

¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL SISMO?



INFORMACIÓN PARA MUJERES Y NIÑAS¹

Desde la **Corporación Sisma Mujer** seguimos con preocupación la situación que atraviesan las comunidades afectadas por el sismo ocurrido el 10 de agosto de 2026 en Colombia. En una emergencia de esta naturaleza, las consecuencias no son iguales para todas las personas, tomando en consideración que las desigualdades previas relacionadas con el **género, la edad, la pobreza, la discapacidad, la pertenencia étnica, la ruralidad, el desplazamiento, la dependencia económica o las responsabilidades de cuidado** pueden generar mayores barreras para acceder a información, salud, alojamiento, ayudas y protección. En particular, las mujeres, niñas y adolescentes pueden enfrentar necesidades y riesgos diferenciados, así como un aumento de las cargas de cuidado y organización comunitaria, sin que ello implique trasladarles responsabilidades que corresponden a las instituciones².

Por ello, compartimos algunas orientaciones de cuidado, protección y acceso a derechos para afrontar estos momentos de emergencia:



¹ Elaborado por Antonia Hernandez Botero. Editado por Katerin Jurado Díaz, integrantes de la Corporación Sisma Mujer

² UNFPA / GBV Area of Responsibility, The Inter-Agency Minimum Standards for Gender-Based Violence in Emergencies Programming, 2019, <https://aa.unfpa.org/publications/inter-agency-minimum-standards-gender-based-violence-emergencies-programming>



CUIDARNOS EN MEDIO DE LA EMERGENCIA

Si tu vivienda o el lugar donde estás **presenta daños**

No regreses a una edificación con daños visibles hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo. Grietas importantes en columnas, placas o paredes, inclinación de la estructura o grietas en el terreno pueden advertir daños graves³.

Aléjate de fachadas deterioradas, postes, vidrios, cables eléctricos y zonas con riesgo de derrumbe.

Si percibes olor a gas, evita encender fósforos o accionar interruptores y dirígete a un lugar seguro.

Si una persona está atrapada bajo escombros, **informa** a los organismos de socorro. Un rescate improvisado puede provocar nuevos colapsos.

Mantente atenta a la información del Servicio Geológico Colombiano (SGC) y de las autoridades locales. Si no tienes internet, utiliza radio, puntos comunitarios de información o pregunta directamente a organismos de socorro y autoridades.

³ Servicio Geológico Colombiano (SGC), "Información de preparativos ante un Sismo", 31 ene. 2019, <https://www2.sgc.gov.co/Noticias/Paginas/Informaci%C3%B3n-de-preparativos-ante-un-Sismo.aspx>



TAMBIÉN IMPORTA CÓMO ESTAMOS

El miedo, la tristeza, la irritabilidad, la dificultad para dormir o concentrarse, agotamiento y sensación permanente de alerta pueden aparecer después de una situación de crisis. La primera ayuda psicológica recomendada es ofrecer apoyo práctico y humano, escuchar sin presionar y ayudar a conectar a la persona con necesidades básicas, información, servicios y redes de apoyo.



★ EN ESTOS DÍAS PUEDE AYUDAR: ★



Comer, hidratarse y descansar cuando sea posible.



Distribuir las tareas de cuidado y gestión de ayudas, procurando que no recaigan sobre una sola persona.



Mantener a la mano los medicamentos de uso continuo y buscar apoyo oportunamente si se están agotando.



Acordar con familiares o personas cercanas un punto de encuentro y una forma de contacto.



Conserva también en papel los números importantes, especialmente si no tienes celular o conexión.



Buscar atención en salud si el malestar físico o emocional es intenso, persiste o dificulta realizar actividades cotidianas.



Cuidar la información que consumimos y compartimos, verificando que provenga de fuentes confiables y haciendo pausas en el uso de redes sociales si la exposición constante a noticias, fotografías o videos aumenta la ansiedad, el miedo o la angustia⁴.

⁴ Corporación Sisma Mujer, *Pautas de cuidado y autocuidado durante el Paro Nacional 2021*, pp. 2-3 y 6.

⁵ CHS Alliance et al., *Norma Humanitaria Esencial sobre Calidad y Rendición de Cuentas, 2024*. La CHS reconoce la responsabilidad primaria de los Estados y autoridades pertinentes de proteger y apoyar a las personas afectadas por crisis. <https://spherestandards.org/es/revision-del-manual-2026-2028/>



Reconocer y hablar sobre lo que sentimos. Identificar emociones como miedo, tristeza, rabia o ansiedad y compartirlas con personas de confianza o redes comunitarias puede ayudar a transitar estos momentos.



Buscar momentos breves de calma. Si te resulta útil, puedes recurrir a ejercicios de respiración, relajación u otras prácticas sencillas que te generen bienestar.

Por ejemplo: siéntate cómodamente, inhala lentamente por la nariz y exhala despacio por la boca. Repite varias veces, sin forzarte.



Si sientes ansiedad o necesitas concentrarte en el momento presente, puedes observar tu entorno e identificar: **5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que puedes oler y 1 sensación o emoción de bienestar** que puedas reconocer en ese momento.

Presta atención a tu estado de salud física, si presentas dolores musculares, cefaleas, mareos, agotamiento, letargo, afectaciones digestivas, alteraciones a los ciclos del sueño, pérdida de apetito, dificultad para concentrarte, busca apoyo en profesionales de la salud, en tu EPS, hospital o centro médico más cercano. Estas afectaciones a tu salud física pueden estar asociadas al desgaste emocional que conlleva la situación actual. Recordemos que estas herramientas de autocuidado no sustituyen las obligaciones que tiene el Estado.



El agua segura, alimentación, medicamentos, atención en salud, alojamiento, información accesible y protección son responsabilidades centrales de la respuesta institucional⁵.



⁴ Corporación Sisma Mujer, *Pautas de cuidado y autocuidado durante el Paro Nacional 2021*, pp. 2-3 y 6.

⁵ CHS Alliance et al., *Norma Humanitaria Esencial sobre Calidad y Rendición de Cuentas*, 2024. La CHS reconoce la responsabilidad primaria de los Estados y autoridades pertinentes de proteger y apoyar a las personas afectadas por crisis. <https://spherestandards.org/es/revision-del-manual-2026-2028/>

ORGANIZARSE PUEDE AYUDAR, PERO NO SIGNIFICA RESOLVER SOLAS LA EMERGENCIA

Cuando la respuesta institucional tarda o existen dificultades de acceso, las redes comunitarias pueden ayudar a identificar necesidades y evitar que algunas personas queden aisladas. Puede ser útil:



Identificar con su consentimiento a las mujeres embarazadas, lactantes, adultas mayores, mujeres con discapacidad, personas con enfermedades crónicas y hogares con niñas, niños o personas dependientes que requieran atención prioritaria.

Acompañar a quienes tengan dificultades de movilidad.

Registrar necesidades de agua, alimentación, medicamentos, higiene, salud menstrual y transporte.

Acordar espacios y puntos de encuentro seguros.

Registrar daños materiales únicamente cuando hacerlo no implique ingresar a una estructura peligrosa.

Organizar solicitudes colectivas a la Alcaldía, autoridades locales o a las autoridades de gestión del riesgo.

Las mujeres tienen conocimientos territoriales, redes y capacidades de organización fundamentales para la respuesta. Su participación debe ser voluntaria y reconocida, no convertirse en una expectativa de que asuman gratuitamente el cuidado de toda la comunidad.

La Norma Humanitaria Esencial reconoce, además, que la responsabilidad principal de proteger y apoyar a las personas afectadas corresponde a los Estados y autoridades competentes.

¿CÓMO PUEDEN APOYAR LAS ORGANIZACIONES DE SOCIEDAD CIVIL NACIONALES?

Las organizaciones nacionales pueden cumplir un papel importante durante una emergencia, especialmente por sus capacidades de articulación, comunicación, incidencia y gestión de recursos. Este apoyo debería partir del reconocimiento de que las mujeres y organizaciones territoriales ya están desarrollando respuestas, conocen las necesidades de sus comunidades y pueden identificar con mayor precisión qué apoyos resultan pertinentes.

Antes de iniciar campañas propias de recolección o definir acciones desde fuera del territorio, puede ser útil:

1 Identificar organizaciones y redes de confianza en los territorios afectados.

Contactar organizaciones de mujeres, lideresas y procesos comunitarios con los que exista trabajo previo o que sean referidos por redes u organizaciones de confianza. En territorios donde no se tengan relaciones directas, es preferible construir conexiones a través de organizaciones conocidas antes que realizar convocatorias abiertas.

2 Preguntar qué está ocurriendo y qué necesitan.

No asumir las necesidades desde el nivel nacional. Consultar cuáles son las principales afectaciones, qué acciones están desarrollando las organizaciones locales, qué necesidades han identificado y qué tipo de apoyo consideran más útil. Esto permite reconocer también necesidades específicas de mujeres y niñas que pueden quedar invisibilizadas en la respuesta general.



Identificar qué capacidad concreta puede ponerse a disposición.

De acuerdo con las necesidades expresadas, las organizaciones nacionales pueden valorar apoyos como:

Acompañamiento psicosocial y/o contención emocional y jurídica, incluso de manera virtual cuando no exista presencia territorial.

Difusión de campañas e iniciativas comunitarias de recolección de recursos o insumos.

Apoyo para elaborar piezas de comunicación cuando las organizaciones territoriales no tengan capacidad para producirlas.

Articulación con organizaciones humanitarias, redes nacionales, cooperación internacional, instituciones u otros actores con capacidad de respuesta.

Gestión ante financiadores para revisar la posibilidad de destinar o flexibilizar recursos de proyectos en ejecución frente a necesidades derivadas de la emergencia.

Mobilización de apoyos solidarios propios o autogestionados para necesidades concretas.





Fortalecer las iniciativas locales antes que sustituirlas.

Cuando una organización territorial ya esté recolectando recursos o gestionando ayudas, las organizaciones nacionales pueden utilizar su reconocimiento y alcance para dar visibilidad y respaldo a esa iniciativa, procurando que los aportes lleguen directamente a quienes desarrollan la respuesta. No siempre es necesario que una organización nacional recaude recursos para posteriormente transferirlos al territorio.



Articular y evitar duplicidades.

Identificar qué instituciones, organizaciones humanitarias y procesos comunitarios están respondiendo permite definir dónde existe un vacío y dónde una nueva intervención podría duplicar esfuerzos. Cuando exista una respuesta especializada disponible, puede resultar más efectivo facilitar la conexión o remisión.



Documentar las necesidades y las gestiones implementadas.

Llevar un registro sencillo de los territorios y organizaciones contactadas, necesidades identificadas, iniciativas existentes, apoyos solicitados, gestiones realizadas y respuestas obtenidas. Esta información permite hacer seguimiento, identificar necesidades que permanecen sin respuesta y orientar nuevas gestiones.

La visibilización debe realizarse con autorización de las organizaciones y mujeres involucradas, protegiendo información personal o sensible. Siempre que sea posible, las comunicaciones deberían identificar y reconocer a las organizaciones que están desarrollando las acciones y dirigir hacia ellas los apoyos.

La solidaridad de las organizaciones nacionales puede ser especialmente útil cuando amplifica, conecta y moviliza recursos hacia las respuestas construidas desde los territorios. Reconocer a las mujeres como actoras de la respuesta —y no únicamente como receptoras de ayuda— permite fortalecer sus capacidades sin trasladarles las responsabilidades que corresponden al Estado y a los actores encargados de la respuesta humanitaria.

MUJERES Y NIÑAS FRENTE A LAS VIOLENCIAS DURANTE LA EMERGENCIA

Las emergencias pueden aumentar los riesgos de violencia, explotación y abuso, especialmente para mujeres y niñas. Entre las situaciones que pueden incrementar esos riesgos están la pérdida de vivienda, el hacinamiento, la separación de familias y redes de apoyo, la falta de privacidad, la dependencia de otras personas para obtener transporte o alojamiento y las dificultades para acceder a salud, protección y justicia. UNFPA establece que la prevención y respuesta frente a VBG debe incorporarse desde el inicio de una emergencia y no esperar a que aparezcan denuncias.



En este contexto pueden presentarse o agravarse violencia física, psicológica, sexual, económica o intrafamiliar; acoso; explotación y abuso sexual; trata; o violencia contra niñas y adolescentes.

La experiencia recogida por **Sisma Mujer** y otras organizaciones de mujeres en emergencias humanitarias previas mostró que la distancia, la interrupción de servicios, las restricciones de movilidad, la falta de confidencialidad y una respuesta institucional fragmentada pueden impedir que las mujeres busquen ayuda oportunamente. También mostró la importancia de integrar salud, protección y justicia y de acercar la atención a zonas rurales y de difícil acceso⁶.

⁶ Alianza Mujeres Abrazamos el Catatumbo, Salud, género y conflicto armado. Balance de la Alianza Mujeres Abrazamos el Catatumbo: dos años de interlocución territorial y recomendaciones para el próximo Gobierno, 23 jul. 2026, p. 16.

Por eso:

Ninguna mujer o niña debe tener que caminar sola largas distancias o exponerse a lugares inseguros para recibir una ayuda.

Los alojamientos temporales deben contar con baños y espacios de higiene seguros y privados, iluminación y mecanismos confidenciales para pedir ayuda.

Ninguna entrega de comida, dinero, transporte, alojamiento, kits o servicios puede condicionarse a favores sexuales, relaciones personales o cualquier forma de explotación.

La información de una sobreviviente de violencia debe manejarse de forma reservada.

Vivir con el agresor, depender económicamente de él o no tener documentos no elimina el derecho a pedir atención y protección.

FRENTE A LAS VIOLENCIAS DURANTE LA EMERGENCIA

¿QUÉ DEBE HACER LA INSTITUCIONALIDAD?

Hacer seguros los albergues y alojamientos temporales:

Garantizar iluminación, privacidad, baños y duchas seguros, recorridos accesibles y mecanismos para identificar riesgos junto con las propias mujeres⁷.

Acercar las rutas de atención:

Cuando las mujeres no puedan desplazarse, deben existir brigadas, puntos móviles o mecanismos de remisión desde los albergues hacia salud, protección y justicia.

⁷ ACNUR, "Asentamientos seguros", *Emergency Handbook*, act. 2025, <https://emergency.unhcr.org/es/asistencia-de-emergencia/asentamientos-y-alojamiento/asentamientos-seguros>.

Experiencias humanitarias previas han mostrado que la distancia, las restricciones de movilidad y la fragmentación institucional pueden impedir el acceso oportuno a estos servicios.

Crear mecanismos confidenciales para pedir ayuda: de atención:

No basta con publicar teléfonos. Deben existir alternativas presenciales para mujeres sin celular, internet, documentos o posibilidades de movilizarse.

Evitar explotación y abuso:

La ayuda debe ser gratuita y nunca puede condicionarse a favores sexuales, relaciones personales o cualquier otra contraprestación⁸.

Proteger la confidencialidad:

La información sobre una sobreviviente no debe exponerse en listados públicos ni compartirse innecesariamente entre personal o habitantes del albergue.

Actuar inmediatamente cuando exista riesgo:

Si el agresor se encuentra en el mismo alojamiento, debe evitarse el contacto mientras se activa la ruta correspondiente. La respuesta no debería consistir automáticamente en expulsar o trasladar a la mujer y dejar al agresor en el lugar⁹.

Garantizar atención en salud y protección sin exigir denuncia previa.

Si hubo violencia sexual, debe facilitarse inmediatamente el acceso a atención médica; si se trata de violencia en el contexto familiar, debe activarse la autoridad de protección competente.

Proteger especialmente a niñas y adolescentes

Activar las rutas de protección cuando exista violencia, explotación, separación familiar o riesgo, y evitar exponer públicamente su identidad o ubicación¹⁰.

⁸ ACNUR Colombia, "Prevención de la explotación y el abuso sexual por parte de trabajadores humanitarios", <https://help.unhcr.org/colombia/peas>.

⁹ Ministerio de Salud y Protección Social, "Derechos de las víctimas de violencias de género", <https://www2.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Derechos-de-las-victimas-de-violencias-de-genero>.

¹⁰ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), "Lo que debes saber sobre la violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes en Colombia", Línea 141 gratuita nacional disponible 24 horas, <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/lo-que-debes-saber-sobre-la-violencia-sexual-contra-ninas-ninos-y-adolescentes>.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MUJERES SI ESTÁN EN UN ALBERGUE O ALOJAMIENTO TEMPORAL?

Si una mujer se siente amenazada, acosada o está viviendo una situación de violencia, puede:



Pedir hablar en privado con la persona responsable del alojamiento, personal de salud, protección o una autoridad presente.



Solicitar medidas para evitar el contacto con la persona que representa el riesgo.



Informar si tiene niñas, niños, personas mayores o dependientes a su cargo para que cualquier medida de protección los tenga en cuenta.



Manifestar la necesidad de traslado o remisión a un servicio de salud si lo necesita.



Recurrir a las rutas institucionales si no tiene celular, saldo, internet o posibilidad de desplazarse.



Reportar de forma confidencial si quien ejerce la violencia es una persona encargada de entregar ayudas o prestar servicios.

Pedir protección no debería significar perder el alojamiento, los alimentos, los kits o cualquier otra ayuda humanitaria. Tampoco es necesario que una mujer enfrente sola al agresor ni que tenga que salir del albergue por sus propios medios para poder acceder a protección.



SI PERDISTE TU CASA O NO PUEDES REGRESAR

Si la vivienda quedó destruida, presenta daños o existen dudas sobre su seguridad, no regreses hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.

Para reportar la afectación:

- 1 Acude o comunícate con la Alcaldía o el Consejo Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres (CMGRD). La UNGRD señala que la primera gestión para personas afectadas o damnificadas se realiza ante las autoridades municipales¹¹.
- 2 Pregunta por el Registro Único de Damnificados (RUD). Este registro identifica y caracteriza a las personas damnificadas y su diligenciamiento corresponde a las autoridades municipales de gestión del riesgo, con apoyo de los organismos operativos¹².
- 3 Si necesitas alojamiento temporal, informa expresamente esa necesidad a la autoridad local o al punto oficial de atención.
- 4 Conserva, si los tienes, documentos de identidad, información de contacto, fórmulas médicas y documentos que permitan demostrar residencia u ocupación. Pero recuerda que no puedes entrar a una vivienda insegura para recuperarlos.
- 5 Si es seguro, conserva fotografías u otros registros de los daños y anota cuándo y ante qué autoridad realizaste el reporte.

Si eres arrendataria, vives en una vivienda informal o no eres propietaria, reporta de todas maneras que tu hogar resultó afectado y cuáles son tus necesidades.

¹¹ Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD), "Preguntas Frecuentes de la Gestión de Riesgo", preguntas 1, 4, 5 y 7, <https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Paginas/Preguntas-Frecuentes.aspx>.

¹² Registro Único de Damnificados, <https://rud.gestiondelriesgo.gov.co/rud/>

El RUD tiene como finalidad identificar y caracterizar a las personas damnificadas. Por lo tanto, las condiciones para acceder posteriormente a una ayuda concreta dependerán del programa que se adopte.

En zonas rurales o con baja conectividad, las autoridades deben disponer alternativas de registro y atención que no dependan exclusivamente de formularios digitales. Si desplazarte implica riesgo o tienes movilidad reducida, informa la situación a los organismos de socorro o autoridades presentes para solicitar orientación y apoyo.

ESPECIAL ATENCIÓN A NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES ADULTAS MAYORES

Niñas y adolescentes:

Deben permanecer, cuando sea seguro, con una persona adulta responsable. No deben difundirse públicamente fotografías, nombres o ubicación de niñas separadas de sus familias; requieren acceso a alimentación, higiene, salud menstrual, salud y espacios seguros. Ante separación, abandono, violencia, explotación o riesgo debe activarse el ICBF.

Mujeres adultas mayores:

Es necesario priorizar continuidad de medicamentos y tratamientos, apoyos para movilidad, acceso a información no exclusivamente digital, documentación y condiciones de alojamiento accesibles. Las emergencias pueden interrumpir tratamientos para hipertensión, diabetes, cáncer u otras enfermedades crónicas, por lo que esta necesidad debe ser identificada desde los primeros registros y entregas de ayuda. La experiencia institucional previa ha mostrado especialmente esta barrera para mujeres desplazadas, rurales y con dificultades de movilidad.

¿QUÉ DEBE GARANTIZAR LA INSTITUCIONALIDAD?

Una respuesta con enfoque feminista y de género no consiste únicamente en priorizar formalmente a mujeres, niñas, niños y adolescentes y las personas LGBTIQ+. Significa identificar quién está quedando por fuera, por qué y qué debe cambiarse para que pueda acceder.

Las autoridades nacionales y territoriales, organismos de gestión del riesgo, servicios de salud y organizaciones humanitarias deberían en este tipo de emergencias:

- **Identificar necesidades diferenciadas:** recoger información desagregada por sexo, género, edad y discapacidad y, cuando resulte pertinente y seguro, pertenencia étnica, ruralidad y otras condiciones. Esto permite detectar, por ejemplo, mujeres solas con personas bajo su cuidado, embarazadas, adultas mayores o personas que requieren medicamentos continuos.

- **No depender exclusivamente de internet o celulares:** habilitar información y trámites presenciales, brigadas móviles y mecanismos de atención rural. La accesibilidad también implica formatos comprensibles, lenguas pertinentes en territorios indígenas y apoyos para personas con discapacidad. La CHS exige comunicaciones accesibles y participación de los grupos más marginados.

- **Escuchar a las mujeres del territorio:** incluir a defensoras y organizaciones de mujeres en la identificación de necesidades, ubicación de puntos de ayuda, evaluación de riesgos y seguimiento de la respuesta.

- **Prevenir VBG desde el diseño de la respuesta:** revisar iluminación, ubicación de baños y duchas, privacidad, seguridad de los recorridos, condiciones de alojamiento y riesgos durante filas y distribución de ayudas. Deben existir rutas claras y personal capacitado para remitir a salud, protección y justicia.

Garantizar salud sexual y reproductiva: incluir salud menstrual, atención materna, anticoncepción y atención clínica de violencia sexual dentro de la respuesta en salud. En experiencias humanitarias anteriores, las organizaciones de mujeres han identificado que estas necesidades tienden a quedar relegadas si no se incluyen expresamente desde la planeación.

Asegurar continuidad de medicamentos y tratamientos: especialmente para mujeres adultas mayores, embarazadas, personas con discapacidad o enfermedades crónicas.

Evitar criterios discriminatorios en la ayuda: no condicionar el acceso a ser propietaria de una vivienda, tener conexión digital, desplazarse personalmente largas distancias o acreditar una determinada estructura familiar cuando esos requisitos no estén legalmente establecidos.

Prevenir explotación y abuso: explicar de manera visible que la ayuda es gratuita y que ninguna persona puede solicitar dinero, favores sexuales o relaciones personales para entregarla. Debe existir un mecanismo confidencial y seguro para denunciar irregularidades.

Proteger la información: nombres, datos de contacto, historias clínicas y datos sobre violencia no deben quedar expuestos en listados públicos o frente a terceros.

Crear mecanismos de quejas y rendición de cuentas: deben poder utilizarse presencialmente y ser accesibles también para mujeres rurales, adultas mayores, con discapacidad o sin conectividad. La CHS establece que las personas afectadas deben poder expresar quejas de manera segura y recibir respuesta.

La respuesta humanitaria debe estar guiada por los principios de humanidad, imparcialidad, neutralidad e independencia. La dignidad, la no discriminación, la participación, la confidencialidad, la acción sin daño y la rendición de cuentas operan como estándares centrales de protección y calidad de la respuesta.

En términos prácticos, esto significa que la ayuda debe entregarse de acuerdo con las necesidades, sin discriminar por sexo, edad, etnia, discapacidad, orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, situación documental o condición socioeconómica; que nadie debe exponerse a violencia o explotación para acceder a ella; y que las comunidades deben conocer qué ayuda existe, cómo se prioriza y dónde pueden reclamar si algo no funciona.

