



MANUAL:

RESILIENCIA COMUNITARIA

Herramientas prácticas para que tu comunidad pueda anticiparse, organizarse y responder mejor ante crisis, emergencias y cambios que pueden afectar la vida cotidiana.



PREPARADOS ANTES

Conocer nuestros riesgos nos permite actuar mejor.



ORGANIZADOS JUNTOS

La coordinación y los recursos son clave para responder.



SOLIDARIDAD EN ACCIÓN

Cuando trabajamos juntos, protegemos más vidas.



ADAPTARNOS PARA SEGUIR

Aprender y adaptarnos a los cambios nos hace más fuertes.



RECUPERARNOS Y CRECER

Cada experiencia es una oportunidad para reconstruir un futuro mejor.

PRINCIPIOS DE UNA COMUNIDAD RESILIENTE



PREVENIR

Identificamos riesgos y reducimos vulnerabilidades.



PARTICIPAR

Todas las voces cuentan, todas las personas importan.



COLABORAR

La unión multiplica nuestras capacidades y soluciones.



CUIDAR

Cuidamos a las personas, el entorno y nuestros recursos.



APRENDER

Cada desafío deja lecciones que nos hacen mejores.

1. UNA CRISIS NO EMPIEZA CUANDO OCURRE EL DESASTRE

- Un incendio.
- Una inundación.
- Un terremoto.
- Una ola de calor.
- Una sequía.
- Un corte prolongado de electricidad o agua.
- Una emergencia sanitaria.
- Una interrupción de comunicaciones.

Cuando sucede algo así, solemos pensar que la respuesta comienza en ese momento, pero una comunidad realmente resiliente empezó mucho antes. Porque durante una emergencia aparecen preguntas muy básicas:

- ¿Quién necesita ayuda?
- ¿Quién sabe primeros auxilios?
- ¿Dónde podemos encontrarnos?
- ¿Cómo nos comunicamos si falla internet?
- ¿Quién tiene vehículo?
- ¿Dónde están las personas mayores que viven solas?
- ¿Quién conoce el territorio?
- ¿Dónde hay agua?
- ¿Qué institución debemos contactar?
- ¿Quién coordina?

Si nadie conoce las respuestas, comienza la improvisación. Y durante una crisis, **improvisar cuesta tiempo.**

Síguenos
en nuestras redes

libreSta

El Flautista



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

2. ¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA COMUNIDAD RESILIENTE?

Resiliencia no significa resistirlo todo, tampoco significa que una comunidad deba solucionar sola aquello que corresponde a las instituciones públicas.

Significa desarrollar capacidad para:

ANTICIPAR

Reconocer riesgos antes de que ocurran.

PREPARARSE

Disponer de conocimientos, recursos y procedimientos básicos.

RESPONDER

Actuar organizadamente cuando aparece una emergencia.

ADAPTARSE

Modificar aquello que nos hace vulnerables.

RECUPERARSE

Reconstruir capacidades después de una crisis.

Podemos resumirlo así:

**Resiliencia = conocer + prevenir + organizar
+ responder + aprender.**

3. EL ERROR MÁS PELIGROSO: PENSAR QUE “AQUÍ NUNCA PASA NADA”

Cada territorio tiene riesgos diferentes.

Una comunidad costera no enfrenta exactamente los mismos problemas que una comunidad de montaña.

Una gran ciudad tampoco enfrenta los mismos que una vereda o zona rural. Por eso no debemos copiar planes sin mirar primero nuestro territorio.

La primera herramienta será muy sencilla.

EL MAPA COMUNITARIO DE RIESGOS

Toma un mapa del barrio, comunidad, vereda o territorio. Identifica cuatro elementos.

● AMENAZAS

¿Qué podría ocurrir?

Ejemplos:

- Inundaciones
- Incendios
- Deslizamientos
- Terremotos
- Temperaturas extremas
- Sequías
- Tormentas
- Fallos prolongados de servicios esenciales

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros.
Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

● EXPOSICIÓN

¿Qué personas, viviendas, infraestructuras o actividades están ubicadas donde puede producirse el daño?

● VULNERABILIDADES

¿Qué puede hacer que el impacto sea mayor?

Por ejemplo:

- Viviendas precarias
- Aislamiento
- Dificultades de movilidad
- Falta de información
- Ausencia de agua
- Infraestructura deteriorada
- Dependencia de una única vía de acceso

● CAPACIDADES

¿Qué tenemos para responder?

- Personas capacitadas
- Centros comunitarios
- Centros sanitarios
- Vehículos
- Herramientas
- Radios
- Depósitos
- Organizaciones
- Instituciones
- Espacios seguros
- Conocimientos locales

Este último punto suele olvidarse.

Un mapa de riesgos no debería mostrar solamente **lo que puede salir mal**. También debe mostrar **con qué contamos para enfrentarlo**.

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

libreSta

El Flautista



RED MUNDIAL
MULTITALENTO
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

4. HERRAMIENTA: MATRIZ DE PRIORIDAD

No todos los riesgos requieren la misma atención. Puedes utilizar una matriz sencilla.

Riesgo	Probabilidad	Impacto	Preparación actual	Prioridad
Inundación	Alta	Alta	Baja	Muy alta
Corte eléctrico	Alta	Media	Media	Alta
Incendio	Media	Alta	Baja	Alta
Otro				

No necesitas cálculos complejos, lo importante es identificar:

**¿Qué puede ocurrir + cuánto podría afectarnos
+ qué tan poco preparados estamos?**

Ahí aparecen las prioridades.

5. NO INTENTES PREPARARTE PARA TODO AL MISMO TIEMPO

Imagina que identificaste nueve riesgos.

No diseñes nueve proyectos simultáneos, **empieza por los dos o tres prioritarios.**

Ejemplo:

Riesgo 1

Inundaciones.

Riesgo 2

Olas de calor.

Riesgo 3

Cortes prolongados de electricidad.

Después desarrolla un protocolo básico para cada uno:

ANTES » DURANTE » DESPUÉS.

6. EJEMPLO: OLA DE CALOR

ANTES

- Identificar población especialmente vulnerable;
- Conocer lugares frescos disponibles;
- Revisar acceso a agua;
- Establecer canales de información;
- Conocer recomendaciones oficiales.

DURANTE

- Comprobar el estado de personas vulnerables;
- Compartir información oficial;
- Activar redes de apoyo;
- Facilitar acceso a espacios adecuados cuando sea posible.

DESPUÉS

- Evaluar qué funcionó;
- Identificar problemas;
- Actualizar contactos;
- Corregir el protocolo.

**La resiliencia no consiste solamente en responder.
Consiste en aprender de cada episodio.**

Síguenos

en nuestras redes

libreSta

El Flautista



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

7. EL MAPA DE CAPACIDADES: QUIÉN SABE HACER QUÉ

Esta puede ser una de las herramientas más valiosas del manual.
En cualquier comunidad existen conocimientos dispersos.

Puede haber:

-  Personal sanitario
 -  Personas con formación en emergencias
 -  Técnicos
 -  Electricistas
 -  Fontaneros
 -  Personas con vehículos
 -  Personas con radios
 -  Personas capaces de organizar alimentación
 -  Educadores
 -  Personas con conocimientos tecnológicos
 -  Personas que conocen muy bien el territorio.
- Pero nadie sabe que existen.

Construye un directorio voluntario:

Capacidad	Persona/organización	Disponibilidad	Contacto
Primeros auxilios			
Transporte			
Electricidad			
Comunicación			
Cocina			
Logística			

 Los datos personales deben recopilarse únicamente con consentimiento y protegerse adecuadamente.
No hace falta publicar el directorio completo.

**Lo importante es que la estructura comunitaria
sepa **qué capacidades existen y cómo activarlas.****

8. IDENTIFICA A QUIEN PODRÍA NECESITAR MÁS APOYO

Las crisis no afectan a todas las personas por igual. Puede necesitar atención adicional una persona que:

- Vive sola
- Tiene movilidad reducida
- Depende de electricidad para determinados equipos
- Tiene dificultades de comunicación
- Carece de transporte
- Está aislada geográficamente
- Tiene responsabilidades de cuidado
- Dispone de pocos recursos

Esto no significa etiquetar públicamente a nadie, significa construir, con consentimiento y respeto a la privacidad, redes de apoyo previamente acordadas

Una herramienta muy sencilla es el sistema:

2 + 2

Cada hogar participante identifica:

**2 hogares cercanos con los que puede comunicarse
y 2 contactos externos de emergencia.**

Así empiezas a construir una malla.

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

9. ¿QUÉ NECESITA UN HOGAR PARA LAS PRIMERAS HORAS?

Cada territorio y cada autoridad puede tener recomendaciones específicas, pero existen elementos básicos que conviene revisar:

- Agua
- Alimentos apropiados
- Medicamentos personales necesarios
- Iluminación
- Baterías o sistemas de carga
- Documentación importante protegida
- Teléfonos útiles
- Radio cuando sea pertinente
- Botiquín
- Elementos básicos de higiene
- Necesidades específicas de niños, mayores o animales

No se trata de prepararse para el apocalipsis, se trata de preguntarse:

Si durante un periodo limitado no pudiéramos acceder normalmente a agua, electricidad, comercios o comunicaciones, ¿qué necesitaríamos?

Consulta siempre las recomendaciones oficiales de protección civil o gestión de emergencias de tu territorio para determinar cantidades y elementos concretos.

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

libreSta

El Flautista



RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

10. CREA TU PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Toda familia debería poder responder cinco preguntas:

1. ¿Dónde nos encontramos si tenemos que salir?

Define un punto principal y otro alternativo.

2. ¿Cómo nos comunicamos?

Ten contactos escritos además de guardados en el teléfono.

3. ¿Quién ayuda a quién?

Niños, mayores, animales, personas que necesiten apoyo.

4. ¿Qué debemos llevar?

Documentos, medicación y elementos esenciales.

5. ¿Qué hacemos si estamos separados?

Acordarlo antes evita decisiones contradictorias durante una emergencia.

11. Y AHORA SUBIMOS DE ESCALA: EL PLAN COMUNITARIO

Una comunidad puede crear una ficha muy sencilla:

RIESGO PRIORITARIO

RESPONSABLE DE COORDINACIÓN

CANAL DE COMUNICACIÓN

PUNTO DE ENCUENTRO

INSTITUCIONES DE CONTACTO

PERSONAS/CAPACIDADES DISPONIBLES

RECURSOS DISPONIBLES

PROCEDIMIENTO BÁSICO

PERSONAS QUE PUEDEN REQUERIR APOYO

Información protegida y gestionada responsablemente.

Una página bien preparada puede valer más durante una emergencia que un documento de 80 páginas que nadie conoce.

12. COMUNICACIÓN: CUANDO TODO EL MUNDO HABLA, LA INFORMACIÓN PUEDE CONVERTIRSE EN OTRO RIESGO

Durante las emergencias circulan:

- Rumores
- Audios sin fuente
- Imágenes antiguas
- Información incompleta
- Falsas alarmas
- Recomendaciones peligrosas

Por eso la comunidad debería acordar previamente:

FUENTES OFICIALES

¿Qué organismos proporcionarán información fiable?

CANAL PRINCIPAL

¿Dónde se centralizará la información comunitaria?

RESPONSABLES

¿Quién verificará antes de reenviar?

CANAL ALTERNATIVO

¿Qué ocurre si falla internet o electricidad?

Una regla sencilla: Durante una emergencia, rapidez sin verificación puede aumentar el riesgo.

Síguenos

en nuestras redes

libreSta

El Flautista



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos



RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

13. SIMULACROS: DESCUBRIR EL ERROR ANTES DE NECESITAR EL PLAN

Un plan nunca probado es solamente una hipótesis.
No hace falta montar un gran operativo. Puedes realizar ejercicios sencillos:

Simulación 1

“Internet y telefonía fallan durante varias horas.”

¿Cómo nos comunicamos?

Simulación 2

“Una vía principal queda bloqueada.”

¿Cuál es la alternativa?

Simulación 3

“Hay que evacuar un espacio comunitario.”

¿Quién hace qué?

Después del ejercicio pregunta:

¿Qué funcionó?

¿Qué falló?

¿Qué desconocíamos?

¿Qué debemos cambiar?

14. LA RESILIENCIA TAMBIÉN ES ECONÓMICA

Una comunidad puede sobrevivir físicamente a una emergencia y quedar devastada económicamente. Por eso debemos pensar también en:

- Pequeños productores
- Comercios locales
- Trabajadores independientes
- Redes alimentarias
- Cadenas de suministro
- Sistemas de transporte
- Fondos comunitarios
- Espacios de intercambio

Si durante una crisis todo depende de cadenas externas muy largas, aumenta la vulnerabilidad.

Aquí conectan resiliencia y economía comunitaria:

cuantas más capacidades esenciales podamos mantener, compartir o activar localmente, mayor capacidad tendremos para afrontar interrupciones.

No significa encerrarnos.

Significa **no depender absolutamente de una sola opción.**

Si tienes un **emprendimiento** y quieres impulsarlo, haz una **entrevista** con nosotros. Pregúntanos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

15. PLAN DE RESILIENCIA COMUNITARIA EN 30 DÍAS

SEMANA 1 — MAPEAR

Identifica riesgos, vulnerabilidades y recursos.

SEMANA 2 — CONECTAR

Construye el directorio de capacidades y actores.

SEMANA 3 — PLANIFICAR

Selecciona los tres riesgos principales y define procedimientos básicos.

SEMANA 4 — PROBAR

Realiza una pequeña simulación.

Después:

**corrige » documenta
» comparte » vuelve a probar.**

Si tienes grandes **talentos** e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM.



@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

libreSta

El Flautista



RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

16. CHECKLIST DE RESILIENCIA

- ☐ Conocemos los principales riesgos de nuestro territorio.
- ☐ Sabemos cuáles son prioritarios.
- ☐ Conocemos nuestros puntos vulnerables.
- ☐ Hemos identificado capacidades comunitarias.
- ☐ Tenemos contactos institucionales.
- ☐ Sabemos dónde encontrar información oficial.
- ☐ Tenemos mecanismos para apoyar a quienes puedan necesitarlo.
- ☐ Existe un punto de encuentro.
- ☐ Tenemos un canal alternativo de comunicación.
- ☐ Los hogares conocen procedimientos básicos.
- ☐ Hemos realizado algún ejercicio o simulacro.
- ☐ Revisamos el plan periódicamente.

Cada NO representa una tarea posible.

17. CIERRE — LA RESILIENCIA NO SE GUARDA EN UNA MOCHILA

Podemos almacenar agua, comprar una linterna, preparar un botiquín.
Todo eso ayuda.

Pero existe un recurso que no puede comprarse la noche anterior a una emergencia:

Una comunidad organizada.

- Las redes de confianza se construyen antes.
- Los conocimientos se comparten antes.
- Los contactos se establecen antes.
- Las capacidades se identifican antes.

Y precisamente por eso necesitamos recuperar la costumbre de **tejer comunidad**.

Redes locales, redes de cuidado, economías solidarias, circuitos de intercambio y conexiones entre territorios aumentan nuestra capacidad para responder colectivamente cuando las estructuras habituales fallan.

La **Red Mundial Multitalentos** parte también de esa idea: conectar capacidades que hoy existen, pero permanecen dispersas.

Porque prepararnos no significa vivir esperando una catástrofe.
Significa algo mucho más sencillo:

saber que, si alguna vez necesitamos ayudarnos, ya sabemos con quién contar.



JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES



NOS CONOCEMOS

Reconocer a las personas y sus capacidades fortalece nuestro tejido social.



NOS COMUNICAMOS

La información clara y los canales seguros salvan tiempo y vidas.



NOS APOYAMOS

La solidaridad convierte los momentos difíciles en oportunidades para crecer.



CONOCEMOS NUESTRO TERRITORIO

Entender nuestro entorno nos ayuda a tomar mejores decisiones.



APRENDEMOS Y MEJORAMOS

Cada experiencia nos deja lecciones que nos hacen más resilientes.



CONOCE MÁS EN

libresta.org



“ Una comunidad preparada no espera a que algo ocurra, se prepara para que la vida pueda continuar. ”



Síguenos



@LIBRESTAELFLAUTISTA

@LIBRESTAJOVENESTALENTOS