



Apadrina Simbólicamente a una Familia Palestina

En Hope Palestina creemos en los vínculos que curan.

Este proyecto nace de personas —como tú— con una sensibilidad especial, que no han podido mirar hacia otro lado.

Somos un puente humano.

Nuestro objetivo es acercar a personas que quieren acompañar con ternura y respeto a familias palestinas que atraviesan un momento profundamente difícil.

¿Qué significa apadrinar o amadrinar simbólicamente?

Es un gesto profundamente humano y sencillo: tú te vinculas con una familia concreta y real que vive en Palestina, con el compromiso simbólico de acompañarles emocionalmente desde la distancia.

No se trata de una cuota fija ni de una obligación económica.

Tampoco de caridad, **sino de presencia, vínculo, acompañamiento y cuidado.**

¿Qué puedes hacer como madrina o padrino simbólico?

- Escribirles por WhatsApp (con traducción si hace falta)
- Hacer videollamadas cuando ambas partes lo deseen
- Mandar dibujos para sus hijos
- Reunir apoyo entre tus contactos si necesitan ayuda económica
- Ofrecer acompañamiento humano si eres profesional
- Preguntar cómo están, compartir anécdotas, hacerles sentir que no están solos

La mayoría de las familias viven en situaciones de desplazamiento, duelo, incertidumbre o pérdidas materiales y humanas. A veces, una sola conversación puede sostener más de lo que imaginamos.



www.hopepalestina.com

¿Dudas? Escríbenos a info@hopepalestina.com



¿Y si quiero ayudar más?

Lo que más necesitan ahora mismo muchas de estas familias son donaciones. Conseguir alimentos, medicamentos o reconstruir sus hogares es una necesidad urgente y cotidiana. ***Tú puedes ser ese canal entre quien quiere ayudar y quien lo necesita:***

- *Alimentos*
- *Medicación o tratamientos*
- *Reconstrucción de viviendas*
- *Útiles escolares o ropa para los niños*

Puedes compartir su historia con tus amigos, familiares o redes cercanas (siempre con su permiso), para intentar reunir apoyos. Nunca estás obligado a hacerlo, pero si puedes y quieres, es muy valioso.



¿Están verificadas las familias?

Sí. Todas las familias han sido verificadas personalmente por el equipo de Hope Palestina. Conocemos sus nombres, historias, lugares y necesidades reales. Esto no es un listado anónimo ni impersonal. Son personas reales que han aceptado formar parte de este puente humano.

¿Cómo funciona el contacto con la familia?

Una vez que decides apadrinar a una o varias familias, te ponemos en contacto directo con ellas para que puedas comenzar a construir ese vínculo tan especial. Este contacto puede ser por WhatsApp, videollamadas o la forma que mejor funcione para ambas partes.



www.hopepalestina.com

¿Dudas? Escríbenos a info@hopepalestina.com



Pautas para acompañar con respeto y cuidado emocional

Apadrinar simbólicamente a una familia palestina implica un compromiso emocional que puede ser muy enriquecedor, pero también sensible.

Es importante tener en cuenta:

- Este vínculo puede despertar emociones intensas, como empatía profunda, tristeza o esperanza.
- Estar presente con respeto y escucha sincera es el mayor regalo que puedes ofrecer.
- No prometas soluciones ni ayuda económica directa, sino acompañamiento humano y cariño.
- Algunas familias pueden estar atravesando procesos de duelo, pérdida o reconstrucción personal, y tu apoyo puede ser un faro en su día a día.
- Mantén siempre la confidencialidad y respeto hacia sus historias y circunstancias.



Apoyo profesional de Hope Palestina

Para acompañarte en este camino, nuestras profesionales están disponibles para ofrecer soporte psicoemocional, guía y orientación cuando lo necesites.

Queremos que este vínculo sea sano, enriquecedor y sostenible para ambas partes.

Si en algún momento sientes que necesitas ayuda para gestionar las emociones que surjan, o si la familia requiere apoyo profesional, estaremos aquí para facilitar ese acompañamiento.

Gracias por ser parte de este puente humano de esperanza, cuidado y solidaridad,

¡Gracias por formar parte de HOPE PALESTINA!



www.hopepalestina.com

¿Dudas? Escríbenos a info@hopepalestina.com



Protocolo de Acompañamiento Psicosocial a Familias Palestinas en Duelo

(Enfoque desde la Psicología y la Tanatología)

1. Principios Fundamentales

Acompañar no es intervenir, es caminar al lado. Caminar junto a la familia en su proceso, sin intentar modificar lo que sienten, piensan o viven. Las familias están en procesos de múltiples duelos (pérdidas de seres queridos, de salud, de hogares, de futuro, su propio duelo con su posible fallecimiento, pérdidas secundarias, y todo esto tiene un efecto ACUMULATIVO que sale totalmente de la ventana de tolerancia de cualquier ser humano).

No hay atajos en el duelo: Evitar mensajes que minimicen, aceleren o distorsionen el proceso natural. Respeto absoluto por la autonomía: La familia decide qué compartir, cuándo y cómo.

Nunca dar falsas esperanzas: La esperanza genuina nace de la realidad y la honestidad, de que sepan que nosotros deseamos su libertad y bienestar, no de promesas que no podemos cumplir. ***No prometer lo que no depende de nosotros:*** Las promesas incumplidas destruyen la confianza y pueden causar daño emocional irreversible.

2. Rol del Voluntario Presencia

Estar disponible de manera consciente y estable, transmitiendo seguridad y respeto. Escucha activa: Atención plena a las necesidades expresadas verbal o no verbalmente. Contención emocional: Ofrecer un espacio seguro para la expresión del dolor sin juicios ni interrupciones. Testigo del dolor: Reconocer y validar el sufrimiento sin intentar “arreglarlo”.

Cuidado con el “rol del salvador/rescatador”.



3. Vínculo humano y autorregulación emocional

En este tipo de acompañamiento se genera, de forma natural y positiva, un vínculo humano profundo, lleno de afecto, respeto y confianza mutua. Este vínculo es una fortaleza del proceso, pero requiere que el voluntario practique una autorregulación constante para que su propia impotencia, dolor o frustración no interfieran en el apoyo.

Estrategias para sostener el vínculo sin desgastarse:

- 1. Respiración consciente:** Ejercicios breves (2-3 minutos) de respiración diafragmática o coherencia cardíaca antes y después de cada encuentro.
- 2. Yoga suave o estiramientos conscientes:** Para liberar tensión física y estabilizar el sistema nervioso.
- 3. Reuniones periódicas de voluntarios por Zoom:** Espacios de cuidado mutuo para compartir, drenar emociones y reforzar la cohesión del grupo.
- 4. Pausas de autocuidado:** Después de acompañar, tomarse un momento personal para procesar lo vivido.
- 5. Separación emocional saludable:** No porque se cierre el corazón, sino porque el corazón necesita descansar para seguir abierto y disponible. La clave no es alejarse emocionalmente, sino regularse para estar presentes sin que nuestro dolor personal “salpique” a la familia.

4. Prevención de la Contratransferencia

La contratransferencia aparece cuando las emociones personales del voluntario interfieren con la relación de ayuda, ya sea por identificación excesiva, rechazo o deseo de “salvar” a la persona. **Cómo prevenirla:**

Autoconciencia: Reconocer las propias emociones y diferenciarlas de las de la familia.

Supervisión y trabajo en equipo: Compartir experiencias con un coordinador o psicólogo/tanatólogo (en Hope Palestina tenemos) para procesar lo vivido.

Autocuidado constante: Rutinas que regulen las propias emociones.

Rol claro: El voluntario acompaña, no sustituye al terapeuta, líder religioso o miembro de la familia.



5. Claves Psicológicas del Acompañamiento Validación emocional

“Lo que sientes tiene sentido dado lo que estás viviendo.” Lenguaje cuidadoso: Evitar frases como “Debes ser fuerte” o “El tiempo lo cura todo”, “seguro que todo acaba bien” y preferir “Te escucho”, “Entiendo que esto duele mucho”.

Silencio terapéutico: Estar presente sin necesidad de palabras.

Evitar el rescate emocional: No intentar sacar del dolor (es un dolor e incertidumbre totalmente AJUSTADA a la realidad de lo que están viviendo).

Una mirada desde la autenticidad LLEGA y sana, acompaña. Recuerda que sólo podemos dar lo que tenemos, si tienes miedo e inseguridad forzando las palabras, eso vas a dar. Si tienes compasión e intención genuina de acompañar, eso vas a dar.



www.hopepalestina.com

¿Dudas? Escríbenos a info@hopepalestina.com

6. Claves Tanatológicas

El duelo es único: No hay fases universales. **Respeto por creencias y ritos:** Adaptarse a los valores y tradiciones palestinas. No imponer significados: No ofrecer interpretaciones espirituales si no se piden. Ritualización como recurso: Facilitar que la familia practique sus propios rituales. (consulta con los psicólogos/tanatólogos de Hope Palestina)

7. Conductas que Nunca Deben Ocurred

Dar información no verificada. Prometer ayuda que no se puede cumplir. Juzgar decisiones de la familia. Imponer creencias religiosas, políticas o personales. Invadir espacios íntimos sin permiso. Usar la relación para beneficio personal. Compartir sus datos, historia, teléfono SIN PREVIO CONSENTIMIENTO. Gestionar las donaciones está totalmente prohibido desde nuestra plataforma. Sólo somos un puente.

8. Procedimiento Básico de Acompañamiento

- 1. Presentación clara:** Explicar quién eres, tu rol y tus límites. Diles porque eres voluntario.
- 2. Escucha inicial:** Preguntar cómo quieren ser acompañados y qué es lo que más necesitan.
- 3. Presencia constante pero no invasiva.**
- 4. Validación y respeto:** Nombrar y legitimar las emociones. Preocuparse de su día a día. Saberse los nombres de los familiares.
- 5. Cierre de cada encuentro:** Agradecer la confianza y confirmar disponibilidad futura.

9. Cuidado del Voluntario

Supervisión periódica para procesar lo vivido. Desconexión temporal al terminar la jornada. Apoyo entre compañeros para prevenir el desgaste psicoemocional. *(es natural tenerlo pero se puede paliar con la fuerza y sostén del grupo)*

10. Acompañamiento Virtual

Comunicación a través de WhatsApp, Videollamadas y Mensajes de Instagram. El acompañamiento a distancia, por medios digitales, requiere especial atención para mantener la calidad y los límites del vínculo de ayuda, dado que no hay contacto físico ni presencia cara a cara.

Claridad en la comunicación: Usar mensajes claros y respetuosos. Evitar malentendidos, especialmente en textos escritos, donde no se perciben tonos ni gestos.

Respeto a los tiempos y espacios: Respetar los horarios establecidos para responder. No responder fuera de horario salvo emergencias claramente definidas.



Mantener la presencia estable y confiable: Aunque la comunicación sea virtual, el voluntario debe ofrecerse como un apoyo constante y respetuoso, evitando desconexiones prolongadas injustificadas.

Limitar la cantidad de mensajes: Para no abrumar ni generar dependencia, evitar enviar mensajes continuos sin respuesta.

Uso del silencio y pausas: En videollamadas, respetar silencios como espacios de escucha activa. En mensajes, no forzar respuestas inmediatas.

Confidencialidad digital: Cuidar la privacidad y la seguridad de los datos compartidos por la familia, usar aplicaciones seguras y no compartir información sin permiso.

11. Prevención Estricta de Contratransferencia y Cruce de Límites en Acompañamiento Virtual

Debido a la distancia física, es fácil que el voluntario caiga en patrones de sobreinvolucramiento o desgaste emocional sin darse cuenta.

Por eso, se recomienda: **Autoevaluación frecuente:** Antes y después de cada contacto, el voluntario debe detenerse a reconocer sus propias emociones.

Por ejemplo: **¿Estoy respondiendo desde mi necesidad personal o desde lo que la familia realmente necesita? Evitar “salvar” o “arreglar”:** En mensajes o llamadas, no ofrecer soluciones milagrosas, ni intentar reducir el dolor apresuradamente. Por ejemplo, si la familia expresa desesperanza, no decir “todo se va a arreglar” sino “veo que estás pasando un momento muy duro, estoy aquí para escucharte”.

No cruzar límites afectivos: No entablar conversaciones personales que no correspondan al rol del voluntario. Evitar conversaciones fuera del horario, mensajes privados no relacionados con el acompañamiento o intercambio de información personal que no sea estrictamente necesaria.

Nunca hacer promesas: No comprometerse con ayudas, recursos o resultados que no dependen del voluntario o la organización. Por ejemplo, si una familia pide ayuda material, decir con claridad qué puede ofrecerse y qué no, evitando dar expectativas irreales. Buscar supervisión: Cualquier sensación de sobrecarga o confusión debe compartirse en el grupo o con el coordinador para recibir apoyo y orientación.



Recuerda que esto son **ORIENTACIONES GENERALES** para una relación saludable y autoregulada entre voluntario y familia, pero el vínculo es vuestro y vuestra es la relación. **La base es el AMOR** y la compasión amorosa, la intención y el corazón acompañado de conocimientos.

La creatividad que surja entre tú y la familia es cosa vuestra.

¡Gracias por formar parte de HOPE PALESTINA!



www.hopepalestina.com

¿Dudas? Escríbenos a info@hopepalestina.com

ACLARACIÓN FINAL

SOS HOPE PALESTINA



HOPE Palestina cuenta con un grupo específico de voluntariado denominado SOS HOPE Palestina, formado actualmente por 30 profesionales de la salud. Este recurso existe para ofrecer apoyo profesional cuando una familia necesita acompañamiento psicológico, emocional o sanitario especializado.

Por tanto, el acompañamiento terapéutico no forma parte de las funciones de las madrinas y padrinos. Su papel es el vínculo humano, la escucha, la cercanía, el acompañamiento cotidiano y la comunicación con la coordinación de HOPE.

Cuando se detecte una necesidad que requiera intervención profesional, deberá trasladarse a coordinación para valorar la derivación al equipo de SOS HOPE Palestina o al recurso profesional correspondiente.

Incluso cuando una madrina o padrino sea profesional de la salud, cualquier intervención terapéutica o sanitaria debe quedar claramente diferenciada de su rol de madrina o padrino y realizarse dentro de los recursos, límites y protocolos establecidos por HOPE Palestina.

Principio de derivación

Acompañar no significa asumir funciones terapéuticas. Cuando una necesidad supera el marco del acompañamiento humano, se deriva al equipo profesional correspondiente.

MAPA DE LA COMUNIDAD HOPE PALESTINA

Estado de la organización en WhatsApp - 1 de septiembre de 2026

Una estructura en constante crecimiento y revisión.



CONOCE LAS CINCO FORMAS DE AYUDAR A GAZA A TRAVÉS DE HOPE PALESTINA

<https://hopepalestina.com/formas-de-ayudar/>

Información actualizada sobre madrinas y padrinos, voluntariado, Techo, alojamiento y urgencias.

www.hopepalestina.com



CÓDIGO ÉTICO DE HOPE PALESTINA.

ANDORRA, 1 MARZO 2025

1. Humanidad y cuidado de los vulnerables

Nos une la convicción de que cada vida cuenta. Actuamos movidos por el deseo profundo de cuidar y apoyar a las personas en situación de vulnerabilidad.

2. Transparencia y confianza

Establecemos contacto directo con familias palestinas en situación de extrema vulnerabilidad, verificando su identidad, ubicación y contexto. Compartimos sus historias con su consentimiento para que puedan recibir ayuda directa, emocional y económica.

3. Apoyo emocional y acompañamiento

Fomentamos redes humanas de apoyo, escucha y acompañamiento. A través del apadrinamiento, buscamos que las familias palestinas sientan que no están solas, ofreciendo solidaridad más allá de lo material.

4. Gestión directa de donaciones

El equipo de Hope Palestina no recibe ningún tipo de donación ni maneja dinero en ningún momento. Todo lo que se dona llega directamente de la persona donante a la familia beneficiaria, sin pasar por nuestras manos.

Hemos desarrollado un sistema transparente para que cada donante pueda comprobar que su ayuda ha llegado efectivamente a la familia destinataria. Eliminamos cualquier tipo de intermediario porque creemos que la ayuda debe ser íntegra, directa y sin opacidades.

5. Eventos centrados en los vulnerables

En todos los eventos que organizamos o en los que colaboramos con personas que desean ayudar a nuestras familias, todas las donaciones se entregan directamente de los donantes a las familias. Eliminamos protagonismos externos porque lo único importante son las familias vulnerables y los colectivos afectados.

6. Voluntariado altruista

Necesitamos voluntariado para llevar a cabo nuestra labor. Proveemos a nuestros voluntarios de recursos y herramientas necesarias para que puedan ayudar de manera efectiva, segura y respetuosa, siempre desde el altruismo.

7. Acción sin intermediarios

Cada gesto solidario suma esperanza y contribuye a mejorar la situación de las familias apoyadas, sin intermediarios que puedan diluir el impacto de la ayuda.

8. Conocer a las familias

Lo más valioso de este proyecto es que puedes conocer virtualmente a las familias siendo madrina o padrino. La relación es directa, humana y transparente: no solo ayudas, también compartes un vínculo de apoyo y esperanza.

9. Organización horizontal y colaborativa

Nos organizamos de forma horizontal, sin jerarquías, donde cada voz cuenta y cada mano aporta. Sin la entrega y el cariño de todas estas personas, este proyecto no sería posible.

NOTA FINAL

UNA COMUNIDAD PARA ACOMPAÑARTE



En HOPE Palestina contamos con coordinadoras y coordinadores en las distintas áreas de trabajo, para que ninguna persona tenga que recorrer sola su camino dentro del proyecto. Tanto si decides participar como madrina o padrino como si te incorporas al voluntariado, tendras guias, orientacion y acompañamiento durante todo el proceso.

HOPE es tambien una comunidad humana: un espacio donde preguntar, aprender, compartir, encontrar apoyo y descubrir de cuantas maneras puedes poner tu tiempo, tus capacidades o tus recursos al servicio de Gaza.

Aqui sabes a quien ayudas. Conoces a las personas, comprendes el sentido de cada proyecto y cuentas con un equipo que te guia para que tu ayuda sea responsable, cercana, respetuosa y realmente util.

Entra, conoce HOPE Palestina y descubre cuanto puedes hacer por Gaza.

Seguramente, cuando formes parte de esta comunidad y conozcas todo lo que hay detras, te acabes haciendo una pregunta muy sencilla:

"¿Por que no vine antes?"