✓ **Porque quiero estar bien...**

Guía Práctica de Primeros Auxilios Psicológicos

Para pequeños comerciantes

Cuidar tus emociones para poder levantarte de nuevo.

Llámanos o escríbenos 333 033 3588

Un programa de:

Fundación Santo Domingo



¿Para qué es esta guía?

Esta guía es para ti, comerciante o microempresario, que viste tu negocio destruido o gravemente afectado por el terremoto, y que de un momento a otro sentiste que tu sustento se redujo a nada. Lo que sientes: angustia, miedo, incertidumbre sobre el futuro, es una respuesta comprensible ante una pérdida real.

Esta guía tiene dos objetivos:

1. Herramientas para ti

La angustia, la ansiedad, el estrés, el insomnio y las preocupaciones de estos días.

2. Fortalece tu resiliencia

Cómo empezar a reconstruir, paso a paso, y a dónde acudir por apoyo y financiamiento real.

No tienes que resolverlo todo hoy. Reconstruir un negocio, igual que reconstruir la calma, toma tiempo y se hace paso a paso.

Antes de empezar

01 Esta guía es educativa y preventiva. No reemplaza una valoración, diagnóstico o tratamiento por un profesional de la salud mental, ni asesoría legal o financiera profesional para tu negocio.

02 La información sobre ayudas y financiamiento del capítulo 7 refleja los programas anunciados hasta inicios de septiembre de 2026. Estas medidas se siguen definiendo y actualizando: confirma siempre los requisitos vigentes directamente con cada entidad.

03 Ante cualquier situación de riesgo inmediato para tu vida o integridad, prioriza siempre buscar ayuda profesional (llama o escribe a Porque Quiero Estar Bien).



Contenido

PARTE 1

Herramientas para ti · secciones 1 a 4

✓ *Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño*

1 *Manejo de la angustia y el duelo por lo perdido*

2 *Manejo de la ansiedad y el estrés financiero*

3 *Manejo del insomnio y las preocupaciones*

4 *Cuándo buscar apoyo profesional*

PARTE 2

Fortalece tu resiliencia y vuelve a levantarte · secciones 5 a 8

5 *Tu plan de reconstrucción, paso a paso*

6 *Hábitos de resiliencia: la mentalidad para reconstruir*

7 *Ayudas disponibles: a dónde acudir por financiamiento y apoyo*

8 *No estás solo: red de apoyo entre comerciantes*

✓ *Líneas de apoyo y contacto*

BASE DE TODA LA GUÍA

Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño

Estas son las técnicas base que vas a usar una y otra vez a lo largo de esta guía. Apréndetelas bien: son sencillas y no requieren nada más que tú mismo/a.

Técnicas de respiración

Respiración 4-7-8

Sirve para bajar la activación del cuerpo en momentos de ansiedad o estrés agudo.

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Sostén el aire contando hasta 7.
3. Exhala lento por la boca contando hasta 8.
4. Repite el ciclo 4 veces.

Respiración diafragmática

Útil para practicar a diario, no solo en momentos de crisis, especialmente si hay ansiedad sostenida o dificultad para dormir.

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Inhala llevando el aire al abdomen (la mano del pecho se mueve poco, la del abdomen sube).
3. Exhala lento, sintiendo cómo el abdomen baja.
4. Practícala 5 minutos al día.

Técnicas de relajación

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1

Ayuda a volver al presente cuando hay hipervigilancia, o la sensación de "revivir" el momento del sismo.

1. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
2. Nombra 4 cosas que puedes tocar.
3. Nombra 3 cosas que puedes escuchar.
4. Nombra 2 cosas que puedes oler.
5. Nombra 1 cosa que puedes saborear.

Relajación muscular progresiva

Sirve para liberar la tensión física acumulada en el cuerpo, especialmente antes de dormir.

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.
2. Tensiona los músculos de los pies durante 5 segundos y luego suéltalos de golpe, notando la diferencia.
3. Repite el mismo ejercicio subiendo por el cuerpo: piernas, abdomen, manos, brazos, hombros, cara.
4. Termina con unas respiraciones profundas y lentas.

Higiene del sueño

- Duerme y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evita pantallas (celular, TV) 30 minutos antes de dormir.
- Evita café, gaseosa o bebidas con cafeína después de las 3:00 p. m.
- Crea una rutina relajante antes de dormir: respirar, estirarte o leer un momento.
- Busca que tu espacio para dormir esté oscuro, fresco y en silencio.
- Evita siestas largas durante el día (máximo 20 minutos).

Si estas técnicas no te funcionan o no puedes dormir, busca ayuda. Puedes llamar o escribir por WhatsApp al



HORARIOS DE ATENCIÓN

Lunes a viernes: 08:00 a. m. a 01:00 a. m.
Sábados: 07:00 a. m. a 08:00 p. m.
Domingos: 08:00 a. m. a 04:00 p. m.

PARTE 1 · SECCIONES 1 A 4

Herramientas para ti

Manejar la angustia, la ansiedad, el estrés financiero, el insomnio y las preocupaciones de estos días.



1

Manejo de la angustia y el duelo por lo perdido

Perder un negocio que construiste con años de esfuerzo es una pérdida real y profunda. No es "solo material": es la pérdida de un proyecto de vida, de tu forma de sostener a tu familia, de algo en lo que invertiste tiempo, trabajo y sueños. Es válido sentir duelo por eso, igual que se siente duelo por cualquier otra pérdida importante.

El duelo por un negocio no es lineal

Puedes pasar por momentos de negación ("esto no puede estar pasando"), rabia, tristeza profunda, culpa ("¿pude haber hecho algo diferente?"), y con el tiempo, una forma de aceptación que te permita empezar a mirar hacia adelante. Es normal ir y venir entre estos estados, no seguir un orden fijo.

Tips prácticos

- Permítete sentir la pérdida sin minimizarla. Frases como "al menos no fue peor" pueden ser ciertas, pero no deben usarse para evitar sentir lo que sientes.
- Habla de lo que perdiste con alguien de confianza, en vez de guardarlo. Nombrarlo ayuda a procesarlo.
- Cuida tu cuerpo durante este proceso: dormir, comer e hidratarte, aunque no tengas ganas, ayuda a sostener el proceso emocional.
- Usa la respiración 4-7-8 (Caja de herramientas) cuando la angustia se sienta muy intensa.

Guía paso a paso: cuando sientas la angustia de la pérdida

1. Reconoce lo que perdiste, sin minimizarlo ni compararlo con lo de otros.
2. Permítete sentir tristeza o rabia sin juzgarte por sentirlas.
3. Aplica la respiración 4-7-8.
4. Habla con alguien de confianza sobre lo que sientes.
5. Recuérdate: "reconstruir toma tiempo, no tengo que tener todas las respuestas hoy".

2
Manejo de la ansiedad y el estrés financiero

La incertidumbre sobre cómo vas a sostener a tu familia, pagar tus obligaciones o recuperar tu negocio puede generar un nivel de ansiedad muy alto. Es una reacción comprensible ante una situación real de estrés económico, no una debilidad personal.

Tips prácticos

- Practica la respiración diafragmática 5 minutos al día, no solo en momentos de crisis (Caja de herramientas).
- Separa "lo urgente de hoy" de "todo lo que falta por resolver". No necesitas resolver todo de una vez; identifica solo el siguiente paso posible.
- Usa la técnica de anclaje 5-4-3-2-1 cuando sientas que la ansiedad te desborda. (Ver página 7)
- Reduce el consumo de café u otros estimulantes si notas la ansiedad muy alta.

Guía paso a paso: ante un pico de ansiedad financiera

1. Reconoce lo que sientes, sin juzgarte por sentirlo.
2. Aplica la respiración 4-7-8 o la técnica de anclaje 5-4-3-2-1 (ver página 6 y 7)
3. Pregúntate: ¿cuál es el único siguiente paso que puedo dar hoy, no todos los pasos?
4. Recuérdate: "esto es difícil, pero puedo avanzar de a un paso a la vez".
5. Si el episodio no cede o se repite con frecuencia, llama o escribe a "Porque Quiero Estar Bien"

3

Manejo del insomnio y las preocupaciones

Es frecuente que la preocupación por la seguridad de la escuela, de tus estudiantes o de tu propia familia se intensifique justo antes de dormir, dificultando el sueño.

Tips prácticos

- ***Cuaderno de preocupaciones:*** antes de dormir, escribe en un cuaderno lo que te preocupa. Dejarlo por escrito ayuda a "soltarlo" en vez de cargarlo toda la noche.
- ***"Hora de la preocupación":*** si una preocupación aparece en un momento inoportuno del día, anótala y date permiso de pensarla en un horario fijo (por ejemplo, 15 minutos después de llegar a casa), en vez de dejarla interrumpir todo el día.
- Aplica la respiración diafragmática al acostarte.
- Revisa la sección de higiene del sueño en la Caja de herramientas: horarios fijos, sin pantallas antes de dormir, ambiente oscuro y fresco.

Cuando las preocupaciones no te dejan dormir

1. Si llevas más de 20 minutos despierto/a dando vueltas a un pensamiento, levántate de la cama.
2. Escribe la preocupación en tu cuaderno de preocupaciones.
3. Aplica una ronda de respiración diafragmática.
4. Vuelve a la cama solo cuando sientas sueño, no solo cansancio.
5. Si el insomnio se mantiene varias semanas seguidas, coméntalo con un profesional de "Porque Quiero Estar Bien".

4
Cuándo buscar apoyo profesional para ti

La mayoría de estas reacciones (miedo, ansiedad, insomnio, preocupación) disminuyen con el tiempo, la información y el acompañamiento. Presta atención a las siguientes señales.

Busca apoyo profesional si...

- El malestar es tan intenso que no te deja funcionar en tu día a día.
- Se mantiene igual de fuerte después de varias semanas, sin mejoría.
- Sientes que no puedes con esto solo/a, de forma sostenida.
- Notas que estás usando alcohol u otras sustancias para poder dormir o "aguantar el día".
- Aparecen pensamientos de no querer seguir viviendo.

Buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad ni de que "no eres capaz de salir adelante": es parte de cuidar de ti mismo/a para poder sostener también la reconstrucción de tu negocio y tu familia.

PARTE 2 · SECCIONES 5 A 8

Fortalece tu resiliencia y vuelve a levantarte

Cómo empezar a reconstruir, paso a paso, y a dónde acudir por apoyo y financiamiento real.



5

Tu plan de reconstrucción, paso a paso

Reconstruir un negocio después de una pérdida grande no se hace de un solo paso. Ayuda dividirlo en etapas pequeñas y manejables.

Guía paso a paso: por dónde empezar

1. Evalúa los daños con calma. Evita tomar decisiones grandes o irreversibles cuando el shock emocional es más agudo.
2. Prioriza: ¿qué necesitas para volver a generar ingresos mínimos, aunque sea de forma parcial? Empieza por ahí, no por la reconstrucción completa.
3. Divide la reconstrucción en metas pequeñas y alcanzables (por ejemplo, "esta semana hago el censo", "la próxima consulto un crédito"), no en un solo objetivo abrumador.

Tips prácticos

- No firmes ni te comprometas a nada importante (créditos, contratos, ventas de activos) en los primeros días, cuando la decisión puede estar influida por el shock emocional.
- Pide una segunda opinión antes de tomar decisiones financieras grandes, si es posible con alguien de confianza o un asesor de tu Cámara de Comercio.

6
Hábitos de resiliencia: la mentalidad para reconstruir

La resiliencia no es "no sentir" lo que pasó; es la capacidad de seguir avanzando mientras procesas lo que sientes. Estos hábitos ayudan a sostener esa capacidad en el tiempo.

Tips prácticos

- Enfócate en lo que sí puedes controlar hoy (el siguiente paso, tu actitud, a quién le pides ayuda), no en todo lo que está fuera de tu control.
- Celebra los avances pequeños: reabrir un día, vender el primer producto, completar un trámite. Son señales reales de progreso, no "cosas menores".
- Recuerda momentos pasados en los que superaste una dificultad grande; esa misma capacidad sigue contigo ahora.
- Mantén, en la medida de lo posible, alguna rutina diaria: da una sensación de estabilidad en medio del caos.

Guía paso a paso: para sostener la motivación en el proceso

1. Al final del día, identifica un pequeño avance, por mínimo que parezca.
2. Escríbelo o compártelo con alguien: hacerlo visible refuerza el sentido de progreso.
3. Define un único siguiente paso para el día siguiente, no una lista larga.
4. Recuerda que el ritmo de reconstrucción no tiene que ser igual al de otros comerciantes; cada negocio y cada situación son distintos.

7

Ayudas disponibles: a dónde acudir · nivel nacional

Tras el terremoto del 10 de agosto de 2026, el Gobierno Nacional, las gobernaciones, las cámaras de comercio y el sector financiero activaron distintos mecanismos de apoyo. Esta es una guía de a dónde acudir; los montos y requisitos exactos debes confirmarlos directamente con cada entidad.

Fondo Milagro

Fondo de reconstrucción liderado por el Gobierno Nacional, que canaliza recursos públicos y privados para vivienda, negocios y turismo en las zonas afectadas.

Mincomercio

Lidera el censo de comerciantes y microempresarios afectados y el Plan de Reconstrucción y Reactivación Económica. Contacta a través de tu Cámara de Comercio local o tu alcaldía.

Bancóldex

Banco de desarrollo empresarial del Estado. Ofrece líneas de crédito de emergencia para mipymes, con condiciones especiales para negocios afectados por desastres.

Fondo Nacional de Garantías (FNG)

No es un banco: respalda tus créditos ante cualquier entidad financiera aliada (hasta un alto porcentaje del valor), lo que facilita la aprobación aunque tu negocio esté parado o con pérdidas.

iNNpulsa

Apoyo a emprendedores y mipymes en procesos de reactivación y fortalecimiento empresarial.

FENALCO / ACOPI / CONFECÁMARAS

Gremios de comerciantes y empresarios que representan tus intereses ante el Gobierno y canalizan información sobre las ayudas disponibles. Consulta con la sede de tu ciudad.

Nivel departamental y municipal · sector financiero

Departamental y municipal

- Gobernaciones de Valle del Cauca, Cauca, Caldas, Risaralda, Chocó, Quindío y Tolima: articuladas con el Gobierno Nacional en los censos de afectación empresarial. Consulta la Secretaría de Desarrollo Económico de tu departamento.
- Cámara de Comercio de Cali (Valle del Cauca): línea 602 886 1300, WhatsApp 300 913 1811, correo reactivacali@cali.gov.co. Reporta tu negocio a través del Formulario Único de Afectación Económica, sin importar si estás registrado formalmente o no.
- Cámara de Comercio de Manizales (Caldas): atención directa a comerciantes afectados, con asesoría jurídica y servicios registrales habilitados de forma virtual.
- Cámaras de Comercio de Popayán (Cauca), Pereira (Risaralda), Quibdó (Chocó), Armenia (Quindío) e Ibagué (Tolima): contacta directamente a tu Cámara de Comercio local; están articuladas con el mismo proceso de censo y reactivación a nivel nacional, aunque no todas han publicado una línea única de atención al momento de esta guía.

Sector financiero

- Bancolombia: línea de crédito para pymes, con financiación de capital de trabajo a tasa de referencia del mercado y plazos de hasta 36 meses.
- Grupo Aval (Banco de Bogotá, Banco de Occidente, Banco Popular, AV Villas): líneas especiales de crédito para personas y negocios damnificados.
- Tu banco habitual: pregunta directamente por alivios y líneas especiales para negocios afectados por el terremoto; varias entidades han anunciado condiciones preferenciales para la emergencia.

NOTA IMPORTANTE

Esta información refleja los programas anunciados hasta inicios de septiembre de 2026. Las medidas de reconstrucción se siguen definiendo y actualizando semana a semana: confirma siempre los detalles vigentes antes de tomar decisiones.

Guía paso a paso: cómo empezar a buscar ayuda

1. Documenta los daños de tu negocio (fotos, videos, inventario): es el respaldo que necesitarás para cualquier ayuda o reclamación.

2. Regístrate en el censo de tu Cámara de Comercio local o en el Formulario Único de Afectación Económica de tu municipio.

3. Contacta a tu Cámara de Comercio para conocer las líneas de crédito y asesorías disponibles para tu caso.

4. Al solicitar un crédito, pregunta si tu banco trabaja con el respaldo del Fondo Nacional de Garantías: puede facilitar tu acceso, aunque tu negocio esté parado o con pérdidas.

5. Mantente informado a través de fuentes oficiales (Alcaldía, Gobernación, Mincomercio, tu Cámara de Comercio): la información y las ayudas se siguen actualizando semana a semana.

8

No estás solo: red de apoyo entre comerciantes

Muchos otros comerciantes de tu ciudad y tu departamento están viviendo una situación similar a la tuya. Apoyarse mutuamente es una forma real de fortalecer la resiliencia colectiva.

Tips prácticos

- Comparte información con otros comerciantes sobre censos, créditos y ayudas: lo que tú ya sabes puede ahorrarle tiempo a otro, y viceversa.
- Habla con otros comerciantes sobre cómo se sienten, no solo sobre trámites. El apoyo emocional entre pares reduce la sensación de estar cargando esto solo/a.
- Si tu gremio local (Fenalco, Acopi) organiza reuniones o grupos de comerciantes afectados, participa: es una fuente directa de información actualizada.
- Si ves a un colega comerciante visiblemente agobiado, aplica el método OEC: Observa cómo está, Escúchalo sin juzgar, y Conéctalo con la información o el apoyo que tú ya tengas.

PARTE 2 · FORTALECE TU RESILIENCIA

No tienes que resolverlo todo hoy. Reconstruir un negocio, igual que reconstruir la calma, toma tiempo y se hace paso a paso.

✓ **Porque quiero estar bien...**

Un programa de:
Fundación Santo Domingo

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA

Recuerda: Tienes a tu disposición nuestra línea de apoyo.

Llámanos o escríbenos 333 033 3588

HORARIOS DE ATENCIÓN
Lunes a viernes **08:00 a.m. a 01:00 a.m.**
Sábado **07:00 a.m. a 08:00 p.m.**
Domingo **8:00 a.m. a 4:00 p.m.**

