o accidentes industriales, utilizando recursos como el Atlas Europeo de Riesgos de la UE, que proporciona información con base científica sobre los peligros regionales (EUMonitor, 2023). Comprender estos riesgos permite conocer las medidas y preparativos específicos que se necesitan.

A continuación, el plan debe esbozar medidas claras para diferentes escenarios, incluyendo cómo evacuar de forma segura, dónde buscar refugio y cómo comunicarse con la familia, los amigos y los servicios de emergencia. Es importante establecer puntos de encuentro tanto cerca de casa como fuera de la zona inmediata, en caso de que sea necesaria una evacuación. Los jóvenes también deben tener en cuenta necesidades especiales, como medicamentos, problemas de movilidad o el cuidado de mascotas, y asegurarse de que se aborden en el plan.

De forma colectiva, los jóvenes pueden colaborar para desarrollar planes de emergencia grupales en las escuelas, clubes o barrios. Esto incluye asignar funciones como coordinadores de comunicación o ayudantes de primeros auxilios, compartir recursos y realizar simulacros para familiarizarse y ganar confianza (EU go Association, 2025).

Es importante que el plan de emergencia personal se comparta y se discuta con los miembros de la familia y los compañeros para garantizar que todos comprendan sus funciones y responsabilidades. La revisión y la práctica periódicas del plan ayudan a incorporar los comportamientos de preparación en la vida cotidiana, lo que hace que las respuestas sean más instintivas durante las emergencias reales.



9.3 Recursos útiles: números de emergencia, aplicaciones para la gestión de crisis, enlaces a recursos de apoyo.

El acceso a información fiable y oportuna durante las emergencias es esencial para que los jóvenes puedan protegerse a sí mismos y ayudar a los demás. Familiarizarse con los números de contacto de emergencia, utilizar aplicaciones de gestión de crisis y conectarse con los servicios de apoyo puede marcar la diferencia y salvar vidas.

Números de emergencia

En la Unión Europea y en muchos otros países, el número de emergencia universal 112 conecta a las personas que llaman con la policía, los bomberos y los servicios médicos. Muchas regiones han mejorado este servicio con aplicaciones como «112 Where Are U» (Regione Lombardia), que permite a los usuarios llamar a los servicios de emergencia y, al mismo tiempo, enviar su ubicación GPS precisa al centro de despacho. Esto es especialmente útil si no puedes hablar o no estás seguro de tu ubicación exacta. Conocer estos números y aplicaciones es fundamental para obtener ayuda inmediata.

Aplicaciones para la gestión de crisis

Se han desarrollado varias aplicaciones para teléfonos inteligentes con el fin de ayudar a las personas en situaciones de emergencia, que ofrecen funciones como seguimiento por GPS, alertas SOS y comunicación con contactos de confianza. Por ejemplo:

- **bSafe** es una popular aplicación diseñada especialmente para jóvenes. Permite a los usuarios crear una red de confianza de amigos o familiares a los que se puede alertar con un solo toque si el usuario se siente inseguro. Envía seguimiento GPS en tiempo real, graba audio y vídeo, y puede activar alarmas sonoras para disuadir amenazas. Aunque solo está disponible en inglés, es gratuita y fácil de usar para aquellos que se sienten cómodos con interfaces de estilo red social (Safety Security Magazine, 2024).
- **ImNotScared** es una aplicación italiana desarrollada por jóvenes innovadores que envía una alerta SOS a contactos preseleccionados con solo pulsar un botón. Llama a todos los contactos simultáneamente, conectando directamente con el primer respondedor y enviando la ubicación del usuario por SMS. Esta aplicación complementa a otras aplicaciones de emergencia y es de uso gratuito (Corriere del Veneto, 2024).
- **SoSScuole** es una aplicación diseñada específicamente para que las escuelas gestionen emergencias médicas y primeros auxilios. Acelera los tiempos de respuesta al alertar a los equipos internos de primeros auxilios y contactar automáticamente con los servicios de emergencia (112) si es necesario. También incluye specific functions for suspected COVID-19 cases, enabling rapid communication with school authorities and health officials (Invisiblefarm, 2022).

Apoyo a compañeros vulnerables

Los jóvenes pueden desempeñar un papel fundamental ayudando a sus compañeros más vulnerables —como aquellos con discapacidades, problemas de salud mental o acceso limitado a la tecnología— compartiendo información sobre estas aplicaciones y números de emergencia, ayudándoles a instalar y utilizar las aplicaciones, y animándoles a guardar los contactos de emergencia. Esta solidaridad garantiza que nadie quede aislado durante las crisis y refuerza la resiliencia de la comunidad.



Las instituciones, las ONG y las redes de apoyo locales suelen proporcionar recursos adicionales, como líneas de ayuda, servicios de asesoramiento y programas de divulgación comunitaria. Los jóvenes pueden actuar como conectores, facilitando el acceso a estos servicios y promoviendo medidas de preparación inclusivas que tengan en cuenta las necesidades de todos los miembros de la comunidad.

9.4 Formularios de retroalimentación y evaluación: cómo supervisar la preparación

El seguimiento y la evaluación de las medidas de preparación son fundamentales para garantizar que los planes y recursos de emergencia sean eficaces y estén actualizados. Las herramientas de retroalimentación ayudan a las personas y a los grupos a identificar los puntos fuertes y las deficiencias, lo que permite una mejora continua.

Ejemplos prácticos de herramientas de retroalimentación

•Encuestas de preparación: Las escuelas y las organizaciones juveniles pueden distribuir cuestionarios en los que se pregunte a los participantes sobre sus conocimientos de los procedimientos de emergencia, su confianza en el uso de los kits de emergencia y la claridad de los canales de comunicación. Por ejemplo, una encuesta podría preguntar: «¿Sabes cómo ponerte en contacto con los servicios de emergencia?» o «¿Has participado en simulacros de evacuación en los últimos seis meses?».

•Evaluaciones de simulacros: Después de realizar simulacros de emergencia, se pueden recopilar las experiencias de los participantes mediante formularios de comentarios, señalando lo que salió bien y lo que resultó confuso o difícil. Esto podría incluir preguntas como: «¿Estaba claramente señalizada la ruta de evacuación?» o «¿Te sentiste preparado para responder?».

•Listas de verificación de recursos: Los grupos pueden utilizar listas de verificación para comprobar que los suministros de emergencia están completos y son accesibles. Por ejemplo, una lista de verificación podría confirmar la presencia de agua, botiquines de primeros auxilios, linternas y dispositivos de comunicación.

Estudio de caso: Directrices sobre herramientas para catástrofes del programa Erasmus+ de la UE

El programa Erasmus+ ha elaborado la Guía de herramientas para catástrofes, que incluye plantillas para recabar opiniones y realizar evaluaciones adaptadas a los trabajadores juveniles y los educadores. Esta guía ayuda a los usuarios a evaluar las actividades de preparación, identificar las necesidades de formación y planificar mejoras. Por ejemplo, tras un evento de preparación comunitaria, los organizadores pueden utilizar los formularios de la guía para recabar opiniones de los participantes sobre la claridad de la información y la utilidad de las actividades, y luego ajustar los eventos futuros en consecuencia.

Por qué es importante la supervisión

La retroalimentación periódica garantiza que la preparación no sea un esfuerzo puntual, sino un proceso dinámico. Ayuda a detectar riesgos emergentes, adaptarse a los cambios en la composición de la comunidad y mejorar las estrategias de comunicación. Además, involucrar a los jóvenes en las actividades de monitoreo les permite asumir la



responsabilidad de su propia seguridad y contribuir a la construcción de comunidades resilientes.

Consejo práctico

Fomente las evaluaciones dirigidas por compañeros, en las que los jóvenes diseñan y llevan a cabo sesiones de retroalimentación entre sus grupos. Este enfoque entre compañeros puede aumentar la honestidad y el compromiso, haciendo que la evaluación sea más eficaz e inclusiva.

10. Conclusiones

Este manual destaca el papel fundamental que desempeñan los jóvenes en la preparación, la respuesta y la recuperación ante desastres. Entre los principios básicos se incluyen:

- Empoderamiento a través del conocimiento: comprender los riesgos y las estrategias de preparación permite a los jóvenes protegerse a sí mismos y a sus comunidades.
- Colaboración con instituciones y grupos informales: la colaboración con organismos formales (agencias gubernamentales, servicios de emergencia) y redes informales (ONG, voluntarios) mejora la resiliencia colectiva.
- Participación activa: los jóvenes no son víctimas pasivas, sino agentes activos que pueden contribuir de manera significativa en todas las etapas de la gestión de desastres.
- Inclusión y solidaridad: garantizar la seguridad y el apoyo a todos los jóvenes, especialmente a los grupos vulnerables, fomenta la equidad y la cohesión de las comunidades.
- Preparación práctica: desarrollar planes de emergencia personales y grupales, mantener kits de preparación y utilizar los recursos y la tecnología disponibles son pasos esenciales.
- Mejora continua: el seguimiento, la retroalimentación y la evaluación ayudan a perfeccionar los esfuerzos de preparación y a adaptarse a los riesgos cambiantes.

Las acciones recomendadas para los jóvenes incluyen educarse a sí mismos y a sus compañeros, crear redes de apoyo entre pares, realizar labores de voluntariado con organizaciones locales, promover políticas de seguridad inclusivas y practicar la preparación con regularidad.

Tú tienes el poder de marcar la diferencia. Este manual te invita a dar un paso adelante como agente del cambio, alguien que no solo se prepara personalmente, sino que también inspira y apoya a otros a hacer lo mismo. Al participar activamente en la preparación y respuesta ante desastres, ayudas a construir comunidades más seguras, fuertes y resilientes.

- Aprende y comparte: Adquiere conocimientos sobre los riesgos y la preparación, y compártelos con tus compañeros, tu familia y tu comunidad.
- Participa: Únete a consejos juveniles, grupos de voluntarios o iniciativas locales centradas en la reducción del riesgo de desastres y la respuesta a emergencias.
- Lidera con empatía: Apoya a tus compañeros vulnerables fomentando redes inclusivas en las que se escuche la voz de todos y se satisfagan las necesidades de todos.
- Utiliza la tecnología de forma inteligente: Aprovecha las aplicaciones de gestión de crisis y las herramientas de comunicación para mantenerte informado y conectado durante las emergencias.



- Aboga por la seguridad: Sensibiliza y anima a los responsables de la toma de decisiones a dar prioridad a las políticas de desastres que incluyan a los jóvenes.

Tu energía, creatividad y compromiso son esenciales para transformar la forma en que las comunidades afrontan las crisis. Juntos, pueden convertir los retos en oportunidades de crecimiento, solidaridad y resiliencia duradera. **Da un paso adelante, actúa y sé el cambio que tu comunidad necesita.**

11. Anexos

Glosario detallado de términos técnicos

Un glosario completo para aclarar la terminología y los conceptos complejos que aparecen a lo largo del manual.

1. Desastre

Un desastre es una perturbación grave que causa daños significativos a las personas, los bienes, la economía o el medio ambiente. Supera la capacidad de la comunidad afectada para hacerle frente con sus propios recursos. Los desastres pueden ser naturales (como los terremotos) o provocados por el hombre (como los accidentes industriales).

2. Peligro

Un peligro es un evento o condición física potencialmente dañina. Puede ser natural (como inundaciones o huracanes), tecnológico (como un derrame químico) o social (como un conflicto). Un peligro solo se convierte en un desastre si afecta a personas o sistemas vulnerables.

3. Riesgo

El riesgo se refiere a la pérdida o daño potencial que resulta de un peligro. Es la combinación de la probabilidad de que ocurra un evento peligroso y la gravedad de sus posibles consecuencias. Comprender el riesgo ayuda a planificar cómo reducirlo o gestionarlo.

4. Vulnerabilidad

La vulnerabilidad es el grado en que las personas, las comunidades o los sistemas pueden sufrir daños a causa de los peligros. Esto puede deberse a condiciones físicas, desigualdades sociales, falta de recursos, infraestructuras deficientes o acceso limitado a la información y los servicios.

5. Exposición

La exposición describe la situación de las personas, los bienes o los ecosistemas ubicados en zonas que podrían verse afectadas por un peligro. Una exposición elevada significa que hay más cosas en riesgo si se produce el peligro.

6. Resiliencia



La resiliencia es la capacidad de anticiparse, prepararse, responder y recuperarse ante acontecimientos adversos. Una comunidad resiliente puede hacer frente a un desastre y volver a la normalidad más rápidamente, a menudo saliendo fortalecida del proceso.

7. Preparación

La preparación implica todas las medidas que se toman antes de un desastre para garantizar una respuesta oportuna y eficaz. Esto incluye la elaboración de planes de emergencia, la formación de voluntarios, la realización de simulacros, la sensibilización de la población y el almacenamiento de los suministros necesarios.

8. Mitigación

La mitigación se refiere a los esfuerzos para reducir la gravedad o el impacto de un desastre. Esto incluye medidas estructurales (como la construcción de presas o edificios más resistentes) y no estructurales (como leyes o educación pública).

9. Prevención

La prevención consiste en evitar la creación de nuevos riesgos de desastres. Si bien algunos peligros no se pueden prevenir (como los terremotos), muchos de sus efectos se pueden evitar mediante una buena planificación y políticas adecuadas, como no construir en zonas de alto riesgo.

10. Sistema de alerta temprana

Un sistema de alerta temprana es un conjunto coordinado de herramientas y medidas que se utilizan para detectar posibles peligros e informar a la población antes de que se produzca el peligro. Incluye planes de vigilancia, análisis de riesgos, comunicación y respuesta comunitaria.

11. Respuesta ante emergencias

La respuesta de emergencia es la ayuda inmediata que se presta tras una catástrofe. Se centra en salvar vidas, proteger la propiedad y satisfacer necesidades básicas como la alimentación, el agua, el alojamiento y la atención médica.

12. Recuperación

La recuperación es el proceso a largo plazo de restablecer la vida normal después de un desastre. Esto incluye reparar edificios, restablecer los servicios públicos, ayudar a las personas a recuperar sus puestos de trabajo y apoyar el bienestar emocional y social.

13. Reconstrucción

La reconstrucción es la reconstrucción física de la infraestructura y los servicios después de un desastre. A menudo incluye mejoras para reducir los riesgos futuros y hacer que los sistemas sean más resilientes.

14. Reducción del riesgo de desastres basada en la comunidad

La reducción del riesgo de desastres basada en la comunidad implica a las comunidades locales en la identificación de los riesgos y en la toma de decisiones sobre cómo reducirlos. Valora los conocimientos locales y anima a las personas a participar en la protección de su propia seguridad.



15. Adaptación al cambio climático

Se refiere a las medidas adoptadas para reducir los efectos negativos del cambio climático sobre las personas y el medio ambiente. Esto podría incluir ajustar las prácticas agrícolas, mejorar los sistemas de drenaje o desarrollar planes contra las olas de calor para las ciudades.

16. Evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos es el proceso de identificar peligros, analizar sus posibles repercusiones y evaluar la vulnerabilidad de las personas y los sistemas. Es el primer paso para gestionar y reducir los riesgos.

17. Desarrollo de capacidades

El desarrollo de capacidades consiste en fortalecer las habilidades, los recursos y las instituciones que las personas y las comunidades necesitan para gestionar eficazmente los riesgos de desastres. Esto incluye la educación, la formación y el desarrollo de herramientas o alianzas.

18. Plan de contingencia

Un plan de contingencia es un plan preparado con antelación para responder eficazmente a posibles emergencias. En él se describen las medidas específicas, las funciones y los recursos necesarios en caso de que algo salga mal.

19. Sostenibilidad

En la RRD, la sostenibilidad significa crear soluciones que protejan a las personas y al medio ambiente a largo plazo, sin agotar los recursos que también necesitarán las generaciones futuras.

20. Partes interesadas

Las partes interesadas son todas las personas u organizaciones que participan en la gestión del riesgo de desastres o se ven afectadas por ella. Esto incluye a los jóvenes, las comunidades, las autoridades locales, los servicios de emergencia, las ONG y los responsables políticos.

21. Riesgos naturales

Un peligro natural es un fenómeno natural, como un terremoto, una tormenta, una sequía o una erupción volcánica. Estos fenómenos pueden provocar desastres si las personas o los lugares son vulnerables y están expuestos.

22. Riesgo tecnológico

Son peligros derivados de actividades humanas, como accidentes industriales, fugas nucleares o accidentes de transporte. A veces se denominan peligros provocados por el hombre.

23. Emergencia compleja

Una emergencia compleja implica una combinación de factores —como conflictos, desplazamientos y desastres naturales— que requieren una respuesta multidimensional, a menudo con apoyo tanto humanitario como para el desarrollo.



24. Gestión del riesgo de desastres (GRD)

El DRM se refiere al conjunto completo de políticas, estrategias y actividades destinadas a comprender, reducir y gestionar el riesgo de desastres. Incluye la prevención, la preparación, la respuesta y la recuperación.

25. Estrategia de reducción de riesgos

Una estrategia de reducción de riesgos es un plan que describe cómo reducir el impacto de posibles desastres. Puede incluir medidas como mejorar las normas de construcción, fortalecer los sistemas de salud o invertir en sistemas de alerta temprana.

26. Plan de evacuación

Un plan de evacuación proporciona instrucciones claras sobre cómo las personas deben abandonar una zona peligrosa de forma rápida y segura en caso de desastre. Incluye rutas, puntos de reunión y estrategias de comunicación.

27. Medios de subsistencia

Los medios de subsistencia son la forma en que una persona se gana la vida y mantiene a su familia. Proteger los medios de subsistencia en situaciones de emergencia es fundamental para reducir la vulnerabilidad a largo plazo y apoyar la recuperación.

28. Reducción del riesgo de desastres basada en los ecosistemas

Este enfoque utiliza sistemas naturales, como bosques, humedales o arrecifes de coral, para reducir los riesgos de desastres. Por ejemplo, los manglares pueden proteger las zonas costeras de las marejadas ciclónicas.

29. Riesgo urbano

El riesgo urbano se refiere a las vulnerabilidades específicas que se encuentran en las ciudades, como el hacinamiento en las viviendas, la infraestructura deficiente y los servicios de emergencia limitados. Las ciudades suelen enfrentarse a múltiples riesgos que se superponen entre sí.

30. Infraestructura crítica

Se trata de instalaciones y sistemas esenciales, como hospitales, redes eléctricas, suministros de agua y carreteras. Mantenerlos en funcionamiento durante y después de los desastres es fundamental para la seguridad pública y la recuperación.

31. Inclusión social

La inclusión social garantiza que todas las personas, independientemente de su edad, género, capacidad o procedencia, tengan voz y voto en la RRD. Los planes de RRD inclusivos son más eficaces y justos.

32. Comunicación de riesgos



La comunicación de riesgos es el proceso de compartir información sobre peligros y riesgos de forma clara, honesta y útil. Ayuda a las personas a tomar decisiones informadas antes y durante las emergencias.

33. Ejercicio de simulación

También conocido como «simulacro», se trata de una actividad práctica que simula una situación de catástrofe para que las personas y las organizaciones puedan poner a prueba sus planes de emergencia y mejorarlos.

34. Primeros auxilios psicológicos

Se trata de apoyo emocional y mental que se brinda después de un desastre para ayudar a las personas a lidiar con el miedo, el estrés o el trauma. Es el primer paso hacia la sanación y la recuperación.

35. Ayuda humanitaria

Se refiere a la asistencia inmediata que se brinda a las personas afectadas por desastres, incluyendo alimentos, refugio, agua potable, atención médica y protección. Ayuda a las personas a sobrevivir y recuperarse a corto plazo.

12. Referencias

AboutKidsHealth. (2010). Psychological effects of disaster on children.

Administration for Children and Families. (2023). Disaster Recovery & Response Efforts. U.S. Department of Health and Human Services.

AIDR 2021 Disaster Resilience Education for Young People

Alexander, D. (2002). *Principles of emergency planning and management*. Terra Publishing.

Australian Disaster Resilience Handbook Collection, Community Engagement for Disaster Resilience, First edition 2020, Available at: https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr_handbookcollection_communityengagementfordisasterresilience_2020.pdf

Be You. (2022). Supporting the voice of children and young people during disaster recovery. <https://beyou.edu.au/about/be-you-stories/implementation-support/supporting-the-voice-of-children-and-young-people>

Becque, J. (2017). Guidelines for Scientific and Technical Writing. Lucy Cavendish College, Cambridge.

Betty S. Lai and Annette La Greca (2020), Understanding the Impacts of Natural Disasters on Children, Edited by Rebekah Levine Coley, Available at: <https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children>

Calm. (2025). How to mentally and emotionally recover after a natural disaster.



CDC (2020), Centers for Disease Control and Prevention, Caring for Children in Disaster, How are Children Different from Adults? Available at: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/differences.html>

Clean Energy Wire. (2025). Italy, Greece, Spain among top ten countries most affected by extreme weather – report.

CORE project (sScience & human factOr for Resilient sociEty), Available at: <https://www.euproject-core.eu/>

CORE project, D3.1 Critical analysis of past disasters (delivery date: 18M), Available at: <https://www.euproject-core.eu/achievements/public-deliverables.html>

Corriere del Veneto. (2024). Sicurezza, la app con il tasto sos che chiama i contatti del telefono. Retrieved from https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24_novembre_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiama-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9x1k.shtml

Cross Border Magazine. (2024). CBM stands with Valencia: Situation report + aid channels to support the victims.

CUIDAR, <https://www.lancaster.ac.uk/cuidar/>

Dixon, J. (2020). Notes on Effective Scientific Writing. University of Oxford.

Emergenza Due Punto Zero. (2021). FlagMii EML, il servizio innovativo per comunicare in emergenza. Retrieved from <https://www.emergenzaduepuntozero.it/2021/01/11/flagmii-eml/>

Emmett, T. and Alant, E. (2007) Women and disability: exploring the interface of multiple disadvantage. *Development Southern Africa*, 23(4), 445-460

EU go Association. (2025). Disaster Tool Guideline. Erasmus+ Programme. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/disaster-tool-guideline.4656/>

European Commission. (2023). *Union Disaster Resilience Goals 2030*. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (DG ECHO).

Expertise France. (2023). Mediterranean: Preventing and responding to disasters.

Federal Emergency Management Agency. (2019). National Strategy for Youth Preparedness Education: Empowering, Educating and Building Resilience.

Felix, E., Rubens, S., & Hambrick, E. (2020). The relationship between physical and mental health outcomes in children exposed to disasters. *Current Psychiatry Reports*, 22 (33). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01157-0>

Fernandez, G., Barbera, J. A., & van Dorp, J. R. (2006). Strategies for supporting community resilience. *Homeland Security Affairs*, 2(3).

Flames of Change "Special Report on Disability Inclusion in Disaster Risk Reduction and Prevention", MCR2030, UNDRR, 2024, Available at:



<https://www.undrr.org/publication/flames-change-special-report-disabilityinclusion-disaster-risk-reduction-and>)

Gale Academic OneFile. (n.d.). Youth's reactions to disasters and the factors that influence their response.

Headspace. (n.d.). Supporting a young person after a natural disaster. Retrieved from <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/natural-disasters/>

IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies). (2022). *World Disasters Report 2022: Trust, equity and local action*.

INEE. (2012). Engaging Youth-Led and Youth-Serving Organizations in Disaster Relief Efforts.

https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

INEE. (2012). Engaging youth-led and youth-serving organizations in disaster relief efforts. Retrieved

from https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

Invisiblefarm. (2022). SoSScuole: l'App per la gestione delle emergenze sanitarie nelle scuole. Retrieved

from <https://www.invisiblefarm.it/sos-scuole-la-app-per-la-gestione-delle-emergenze-sanitarie-nelle-scuole/>

iResearchNet. (2016). Disasters Impact on Children.

ITCOLD. (2021). Natural Disasters in European Mediterranean Countries [PDF].

Karma S, Zanut S, Crişan M, et al. (2024) People Vulnerability before, during and after a Disaster: A Dynamic Taxonomic Approach. Sustainable Development. IntechOpen. Available at: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1005205>.

Kids Mental Health. (2024). Power of Peers: How Peer Support Transforms Youth Mental Health.

KTH. (2023). The KTH Guide to Scientific Writing in English. KTH Royal Institute of Technology.

LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention, Available at: https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193_en

Lindsay, S., & Hsu, S. (2023). Emergency and disaster preparedness among children and youth with disabilities and chronic conditions, their caregivers and service providers: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 46(7), 1239–1255. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2185294>

Llasat, M. C., et al. (2013). Climatic Change and Environmental Disasters in the Mediterranean Area.

MED EDUC. (n.d.). Natural hazards in the Mediterranean Basin.



Mental Health America. (2025). Youth Peer Support.

Moser, E. (2023). YouthLine: A peer-support crisis line for teens. American Psychological Association Monitor.

Multi-hazard risk approach and inclusive community engagement in disaster risk management: Experiences and lessons learned by a recent wildfire event in the Greek island of Rhodes amidst COVID-19 pandemic crisis, 2021, Available at: <https://civilprotection.gov.gr/ecff/ekdoseis>

National Institute of Disaster Management. (2021). Role of Youth in Disaster Management. https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report_18January2021sc.pdf

Noncommunicable Diseases, WHO, 2024, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OCHA, Global Humanitarian Overview 2022, 2 December 2021, Available at: <https://www.unocha.org/2022GHO>

Oxford University. (2020). University of Oxford Style Guide. University of Oxford.

Papaginiaki, et al. (2022). People-flood interaction: victims throughout four Mediterranean countries.

Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children, Youth and Environments*, 18(1), 1–29.

Play and learn to stop disasters, Available at: <https://www.undrr.org/children-and-youth/stop-disasters-game>

PrepareCenter. (2023). Youth Disaster Preparedness. <https://preparecenter.org/topic/youth-preparedness/>

PreventionWeb. (2024). The power of DANA: A year's rain in eight hours.

Psychology Today. (2025). Ways communities can support youth post-disaster. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mindset/202503/ways-communities-can-support-youth-post-disaster>

Punto Sicuro. (n.d.). Una preziosa app che pochi conoscono: Where Are U. Retrieved from <https://www.puntosicuro.it/gestione-emergenza-ed-evacuazione-C-84/una-preziosa-app-che-pochi-conoscono-where-are-u-AR-22098/>

Raising a resilient generation: Ensuring disaster preparedness for children, 2024, Available at: <https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children>

Raising young people's awareness on preparedness and self-protection (YAPS) , Available at: <https://www.preventionweb.net/publication/raising-young-peoples-awareness-preparedness-and-self-protection-yaps>



Regione Lombardia. (n.d.). App "112 Where Are U". Retrieved from <https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioServizio/servizi-e-informazioni/Cittadini/salute-e-prevenzione/Emergenze-e-urgenze/where-are-u-112/where-are-u-112>

Safety Security Magazine. (2024). Le APP per la Sicurezza personale: il confronto e i consigli degli esperti. Retrieved from <https://www.safetysecuritymagazine.com/articoli/le-app-la-sicurezza-personale-confronto-consigli-degli-esperti/>

ScienceDirect. (2017). Understanding youth disaster recovery: The vital role of people. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420917300869>

Seddighi H, Yousefzadeh S, López López M, Sajjadi H. Preparing children for climate-related disasters. *BMJ Paediatr Open*. 2020 Oct 9;4(1):e000833. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000833. PMID: 33083574; PMCID: PMC7549485.

SSPH Journal. (2025). Devastating "DANA" floods in Valencia: Insights on resilience.

Subramaniam, P., & Villeneuve, M. (2019). Advancing emergency preparedness for people with disabilities and chronic health conditions in the community: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(22), 3256–3264. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1583781>

T. Meyers (2019), Pregnant Women are Particularly Vulnerable to Disasters, Available at: <https://reliefweb.int/report/world/pregnant-women-are-particularly-vulnerable-disasters>

Time. (2024). What to know about the floods that killed over 200 in Spain.

Twigg, J. (2009). *Characteristics of a disaster-resilient community: A guidance note*. DFID Disaster Risk Reduction Interagency Coordination Group.

UNDRR. (2023). Overview of youth-led disaster risk reduction activities and contributions. <https://www.undrr.org/media/80336/download>

UNDRR (2022). *Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2022*.

UNDRR. (n.d.). Children and youth. <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/sendai-framework-action/children-and-youth>

UNICEF. (2023). Child and Adolescent Mental Health and Disasters.

WCDRR. (2014). Children and Youth Concept Note. <https://www.wcdr.org/uploads/WCDR-Children-Youth-concept-note.pdf>

Whytlaw, J., & Hutton, N. (2023, January 31). Changing Disaster Vulnerability and Capability in Aging Populations. *Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science*. Retrieved 7 May 2025, from <https://oxfordre.com/naturalhazardscience/view/10.1093/acrefore/9780199389407.001.0001/acrefore-9780199389407-e-434>.

Words into Action guidelines: Engaging Children and Youth in Disaster Risk Reduction and Resilience Building, Available at:



<https://www.undrr.org/words-into-action/engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and-resilience-building>

YACVic. (2023). Opportunities for Young People in Disaster Preparedness, Response and Recovery.

Youth In Time of Crises. (2024). Youth PURPOSE Project: Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises.

Youth PURPOSE – Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises, ERASMUS+, Available at: <https://youthintimeofcrises.com/>

Youth.gov. (2023). Youth Roles in Disaster Preparedness and Response. <https://youth.gov/youth-topics/youth-disaster-preparedness-and-response/youth-roles>