



CatHalla × Caterapia

Una colaboración para cuidar a los gatos y sus familias

DESPUÉS DEL TERREMOTO



Guía para ayudar a tu gato
a sentirse seguro

Qué hacer si está asustado, escondido o se ha escapado



Con Oriana de @caterapia_es y Luismi de @cathalla_terapeutafelino

Bienestar felino • vínculo • acompañamiento





Qué supone un terremoto para un gato

Un terremoto para un gato no es solo "la casa se ha movido". Para un gato, la casa es mucho más que cuatro paredes. Es su mapa. Es donde sabe por dónde caminar, dónde esconderse, dónde comer, dónde dormir, qué sonidos son normales y qué olores pertenecen a su mundo. Cuando todo va bien, ese mapa le permite vivir con cierta seguridad. No porque todo sea perfecto, sino porque es reconocible.

Pero en un terremoto ese mapa se rompe de golpe. El suelo vibra, las paredes sueñan, los muebles se mueven, pueden caer objetos, aparecen olores nuevos, la gente grita, hay polvo, sirenas, vecinos entrando y saliendo, puertas que se abren, ventanas que se cierran rápido, carreras por la casa... y después, muchas veces, llegan las réplicas. Nosotros podemos entender, más o menos, que ha sido un terremoto. Podemos mirar noticias, preguntar, llamar a alguien, buscar información o intentar explicarnos qué ha pasado. Un gato no puede hacer nada de eso.

Su cuerpo solo recibe una información muy básica y muy potente: **algo peligroso ha ocurrido dentro de mi territorio y no sé si va a volver a pasar**. Por eso algunos gatos se esconden y no quieren salir. Otros se quedan bloqueados. Otros empiezan a revisar la casa, oler el suelo, mirar las paredes, ir de un lado a otro. También puede pasar que coman menos, beban distinto, duerman peor o se asusten con sonidos que antes no parecían importarles. No es que estén exagerando. Es que su cuerpo está intentando volver a sentirse seguro.

Se esconde

Puede quedarse horas o días en un refugio sin querer salir. Es su forma de recuperar control.

Revisa el territorio

Huele el suelo, mira rincones, reconstruye su mapa interno de lo que es seguro y lo que no.

Vive en alerta

Se asusta con sonidos pequeños, come diferente, duerme peor. Su sistema nervioso sigue activo.

Busca más contacto

Algunos gatos hacen lo contrario: te siguen, te buscan, necesitan saber dónde estás en todo momento.

Antes de pedirle que vuelva a ser el de antes, necesitamos ayudarlo a sentir que su mundo vuelve a tener suelo.



Qué supone también para las personas

Después de un terremoto no solo queda afectado el gato. La persona también. Y esto es importante decirlo pronto, porque muchas veces intentamos cuidar a nuestro gato cuando nosotras mismas estamos con el cuerpo en alerta, durmiendo peor, pendientes del móvil, de las réplicas, de la familia, de las noticias, de si alguien necesita ayuda, de si hay que moverse, limpiar, buscar cosas, reconstruir lo básico o simplemente seguir funcionando como se pueda.

Por eso, después de una situación así, no tiene sentido decirte "tienes que estar tranquila", porque probablemente no puedas estarlo. Y además, cuando alguien está mal, que le digan "cálmate" suele ayudar entre poco y nada. A veces dan ganas de lanzar una zapatilla, y con razón.

Tu gato no necesita que estés perfecta. Necesita algunos **momentos pequeños de calma contigo**. No todo el día. No una rutina impecable. A veces basta con cinco o diez minutos. Sentarte cerca, respirar, hablar bajito si te sale, no pedirle nada, no intentar que se comporte como antes, solo estar ahí de una forma que tu gato pueda entender como segura.

Porque cuando tú bajas un poco el ritmo, el entorno también baja un poco. Tu voz, tus movimientos, tu forma de acercarte, la prisa con la que haces las cosas... todo eso forma parte del mundo que tu gato está intentando volver a leer. Y esto no solo le ayuda a él. También puede ayudarte a ti.

En una situación así, cuidar también es parar un momento, respirar y recordar que tú también formas parte del refugio.

Recuerda esto

Ese ratito de sentarte en el suelo, apagar un poco el ruido de fuera y respirar con tu gato cerca no arregla lo que ha pasado, claro que no. Pero puede convertirse en una pequeña isla de calma dentro de todo el caos.

Y a veces, después de algo así, una pequeña isla ya es muchísimo.

Si ya no puedes más

Si notas que no puedes dormir, que estás en alerta todo el rato, que necesitas hablar, que has perdido a tu animal o que simplemente ya no puedes más, pide ayuda. Al final de esta guía encontrarás opciones de contacto.

Cuidarte tú también forma parte de cuidar.



Señales que puedes ver en tu gato después del terremoto

Después de un terremoto, es normal que empieces a mirar a tu gato con lupa. "¿Está raro?" "¿Esto lo hacía antes?" "¿Come menos o soy yo que estoy pendiente de todo?" Lo importante aquí no es entrar en pánico con cada señal, sino aprender a leer el conjunto. La pregunta no es solo "¿qué está haciendo?", sino "**¿desde dónde lo está haciendo?**"

Esconderse más de lo habitual

Puede quedarse debajo de la cama, en un armario o detrás de un mueble sin responder a su nombre. No porque no te escuche, sino porque su cuerpo está en modo "no me muevo hasta que esto sea seguro".

Revisar el territorio de forma intensa

Huele mucho el suelo, va de un lado a otro, mira rincones, se queda pendiente de paredes o zonas donde cayeron cosas. Es como si intentara reconstruir su mapa interno.

Cambios en rutinas básicas

Comer menos, beber distinto, dormir peor, usar menos el arenero o asustarse con sonidos que antes no le importaban. Su margen de tolerancia está mucho más bajo.

Más pegado a ti o más distante

Puede seguirte por la casa o evitarte por completo. Ambas pueden venir del mismo sitio: necesidad de seguridad. Cada gato lo gestiona a su manera.

Descarga de tensión en el cuerpo

Lamerse más, mordisquearse, acicalarse de forma exagerada o moverse con inquietud. Por fuera puede parecer poca cosa, pero por dentro el sistema nervioso está trabajando muchísimo.

 Hay señales con las que no conviene esperar: si tu gato deja de comer, no orina, está muy apagado, tiene heridas, respira mal, vomita repetidamente o muestra dolor, es momento de pedir ayuda veterinaria. No porque hayas hecho nada mal, sino porque cuanto antes entendamos qué pasa, mejor podremos ayudar.

No mires solo la conducta. Mira qué está intentando resolver tu gato con esa conducta. Ahí empieza la traducción.



GUÍA PRÁCTICA

Qué hacer si tu gato está en casa pero asustado

Si tu gato está en casa pero sigue asustado, lo primero es bajar expectativas. No estamos en el momento de "trabajar conducta" como si nada hubiera pasado. Ahora la prioridad es mucho más básica: que vuelva a sentir que tiene control, refugio y una rutina mínimamente reconocible. Y para eso no hace falta montar un parque temático felino en mitad del salón. De hecho, cuanto más sencillo y predecible, mejor.

Dale refugios claros

Una caja de cartón, una silla con manta, un transportín abierto. No hace falta que quede bonito. La idea es que tu gato pueda meterse ahí y sentir: "aquí nadie me toca, aquí puedo parar." Si entra, no lo saques. Esconderse no siempre significa empeorar: muchas veces significa "necesito recuperar control".

Baja el ruido del mundo

Intenta que al menos una zona de la casa esté más tranquila: menos ruido, menos movimiento, menos visitas, luz más suave y salidas bien controladas. La música suave de David Teie o sonidos de naturaleza pueden ayudar como pantalla para tapar parte del ruido exterior.

Limpia las zonas de miedo

Usa productos enzimáticos u oxígeno activo sin lejía para limpiar zonas donde ocurrió el susto. Evita lejía, amoníaco y perfumes fuertes. La idea es ayudar a que la casa vuelva a oler a casa, sin añadir más información rara a un entorno que ya se le ha vuelto raro.

Presencia sin invadir

Sentarte cerca. No bloquearle la salida. No mirarlo fijo. No intentar tocarlo si no se acerca. Hablar bajito si te sale, o simplemente estar. Tu presencia puede convertirse en una referencia de seguridad, siempre que no venga cargada de exigencia.

Comida y agua sin presión

Mantén lo que ya acepta. Si tolera comida húmeda, puede ser buena aliada porque aporta hidratación y suele oler más. Pon agua en varios puntos tranquilos de la casa, lejos de mucho paso y lejos del arenero. Si come menos pero sigue aceptando algo, usa eso como punto de partida. Ahora no es el momento de cambiar toda su alimentación ni de probar veinte cosas nuevas.

- ❑ Si deja de comer, no orina, está muy apagado o ves señales físicas preocupantes, ahí no esperamos "a ver si se le pasa". **Ahí toca pedir ayuda veterinaria.**

Cuando un gato está asustado, ayudar no siempre es hacer más. Muchas veces es hacer menos, pero hacerlo mejor.



Si vuelve a haber una réplica o un ruido fuerte

Si vuelve a haber una réplica, una alarma, un golpe fuerte, sirenas o cualquier ruido que active de nuevo a tu gato, lo primero es intentar no sumar más caos al caos. Sé que esto es fácil de decir y difícil de hacer, porque tú también puedes asustarte. Pero en ese momento, tu ritmo importa mucho. Si sales corriendo detrás del gato, gritas su nombre o intentas cogerlo rápido "para protegerlo", puede entender que el peligro es todavía mayor.



Cuando pase el pico de miedo, no tengas prisa por sacarlo de ahí. Algunos gatos salen a los pocos minutos. Otros necesitan más tiempo. Cuando veas que empieza a bajar, puedes ofrecer algo sencillo: presencia tranquila, comida muy apetecible cerca de su zona segura, agua disponible o simplemente sentarte cerca sin pedirle nada. Lo importante es no pasar de golpe de "ha habido un susto" a "venga, vamos a hacer vida normal". Primero su cuerpo tiene que entender que el peligro ha pasado.

Haz esto

- Cierra salidas con calma antes de buscar al gato
- Deja que elija su refugio
- Baja el ritmo: muévete despacio, hablar menos
- Usa música suave si ya sabes que le ayuda
- Espera a que baje el pico antes de ofrecer comida

Evita esto

- Gritar su nombre y perseguirlo
- Cogerlo salvo que haya un peligro real
- Bloquearle el paso o sacarlo del refugio
- Llenarlo de estímulos para "distraerlo"
- Pasar directamente a la normalidad

En una réplica o un susto fuerte, tu objetivo no es que el gato salga rápido. Tu objetivo es que no se sienta más atrapado de lo que ya se siente.



Si tu gato se ha escapado después del terremoto

Si tu gato se ha escapado, sé que lo primero que sale del cuerpo es correr, gritar su nombre, buscar por todas partes y pensar que puede estar lejísimos. Es normal. Es tu gato. Estás asustada. Quieres encontrarlo ya. Pero con los gatos, y más después de un susto tan fuerte, muchas veces buscar bien es justo lo contrario de lo que nos pide el instinto.

Un gato perdido después de un terremoto normalmente no está "haciendo vida" por ahí. Lo más habitual es que esté **cerca del punto por donde escapó, escondido y en silencio**. No suele responder a su nombre. No siempre maúlla. Puede escuchar tu voz y aun así no salir. Y esto es muy importante: no es que no te quiera. Es que está en modo supervivencia. Cuando un gato está aterrorizado, su cuerpo le dice que moverse o salir del escondite puede ser peligroso.

Qué necesitas entender antes de buscarlo

Cuando un gato se escapa por miedo, no se comporta como imaginamos desde nuestro lado humano.

Nosotras pensamos: "si me escucha, vendrá". Pero muchas veces no pasa eso. Y no porque no te quiera, no porque no sepa volver, no porque haya decidido irse. Pasa porque su cuerpo está priorizando no exponerse.

En ese momento, salir de un escondite, cruzar una calle, maullar o correr hacia una persona puede sentirse demasiado peligroso.

Por eso, buscar a un gato perdido no va tanto de llamarlo más fuerte, sino de hacer que el entorno vuelva a darle una pequeña oportunidad de seguridad.

El primer objetivo no siempre es cogerlo

El primer objetivo es localizarlo. Saber por dónde se mueve, dónde puede estar escondido, a qué hora sale, si se acerca a comer, si sigue en la zona. Y a partir de ahí, actuar con estrategia.

Si lo ves, no corras hacia él

Si lo ves y sales corriendo hacia él, puede asustarse más y cambiar de escondite. Y entonces la búsqueda se complica. Aunque por dentro estés en modo "me quiero arrancar la piel de los nervios", por fuera necesitamos hacer algo muy poco humano y muy gato: bajar el ritmo, mirar cerca, movernos en silencio y dejar que la comida, el agua y el olor conocido hagan parte del trabajo.

- ☐ Si tu gato no responde, no significa que no te reconozca. Significa que el miedo está pesando más que el vínculo en ese momento. No lo busques como si estuviera desobedeciendo. Búscalo como si estuviera escondido para sobrevivir.

Ahora sí, con esto claro, vamos a buscarlo de forma más útil: cerca, despacio, en silencio y con estrategia.



Cómo buscarlo: pasos concretos

- **Busca cerca, despacio y en silencio**

Empieza por el punto exacto por donde escapó. Revisa huecos pequeños, rincones oscuros, bajos de coches, escaleras, garajes, patios, motores, estructuras, zonas de sombra. Pocas personas, con calma, hablando bajo. A veces está mucho más cerca de lo que creemos, pero tan bien escondido y tan quieto que pasamos por delante sin verlo. No entres en edificios dañados ni remuevas escombros sin equipos preparados.

- **Monta una estación de comida y agua**

Cerca del punto de escape, coloca comida húmeda con olor potente y agua. Si tienes una manta suya o una prenda tuya usada, ponla cerca. La idea es crear un punto al que pueda acercarse cuando se sienta lo bastante seguro, muchas veces de noche o en momentos de menos movimiento.

- **Coloca una cámara apuntando a la comida**

Una cámara de vigilancia, de fototrampeo o incluso un móvil viejo. Esto te permite saber si quien está comiendo es tu gato, a qué hora aparece y si sigue en la zona. Ya no estás buscando "a ciegas": estás confirmando que está cerca y puedes trabajar con estrategia.

- **Usa jaula trampa humanitaria si confirmas que come**

Si la cámara confirma que tu gato está yendo a comer, el siguiente paso suele ser una jaula trampa humanitaria. Pide ayuda a refugios, protectoras, rescatistas o veterinarios con experiencia en CES/CER. Si se hace bien, puede ser la forma más segura de recuperarlo cuando está demasiado asustado para dejarse coger.

- **Avisa y deja rastro de información**

Avisa a refugios, veterinarios, rescatistas, grupos de animales perdidos, vecinos y webs de reporte. Manda foto clara, zona exacta, fecha, hora y datos de contacto. Pon carteles con información concreta: foto, nombre, zona, teléfono y la frase "No perseguir. Avisar si se ve".

- ❑ Muchos gatos no se dejan ver los primeros días. No porque ya no estén, sino porque el miedo pesa más que el hambre. Puede estar cerca, en silencio, esperando a sentirse lo bastante seguro para moverse. La paciencia no es una frase bonita: es parte del método.

Busca menos como humana desesperada y más como gato: cerca, en silencio, con paciencia, siguiendo el olor, la comida y las señales pequeñas.



Si encuentras un gato o un animal perdido

Después de un terremoto, si encuentras un gato, un perro o cualquier animal desorientado, lo primero es no asumir que "es de la calle". Puede ser un animal perdido, escapado por miedo, separado de su familia o que se haya quedado sin referencias porque su entorno ha cambiado de golpe. Un gato, especialmente, puede parecer feral aunque no lo sea. Puede bufar, esconderse, no dejarse tocar o salir corriendo. Eso no significa que no tenga familia. Significa que está asustado.

No perseguirlo

Si corres detrás, gritas, intentas cogerlo rápido o lo acorralas, puede alejarse más o esconderse en una zona peor. Queremos lo contrario: que siga localizado.

Foto y ubicación exacta

No solo "cerca de tal zona", sino algo concreto: calle, edificio, referencia visible, hora en que lo viste y hacia dónde se movía. Esa información vale oro para una familia que está buscando.

Ofrecer agua y comida sin invadir

Déjala cerca, en un punto tranquilo, y aléjate un poco. A veces lo más útil no es cogerlo en ese momento, sino conseguir que se quede en la zona.

Avisar a profesionales si está herido

Si está herido, atrapado, muy débil, respira mal o no puede moverse bien, avisa a rescatistas, veterinarios o protectoras. No intentes manipularlo sin saber si puedes hacerle más daño.

Cómo difundir correctamente

Para difundir un animal encontrado, incluye siempre: foto del animal, zona exacta donde apareció, fecha y hora, estado en el que se encuentra y contacto directo. Y si no se ha podido rescatar, añade siempre: **"No perseguir. Avisar si se ve."** Puedes reportarlo en Huellascan, Sospatitas, grupos locales de WhatsApp, refugios, clínicas veterinarias y redes de rescatistas.

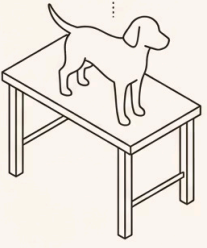
Si encuentras un animal, no pienses solo en atraparlo. Piensa en no perderlo de vista, no asustarlo más y dejar un rastro claro para que su familia pueda llegar hasta él.



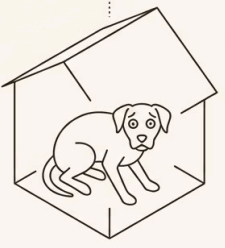
CUÁNDO PEDIR AYUDA

Cuándo pedir ayuda

Después de un terremoto, es normal que muchas cosas cambien durante unos días. Puede que tu gato esté más escondido, más sensible o más raro de lo habitual. Pero una cosa es acompañar un proceso de miedo, y otra muy distinta es esperar cuando hay señales de que necesita ayuda. Los gatos son especialistas en aguantar en silencio. Muy majos para algunas cosas, pero para avisar pronto de que algo va mal... regular.



Ayuda veterinaria
si deja de comer, no bebe, no orina, vomita repetidamente, respira mal, tiene heridas o muestra dolor evidente.



Ayuda comportamental
si el miedo no baja, vive en alerta constante, no usa zonas de la casa, se muestra agresivo por miedo o no puede descansar.



Ayuda emocional para ti
si no puedes dormir, estás en shock, tienes ansiedad, has perdido a tu animal o ya no puedes más.



Señales físicas urgentes

- Deja de comer o beber
- No orina o hay problemas urinarios
- Vomita repetidamente
- Respira con dificultad
- Tiene heridas, hay sangre
- Está muy apagado o muestra dolor evidente
- Ha estado atrapado o desaparecido varios días



Señales emocionales que necesitan apoyo

- No sale del refugio tras varios días
- Vive en alerta constante, no consigue descansar
- Ha dejado de usar zonas de la casa
- Se muestra agresivo por miedo
- No puedes acercarte sin que se bloquee
- Tú no puedes dormir o estás en alerta todo el rato
- Sientes que ya no puedes más

Pedir ayuda no significa que hayas fallado. Significa que estás intentando cuidar mejor, y eso ya dice mucho.



Recursos y contactos

Esta última parte de la guía está pensada para ser actualizable. La situación puede cambiar rápido: aparecen nuevas necesidades, se confirman puntos de ayuda y los recursos van adaptándose. Antes de compartir cualquier contacto o punto físico, conviene revisar que sigue activo y confirmado.



Asesoramiento felino gratuito CatHalla

Asesoramiento gratuito en comportamiento felino para familias afectadas por el terremoto. Útil si tu gato está muy asustado, escondido, en alerta, no come, no duerme o no sabes cómo acompañarlo sin empeorar la situación.

📞 +34 634 46 97 52

📷 @cathalla_terapeutafelino



Apoyo psicológico voluntario — Dany de Andrade

Para personas afectadas que necesiten hablar, sentirse acompañadas o pedir orientación emocional. Especialmente si estás en shock, con ansiedad, ayudando a otros o atravesando la pérdida de un animal.

📞 +34 634 47 02 15



Caterapia — información y recursos

Centralizando información, recursos y formas de ayuda relacionadas con la emergencia y los animales afectados. Además, Oriana acompaña a gatos y personas como psicóloga y educadora vincular felina,

📷 @caterapia_es

🌐 caterapia.com



Santuario Luna 7

Para seguir necesidades reales sobre el terreno, actualizaciones de refugios, animales afectados y formas concretas de ayuda.

📷 @santuarioluna7



Tiendas MaxiPet

Para quienes quieran ayudar comprando alimento, arena u otros insumos directamente en Caracas. Facilita compras locales para que puedan retirarse y repartirse de forma más directa.

📷 @tiendasmaxipet



Animales perdidos o encontrados

Si has perdido o encontrado un animal, repórtalo en webs especializadas. Incluye siempre: foto, ubicación exacta, fecha, hora y contacto. Si no fue rescatado: **"No perseguir. Avisar si se ve."**

🌐 huellascan.com · sospatitas.com



Punto reportado: McDonald's de Caraballeda (confirmar antes de desplazarse). Esta guía se irá actualizando conforme lleguen nuevas necesidades y recursos confirmados. **Última actualización: 10/07/2026**

No hace falta tener todas las respuestas ahora mismo. Si esta guía te ayuda a dar un primer paso, a entender mejor a tu gato o a encontrar ayuda, ya está cumpliendo su función.



Esto también pasará

Si has llegado hasta aquí, es porque te importa. Porque en medio del caos, de las réplicas, de los grupos de WhatsApp saturados, del polvo, del cansancio y de intentar que todo funcione más o menos, has parado un momento para entender mejor a tu gato. Eso ya es mucho.

No tienes que hacerlo todo perfecto. No tienes que estar tranquila todo el rato. No tienes que conseguir que tu gato vuelva a ser "el de antes" en tres días. Los procesos de recuperación después de una emergencia llevan tiempo, tanto para los animales como para las personas. Lo que importa ahora es ir paso a paso: un refugio claro, un momento de calma, un plato de comida en el sitio correcto, una persona a quien llamar si lo necesitas.

Para tu gato

Refugio, calma, rutina mínima, comida accesible y presencia sin exigencia. Poco a poco, su cuerpo irá aprendiendo de nuevo que el mundo es predecible.

Para ti

Pequeñas islas de calma, pedir ayuda cuando la necesites y recordar que cuidarte también es parte de cuidar. No tienes que sostener esto sola.

Para ambos

El vínculo entre vosotros es también un recurso. Esos momentos de estar cerca, en silencio, sin pedir nada, son más poderosos de lo que parecen.

Antes de pedirle que vuelva a ser el de antes, necesitamos ayudarle a sentir que su mundo vuelve a tener suelo. Y mientras tanto, nosotras también vamos encontrando el nuestro.

Con cariño, Oriana (@caterapia_es) y Luismi (@cathalla_terapeutafelino)