



Until we are all equal

# Voces adolescentes en la DANA, un año después

Octubre 2025



Until we are all equal

**Título:**  
Voces adolescentes en la DANA, un año después.

© Plan International (2025)

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

**Coordinación:**  
Departamento de Incidencia, comunicación y campañas. Plan International España.

**Autoría:**  
Plan International y La Dula Coop

**Diseño:**  
Recompany

**Fotografía:**  
Antonio Portillo y Borja Nowak

Para más información sobre los temas tratados en esta publicación, póngase en contacto con [relaciones.institucionales@plan-international.org](mailto:relaciones.institucionales@plan-international.org)

Agradecemos a La Grúa Estudio, la Coordinadora Kolectivos Parke del barrio de Parque Alcosa de Alfafar, Ayuntamiento de Massanassa, Espai Jove de Massanassa, Espai Jove de Catarroja y otras entidades y personas que a título individual han colaborado para seguir dando voz a la adolescencia en la DANA.

Financiado por:



Resultado de una actividad realizada en el Espai Jove de Catarroja, lugar donde se realizó una de las entrevistas para esta publicación.

## Índice

<b>Carta de la CEO</b>	<b>4</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>Testimonio de Rebeca: La gente buena</b>	<b>8</b>
<b>Testimonio de "F.": Seguir estudiando, ante todo</b>	<b>12</b>
<b>Testimonio de Cristina y Miguel: La tristeza de Laia</b>	<b>16</b>
<b>Testimonio de "N.": Un agujero de recuerdos</b>	<b>20</b>

## Apoyar y acompañar a los adolescentes, un año después de la DANA

‘Voces adolescentes en la DANA, un año después’ supone un paso más en el compromiso de Plan International por seguir defendiendo y promoviendo los derechos de la adolescencia en situaciones de emergencia, como los fenómenos climáticos extremos asociados a la crisis climática. Hemos recogido sus voces y sus experiencias un año después del desastre, para seguir visibilizando su situación y necesidades y con el objetivo de que la reconstrucción garantice un enfoque de adolescencia.

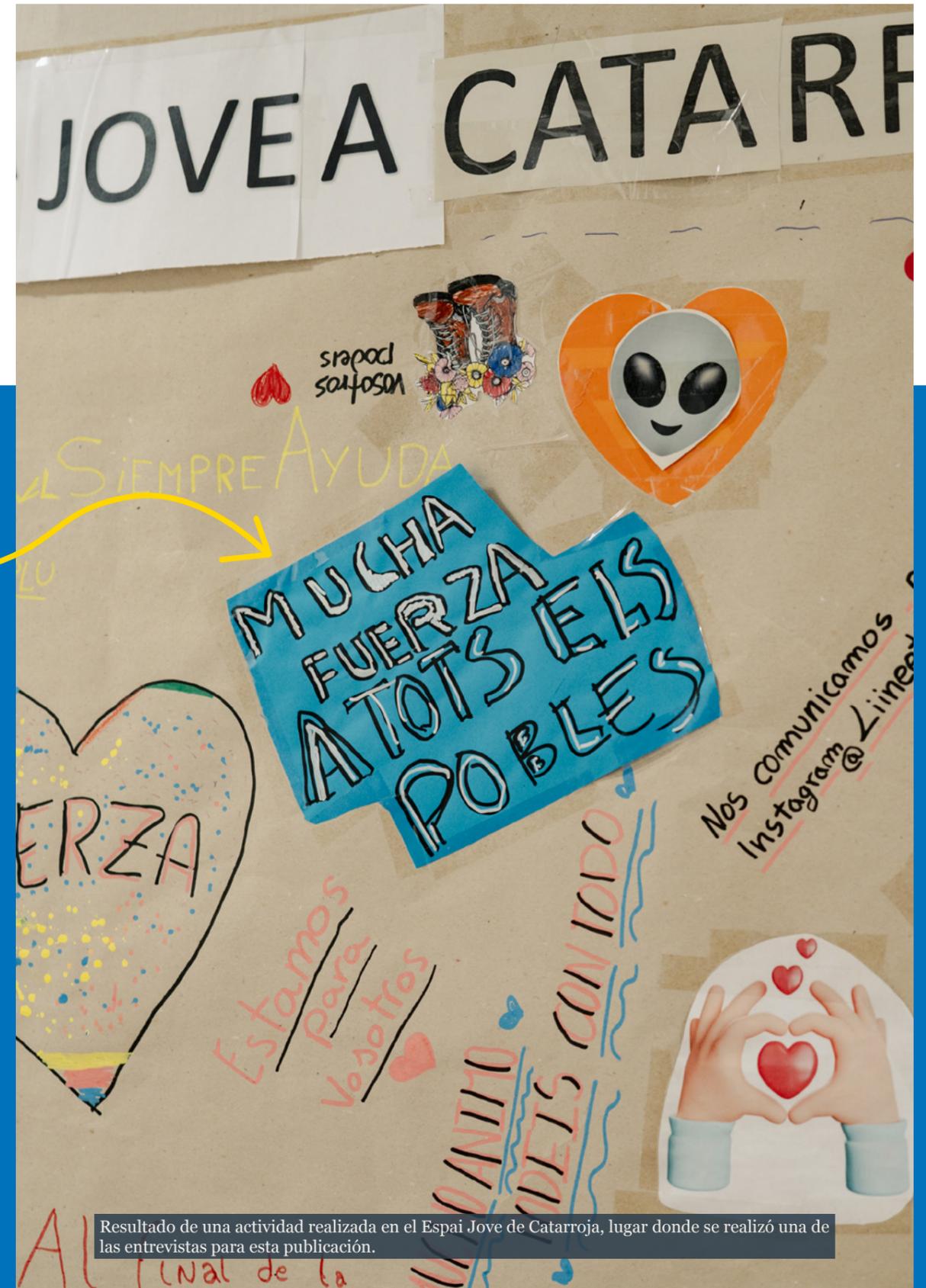
“He estado esta tarde montando estanterías para el trastero porque lo han acabado de limpiar y reformar ahora”, cuenta N., una de las chicas entrevistadas, feliz de recuperar casi por completo su normalidad un año después del desastre. La adolescencia más vulnerable, como Laia, con parálisis cerebral, vio cómo la DANA arrasó recursos indispensables para su día a día: “Ella se comunica mucho con la tableta, con pictogramas, y al quedarse sin batería y sin internet se complicó mucho la situación”, cuenta su madre. F., un joven migrante, se dio cuenta de la importancia de continuar estudiando, pase lo que pase: “Fue un poco difícil porque cuando llovía mucho igual tenía que ir

en bus y tenía que escoger tres buses para llegar allí y eso, levantarse muy pronto”. Rebeca, nos habla de celebrar y darse cuenta de la importancia de aprovechar la vida: “Pero también hay que vivir porque es que luego de un día para otro te pasa algo y mira (...) que luego la vida te cambia en un día y tampoco pasa nada”.

Además, continuamos nuestro trabajo en municipios afectados de la Comunidad Valenciana con actividades en colaboración con socios locales, centros educativos y recursos de juventud. Nuestra respuesta, basada en la educación climática, la participación y la resiliencia, busca hacer a la adolescencia protagonista de la reconstrucción de su futuro.

No podemos evitar todas las emergencias, pero podemos prepararnos para ellas. En Plan International consideramos fundamental seguir escuchando a los y las adolescentes que vivieron esta catástrofe en primera persona para apoyar sus necesidades, acompañar su recuperación y desarrollar planes y protocolos de actuación que garanticen sus derechos, también en situaciones de emergencia.

Concha López  
CEO Plan International



Resultado de una actividad realizada en el Espai Jove de Catarroja, lugar donde se realizó una de las entrevistas para esta publicación.

## Introducción

El 29 de octubre de 2024 un fenómeno meteorológico provocó en algunas zonas del levante y sur de nuestro país una de las peores catástrofes climáticas en la historia reciente. Especialmente la Comunidad Valenciana, y en concreto Utiel-Requena, La Ribera y la comarca de l'Horta Sud, sufrió los estragos de las inundaciones causadas por una DANA.

La infancia, adolescencia y juventud siempre está entre la población más expuesta y en situación de mayor vulnerabilidad en contextos de emergencias y crisis humanitarias. Al factor de la edad se suman otras variables como el género, la situación de pobreza o exclusión social, la discapacidad o el estatus migratorio que incrementan los riesgos y la posibilidad de sufrir en mayor medida las consecuencias de la catástrofe.



Informe *Adolescentes en Crisis. Impactos de la Dana*, realizado por Plan International en mayo de 2025.



Presentación del informe *Adolescentes en crisis. Impactos de la Dana* en Paiporta (Octubre 2025)

Según el informe de Plan International *Adolescentes en Crisis. Impactos de la Dana*, que realizamos seis meses después, el 97% de las y los adolescentes encuestados en los municipios damnificados vio su centro educativo afectado de alguna manera, el 42% sufrió algún tipo de daño en su vivienda, el 37% ha visto bastante o muy afectada su salud mental y el 20% teme que el episodio se repita. 7 de cada 10 participó activamente en las tareas de limpieza en el momento de la emergencia y más de la mitad quería involucrarse en la toma de decisiones en su municipio.

De ahí la importancia del concepto de resiliencia: si los y las jóvenes son una de las poblaciones más afectadas, deben tener un papel activo a la hora de buscar soluciones y han de saber cómo enfrentarse a los desastres, adaptarse a sus impactos y recuperarse de sus efectos. El fortalecimiento de la participación y el desarrollo del potencial de adolescentes y jóvenes para desempeñar roles decisivos en la adaptación, la mitigación y la identificación de soluciones prácticas es clave para abordar retos como esta crisis global.

Un año después de la DANA, desde Plan International seguimos firmemente comprometidos con la infancia y adolescencia en las zonas más afectadas para ofrecer una respuesta más allá de la emergencia y acompañar a los niños, niñas y adolescentes en su recuperación del desastre, preparación ante el futuro y construcción de resiliencia.



Rebeca, de Catarroja, entrevistada para esta publicación

En el marco de nuestra respuesta, acompañamos a más de 400 adolescentes y jóvenes a través de actividades en colaboración con centros educativos, tanto de primaria como de secundaria, recursos de juventud y actores locales. Nuestra intervención está dirigida a generar espacios para promover el bienestar, la participación y la implicación ciudadana juvenil, la apropiación de niños, niñas y adolescentes de sus propios espacios y fortalecer sus capacidades de respuesta.

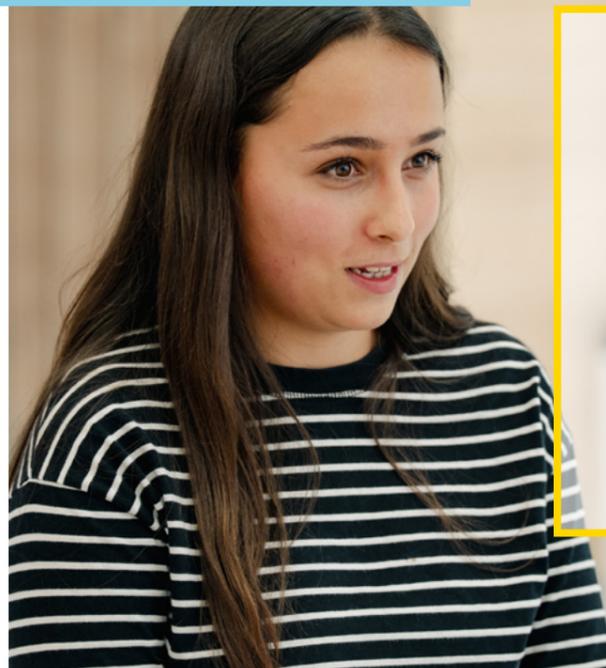
Nuestro objetivo es concienciar a la infancia y a la adolescencia sobre el derecho al medio ambiente, sensibilizar sobre la crisis climática y los desastres naturales y fortalecer la justicia y la resiliencia climática. Para ello realizamos sesiones de sensibilización con el alumnado, generamos espacios de reflexión y diálogo, implementamos actividades participativas y talleres prácticos.

Esta publicación, *Voces adolescentes en la DANA, un año después*, recoge las experiencias de cuatro adolescentes, con sus vidas, sus experiencias, sus recuerdos y sus esperanzas de futuro. Son solo algunos ejemplos que ponen voz a cómo fue vivir una situación así en un momento clave de la vida, con 16, 20, 21 años. Antes de llegar o recién llegados a la edad adulta, pero abandonando ya la infancia. Un grupo de población específico cuyas necesidades deben ser tenidas en cuenta. Solo así podremos garantizar sus derechos, prevenir situaciones de riesgo, impulsar cambios y asegurar una respuesta adecuada a sus necesidades.

# Testimonio

## La gente buena

Rebeca  
(21 años, Catarroja)



**“Aprendes lo que puedes llegar a perder en un momento, y aquello que de verdad importa”**

**“Se me hace raro que haya pasado un año. Y aún no sé si lo he asimilado”.**

Rebeca es vecina de Catarroja, y actualmente estudia el grado de ingeniería química en Burjassot. El curso pasado estaba finalizando un módulo profesional superior a la vez que se preparaba para las pruebas de acceso a la Universidad. Un año intenso y decisivo.

De este año, su recuerdo más presente es el impacto de ver su municipio anegado y enfangado durante semanas, la fuerza y determinación de la gente que se puso a ayudar, los vínculos que se reforzaron con sus amistades y vecinos, y especialmente cómo se unió su familia ante los graves daños que sufrió la casa de sus abuelos, situada en una planta baja.

Además, resalta cómo ha aprendido a valorar las cosas importantes de la vida y cómo ha descubierto su capacidad de reponerse y seguir hacia delante persiguiendo sus objetivos, sin dejar de comprometerse con los demás en medio de un desastre compartido.

### Un shock repentino y una reacción inesperada

El desborde del barranco sin previo aviso fue un shock para Rebeca y su hermana aquel día. Desde su casa veían la subida del nivel del agua en la calle, y se preocuparon por lo que estaría pasando en casa de sus abuelos, que era una planta baja. Tal y como temían, la casa se inundó por completo y lo perdieron todo; aunque ellos se pusieron a salvo en la planta de arriba.

**“Empezamos a ver que el agua empezaba a subir... ves que el agua sube, sube, sube... en ese momento como que te quedas en shock; no puedes estar triste”.**

**“Si en mi calle el agua llegaba a la rodilla, mis abuelos ya la tendrían por la cintura”.**

Desde la mañana siguiente, y durante al menos dos semanas, dedicó todo su tiempo a limpiar, sacar pertenencias de casa de sus abuelos, ayudar a vecinos, y a unir fuerzas con sus amistades y con toda aquella gente que llegó de todas partes a colaborar. Esa “nueva normalidad” imprevista transformó el dolor y la impotencia inicial en esperanza.

**“Veía a toda aquella gente que venía y yo lloraba... Como unos del País Vasco intentando desatascarnos las alcantarillas... qué buena es la gente”.**

**“La humanidad de las personas... entre todos lo hemos podido ir sacando”.**

### Seguir estudiando, volver a reunirse en familia, ver que reabren comercios y negocios

Rebeca reconoce que insistió mucho en seguir estudiando y retomar la asistencia a sus clases en Valencia lo antes posible. También para poder volver a la academia de su barrio donde preparaba las pruebas de acceso a la Universidad.

Al cabo de un par de meses regresó a clase, gracias a los buses lanzadera con los que iba y volvía a Valencia. Fue entonces cuando tomó verdadera conciencia de la situación en la que se encontraba su municipio.

**“Aquí es que te acostumbras muy rápido a todo destrozado y sucio. Lo empiezas a ver como normal y llegas de repente a un sitio donde está todo limpio, todo huele bien y dices ‘es que no quiero volver’... se te pasa por la cabeza”.**

Casi al mismo tiempo reabrió la academia a la que asistía, y pudo continuar con su preparación para ir a la Universidad. Se resistió a perder un año en su trayectoria formativa por todo lo que ello podía implicar.

**“Por suerte la pudieron abrir bastante pronto porque como cobraron las ayudas y tal, pues al final puedes arreglar las paredes, unas mesas, unas sillas...”.**

**“Queríamos sacárnoslo y queríamos entrar a la Universidad y hacer la vida que hacen todos. No perder un curso”.**

Rebeca reconoce que es muy de rutinas y costumbres. Por eso también señala la progresiva recuperación de los encuentros familiares en casa de sus abuelos, como solía hacer más de una vez por semana. Y ya en Navidad el empeño familiar hizo que pudieran cenar todos juntos en una casa puesta a punto a duras penas.

**“El día de la lotería de Navidad es el cumpleaños de mi abuela y lo celebramos allí de una manera precaria. Montaron abajo una mesa y comimos... un espacio completamente vacío con una mesa de plástico y sillas”.**

Aquellos encuentros, los intensos trabajos y la ayuda que recibieron sus abuelos hicieron que poco a poco brotase la esperanza. Recientemente han podido cambiar las puertas y tener la cocina nueva, y para las próximas Navidades finalizará todo el largo proceso de recuperación con una nueva puerta de la calle.

**“Pues sí que ahora estamos empezando a recuperar la normalidad... Y la cocina la tienen desde hace dos meses”.**



El **42%** de los adolescentes encuestados en los municipios afectados ha sufrido daños de algún tipo en su vivienda

Fuente: Adolescentes en crisis. Impactos de la Dana (Plan International, mayo 2025)



Además de la desaparición del barro y los coches amontonados en las calles o el achique de aguas, la señal de recuperación fue la progresiva reapertura de comercios, bares y negocios locales, con lo que la vida cotidiana de los vecinos volvía a la normalidad, al menos aparente.

Barracones escolares en Catarroja.

**“Ya habían abierto algunos supermercados, la vida volvía a ser un poco más normal”.**

**“Han abierto cosas nuevas, pero cosas que a lo mejor no conoces, porque antes había una cosa que ya no ha vuelto a abrir y han abierto otra”.**

**Resistirse a perder las rutinas, compartir la vulnerabilidad**

Rebeca narra con una sensación ambivalente cómo desde el primer momento trató de no abandonar sus estudios y sus planes de futuro, a pesar del enorme desastre desencadenado a su alrededor, y del esfuerzo que todo ello requirió.

**“Llegas y te remueve todo un poco, pero a la vez no quieres que se te remueva nada porque quieres seguir con tu normalidad”.**

Sin borrar el recuerdo de lo sucedido, sostiene que cuando la devastación y el desastre se viven colectivamente, el hecho de no sentirse sola y reconocerse en los otros convierte cualquier mejora en una fuente de consuelo.

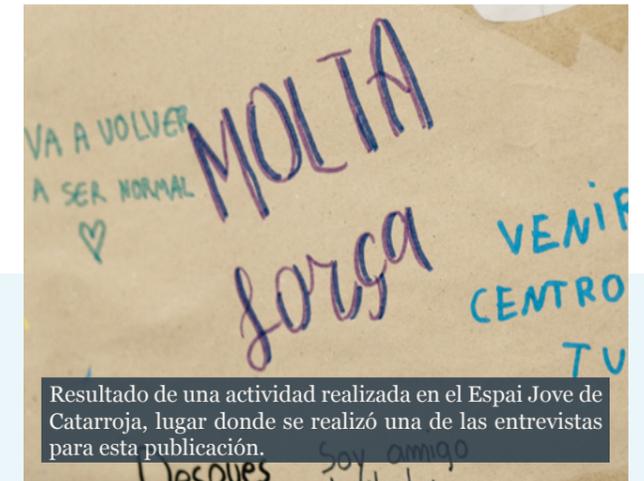
**“En el momento en que todos estábamos mal, cuando todo el mundo ya tenía algo en las primeras semanas pues reconfortaba de alguna manera”.**

**Valorar lo que importa, celebrar la vida**

La experiencia por la que ha pasado le ha ayudado a conocerse mejor, a madurar rápidamente. Le ha servido para relativizar preocupaciones cotidianas, priorizar vínculos familiares y de amistad, y vivir el presente con más libertad y optimismo.

**“Pero también hay que vivir porque es que luego de un día para otro te pasa algo y mira (...) que luego la vida te cambia en un día y tampoco pasa nada”.**

**“Si te dicen que mañana vas a perder todo lo que tienes, no te preocuparías y aún perdiéndolo todo, sales... Eso es bueno, sí”.**



Resultado de una actividad realizada en el Espai Jove de Catarroja, lugar donde se realizó una de las entrevistas para esta publicación.

**“Tus amigos pasan por todo y siguen siendo tus amigos. Tu familia de repente te ves en lo peor y te unes de verdad, más que nunca. Y ves la humanidad de la gente”.**

**“Yo me llevo un aprendizaje súper positivo e intento quedarme con lo bueno que es ver cómo la gente se ayuda, igual que yo se lo haría a los demás... lo que aprendes siempre es bueno”.**



Entrevista con Rebeca en el Espai Jove de Catarroja.

## Testimonio

### Seguir estudiando, ante todo

“F.”

(22 años, Parque Alcosa, Alfafar)

(\*Se ha incluido únicamente la inicial, para cumplir la petición del joven entrevistado de preservar su anonimato).

**“Valorar todo lo que tienes alrededor, disfrutar más de la vida y prepararte para cualquier cosa”**

F. es un joven migrante que, junto a su madre y la pareja de ésta, lleva seis años residiendo en el barrio del Parque Alcosa de Alfafar. Este año está en el segundo curso del grado de formación profesional de Educación Ambiental, al que acude en el instituto de El Saler, que está a unos 15 kilómetros de su casa.

Su testimonio ofrece una perspectiva sobre la capacidad de las comunidades de reponerse de los desastres y de fortalecer entre ellos los vínculos familiares y de solidaridad. En su caso, el potente tejido asociativo de su barrio, y especialmente el colectivo de jóvenes en el que participa y al que ahora está más vinculado, ha sido y sigue siendo el principal referente de la reconstrucción de su comunidad.

#### Reponerse del desastre desde la comunidad

El barrio de F. se convirtió, según sus palabras, en un “escenario de guerra”. Calles llenas de fango, vehículos destruidos y empotrados en los bajos, comercios cerrados, acometidas de agua y electricidad destruidas.

**“Los primeros meses fue horrible. Yo salía así y era todo mal. Todos los coches ahí, las primeras semanas, coches así en los bajos, en las calles”.**

**“No había agua, ni para la ducha, ni nada. Y teníamos que ir a buscar. Allí en la calle había como una cañería rota de agua. Y ahí sacábamos en cubos y los subíamos a casa para el baño”.**

Durante meses las entidades vecinales del barrio han organizado el abastecimiento de víveres, medicamentos y bienes de primera necesidad. También han coordinado el trabajo colectivo de limpieza y reconstrucción, así como la ayuda que se recibe desde fuera.

**“Se sentía bien cuando venía mucha gente a donar, a dar, a ayudar. Eso como que te impulsaba a seguir adelante. Que no estamos solos y que hay mucha gente que de verdad te toca el corazón”.**

**“Llegaba la ayuda de diferentes partes de España y subíamos, organizábamos paquetes, repartíamos... Era un supermercado, pero gratis”.**

**“Cuando iban pasando los meses, ya no había tanto barro, iban limpiando, se iban quitando los coches y ya se notaba un poco más normal”.**

#### Seguir estudiando y estrechar el vínculo familiar

Tras el desastre, F. se ha dado cuenta de sus prioridades en la vida: seguir estudiando, pase lo que pase, y compartir más tiempo con su familia.

En cuanto pudo volver a desplazarse al instituto, retomó sus clases. Primero recorría los 15 kilómetros en una bicicleta de las que se repartían en el colectivo del barrio, luego en tres líneas de autobús y finalmente en una moto que pudo comprar cuando recibió una ayuda por el coche que perdió.

**“Fue un poco difícil porque cuando llovía mucho igual tenía que ir en bus y tenía que coger tres buses para llegar allí y eso, levantarse muy pronto”.**

Respecto a su familia, declara que se sienten más unidos, se ayudan más, y pasan más tiempo juntos.

**“Un poco de estar más unidos igual... Pues ahora salir un poco más, en plan antes salíamos en familia, pero ahora ya salimos más. Es como estar más unidos porque puede pasar cualquier cosa y pues nadie sabe”.**

Además, cuenta que con su familia fueron visitando los comercios y establecimientos que fueron reabriendo al cabo de los meses, también los parques que se reconstruyeron. Volver a entrar en el supermercado, o en las grandes superficies de los polígonos de alrededor del barrio, fueron episodios memorables de vuelta a la normalidad anterior.

#### Salir juntos, estar preparados, reconocer el miedo

F. cuenta el valor de haber superado juntos las dificultades que supone seguir adelante tras un acontecimiento de tal magnitud. En su caso, haber estado ayudando y trabajando con los vecinos ha sido una experiencia que le ha impulsado a salir más y relacionarse con más gente. Esto también lo percibe en la población en general.

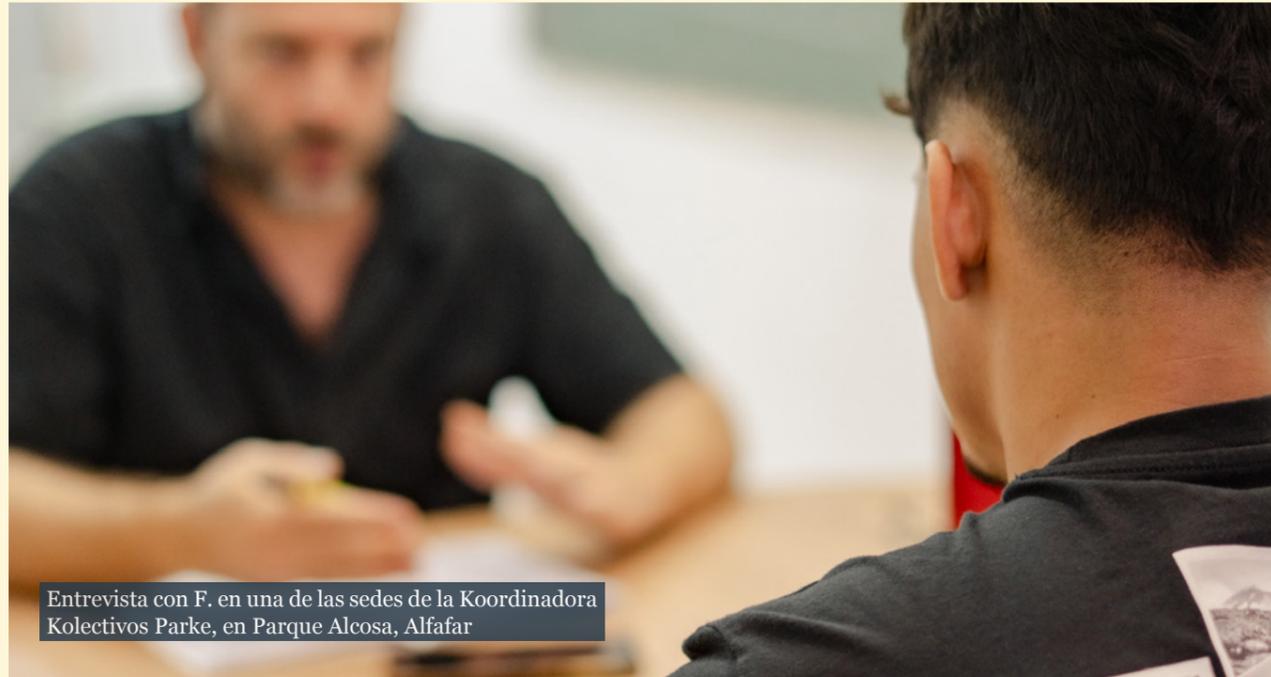
**“Antes yo no salía mucho, y luego ya empecé a salir un poco más. Me ha ayudado la gente”.**

**“El pueblo se unió más, eso lo he visto en este barrio”.**



El **68%** de los adolescentes encuestados en los municipios afectados ha participado en tareas voluntarias

Fuente: Adolescentes en crisis. Impactos de la Dana (Plan International, mayo 2025)



Entrevista con F. en una de las sedes de la Koordinadora Kolectivos Parke, en Parque Alcosa, Alfafar

También reabrir el local del colectivo de jóvenes, una vez se ha secado la humedad durante el verano, y poder acabar la reforma, ha sido un hito en el barrio.

***“Cuando abrió el colectivo ahí sí que hicimos una fiesta. Estuvo guay, porque eso después de casi un año fue una alegría”.***



Fotografía tomada en una de las sedes de la Koordinadora Kolectivos Parke, del barrio Parque Alcosa de Alfafar, donde se realizó la entrevista con F.

Finalmente, reconoce que ha aprendido la importancia de estar capacitado para lo que pueda pasar ante un futuro incierto. Piensa que la barrancada producida por la DANA es un efecto del cambio climático, frente al que hay que estar más preparados. Por ese motivo, tiene claro que cuando acabe sus estudios se va a preparar para ser agente medioambiental o bombero forestal. Para defender el medio ambiente y proteger a la gente.

***“Sí, ser un poco más maduro... Prepararme, estar preparado para cualquier cosa. Más que todo mental y físicamente igual”.***

***“Cuando termine el grado quiero opositar para agente medioambiental o bombero forestal. Es algo para ayudar al medioambiente. Porque, claro, esto ha pasado a consecuencia del cambio climático”.***



Estado actual de un parque infantil en el barrio de Parque Alcosa, en Alfafar.

## Testimonio 3

### La tristeza de Laia

Laia  
(22 años, Benetússer)

Testimonio de Cristina y Miguel, su madre y su padre.



**“No van a venir a por nosotros. Mañana hay que sacar a Laia de aquí”**

Cristina y Miguel son la madre y el padre de Laia y de Selam. Laia tiene parálisis cerebral y no se comunica verbalmente, Selam no pudo asistir a la entrevista porque estudia por las tardes en la Universitat de València, por lo que Cristina y Miguel aportan su testimonio de cómo han sido estos meses de reconstrucción y recuperación de la vida cotidiana en la familia. Cristina y Miguel son ilustradores y tienen su estudio y su vivienda en Benetússer.

La vivencia de Laia es similar a la de tantas personas con alguna condición de vulnerabilidad y dependencia. En su caso, sus necesidades específicas alimentarias y de cuidados diarios, su modo de comunicarse y expresarse (que requiere de un dispositivo electrónico) o su movilidad reducida representaron desde los primeros días una situación crítica para su bienestar físico y emocional, y para el de la familia, desbordada por la urgencia de una casa y un taller anegados por la DANA.

**“Lo primero que hice fue ver la reserva de comida triturada que teníamos en casa, y poner a salvo las cosas imprescindibles para su cuidado”.**

**“Ella siempre duerme con una lucecita. Entonces la oscuridad era total, ella estaba súper asustada”.**

**“Ella se comunica mucho con la tableta, con pictogramas, y al quedarse sin batería y sin internet se complicó mucho la situación”.**

**“Al no hablar, estaba todo el día pegada a mí, llorando, viendo todo el desastre. Y dije: mañana hay que sacarla de aquí”.**

La situación crítica de los primeros dos días después de la *barrancada*, y la evidencia de que el rescate de las personas vulnerables en plena emergencia no era sencilla, les llevó a tomar la decisión de sacar a Laia de allí por sus propios medios. Se fueron andando hasta la ciudad, al otro lado del río Turia, y lograron hacer parte del camino en un vehículo de Protección Civil que encontraron a la salida de Benetússer.

Tras dos horas andando, pudieron dejar a Laia con su tía, que vive en Valencia, donde se pudo quedar



Fotografía tomada en el estudio de Cristina Durán y Miguel Ángel Giner Bou, madre y padre de Laia.



Un **58%** de los adolescentes encuestados en los municipios afectados ha visto sus rutinas diarias bastante o completamente afectadas

Fuente: *Adolescentes en crisis. Impactos de la Dana* (Plan Internacional, mayo 2025)

unas semanas, y fue acogida temporalmente en una escuela especial en la ciudad.

Al cabo de ese tiempo, retomó la actividad el centro de día de Torrent donde Laia acudía a diario. A pesar de que algunas trabajadoras del centro también fueron afectadas por la *barrancada*, el centro abrió en un plazo razonable, aunque el servicio de transporte colectivo para las personas usuarias tardó aún un tiempo más en restablecerse. La familia, que perdió su vehículo privado el 29 de octubre, tuvo que pedir un vehículo prestado a un familiar, para desplazar a Laia a diario hasta el centro hasta que se normalizó el servicio, también con los autobuses.

La vivencia de Laia cuando se quebró la normalidad en la comarca de l'Horta Sud puso de manifiesto todas las necesidades, de las personas más vulnerables y dependientes y también las diferencias en la gestión emocional y la expresión de lo vivido.

**“Cuando volvió estaba renegona, enfadada, viendo su entorno destrozado y la casa toda patas arriba”.**

**“Ella no suele expresarse, ves que llora, que está enfadada, pero decirte que está triste eso no lo había hecho nunca.”**

### Cuidar, poner orden y ... explotar

Por otro lado, se pone en evidencia la intensidad y la dedicación cotidiana de quienes cuidan a estas personas: familiares, servicios públicos o profesionales (habitualmente mujeres) que sostienen una compleja red de cuidados integrados en el día a día de las familias.

**“Las dos semanas que ella estuvo con su tía y en la escuela en Valencia, pues ya no tienes que cuidar, ella está bien, y tú te dedicas a limpiar, ordenar, hacer papeles...”**

El cambio de rutinas, hábitos y horarios que implicó atender la emergencia y dejar de cuidar a Laia también generó una crisis de hiperactividad en la madre aquellos días. Había que volver a la normalidad cuanto antes.

**“Entonces yo de repente encontrarme en medio de una catástrofe, sin tener que cuidar a nadie. Entonces me aceleré, me puse a hacer un montón de cosas ... y exploté.”**

### Celebrar la vida: “Me daban ganas de abrazar a todo el mundo”

Como en todas las familias con miembros que requieren de alta dedicación de cuidados, hubo que recomponer las prioridades y dedicar durante los primeros meses grandes esfuerzos a resolver diversas necesidades para empezar a volver a la normalidad.

Es clave resaltar la importancia de la familia, el vecindario, las amistades, los voluntarios llegados de todos lados, las ayudas y los servicios públicos, todo un entramado social que se ha puesto en marcha de forma excepcional para salir adelante, a pesar de dificultades y distintas barreras.



### La importancia de celebrarlo todo

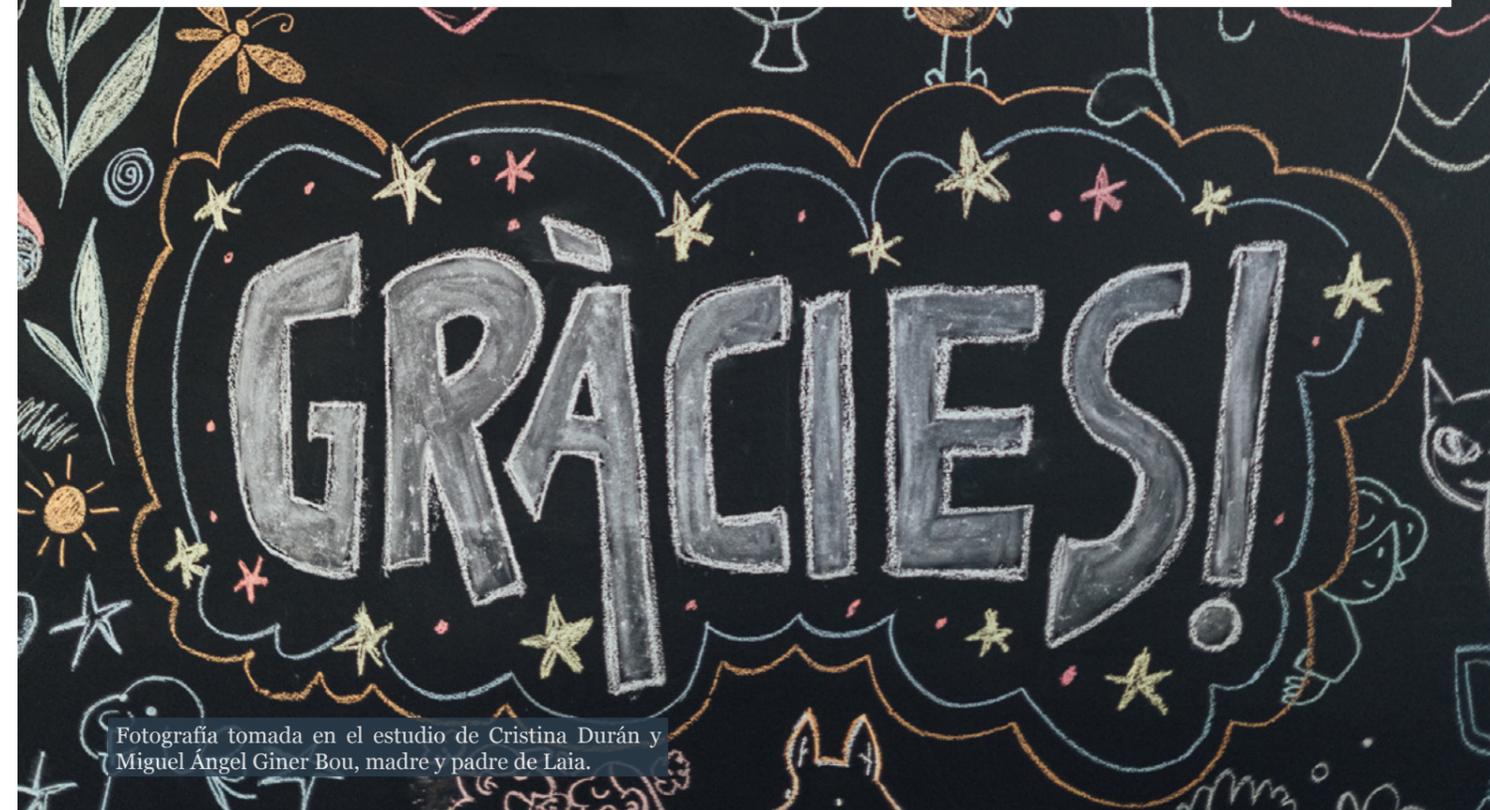
Fueron meses de dedicación extraordinaria y desgaste físico y emocional. De tristeza, rabia y también alegrías por celebrar la vuelta a unas vidas que cada vez se parecían más a las del día antes del desastre.

**“Fue una sensación extraña. En medio del desastre tengo todo el tiempo del mundo para mí, puedo ayudar, colaborar, arreglar...pero al mismo tiempo estoy hecha una mierda”.**

**“El día que abrió la librería fue súper bonito, el día que abrió la tienda de frutas fue súper bonito, el día que abrió el bar... Las reaperturas han sido una cosa... Yo necesito celebrar que estamos aquí y que lo hemos reconstruido”.**

Entre las alegrías, Laia ya puede ver las fotos de aquellos días sin tanto dolor, como el recuerdo de un episodio del pasado. Y Cristina y Miguel han inaugurado con mucho esfuerzo su taller, con una fiesta a la que acudieron docenas de personas que celebraron la reapertura de otro local en el municipio. Sin barro, sin humedades, con muchos colores.

**“Por eso hicimos una fiesta. Porque es que me parece un proceso muy bonito, de mucha afinidad entre el vecindario, de mucha unión entre la gente. Había que celebrarlo”.**



Fotografía tomada en el estudio de Cristina Durán y Miguel Ángel Giner Bou, madre y padre de Laia.

## Testimonio

### Un agujero de recuerdos

“N.”  
(15 años, Catarroja)

(\*Se ha incluido únicamente la inicial, para cumplir la petición de la joven entrevistada de preservar su anonimato).

**“Si pasara algo así en cualquier otro lado, a mí me gustaría ir a ayudar”**

N. es una adolescente de Catarroja, que tenía 14 años y acababa de empezar cuarto de la ESO aquel 29 de octubre. Le gusta salir con los amigos y amigas, participar en el centro de juventud del pueblo, practicar deporte (le encanta el jiu jitsu) y dibujar.

Actualmente, ha empezado primero de Bachillerato científico en los barracones que siguen funcionando como instituto en su pueblo, ha conseguido volver a practicar jiu jitsu y sigue saliendo con sus amistades. Además, justo el día de esta entrevista resalta como un hito haber podido montar junto a su padre las estanterías del cuarto trastero que fue anegado durante la *barrancada*. Un objetivo más hacia la ansiada normalidad, a pocos días de cumplirse el primer aniversario del desastre.

**“He estado esta tarde montando estanterías para el trastero porque lo han acabado de limpiar y reformar ahora.”**

#### “No sabíamos lo que estaba pasando”

De aquel día de la *barrancada* recuerda especialmente que llovía, pero no demasiado. En algún momento el sonido de los claxon y alarmas de los coches en su calle hizo que ella y su hermano se asomasen al balcón.

**“Escuchamos un montón de pitidos de coches. Nos asomamos y vimos toda la calle llena de coches por encima de la acera. Ni idea, no teníamos ni idea de por qué estaba pasando”.**

En minutos, su calle de Catarroja se convirtió en un río de agua fangosa que arrastraba de todo. El nivel de agua subía, ella y su hermano, tres años menor, estaban solos en casa. Su padre había salido a aparcar el coche en un lugar más seguro y quedó atrapado en una caseta de transformación eléctrica, de la que no pudo salir hasta la madrugada.

**“El agua empezaba a subir, pero todo esto yo aún no lo había procesado, porque no teníamos ni idea. No sabíamos lo que estaba pasando”.**

**“Ya hacía unas horas y pensaba que me quedaba sin padre. Yo lo había asumido. Intenté no llorar mucho para no asustar a mi hermano”.**

Su recuerdo más presente de aquella noche es la angustia y el miedo, especialmente por la posibilidad de perder a su padre, no saber qué es lo que estaba pasando y no haber recibido ninguna ayuda o aviso en aquellas primeras horas y días.

#### “A lo que venga”: un año de barro, comunidad y solidaridad

Después del shock inicial, del que reconoce que aún no se ha recuperado, llegaron meses de excepcionalidad condicionada por el barro, su pueblo en ruinas y la alteración de sus rutinas cotidianas.

**“Pasamos de tener una rutina normal: instituto, extraescolares... cada día era lo que venía, lo que se te venía”.**

Durante semanas su vida diaria, como la de todos sus vecinos y vecinas, se centró únicamente en limpiar, ayudar a los demás y buscar los puntos de reparto de comida y otros enseres que aparecieron de forma espontánea desde el primer día.

**“Mi vida, en vez de centrarme en estudios, hobbies, amigos, familia... era limpiar, ayudar, coger comida. Era aguantar la casa en pie”.**

El hecho de que esa fuera una realidad ampliamente compartida le hizo descubrir de forma repentina los lazos comunitarios y la solidaridad que surge en los peores desastres. Y narra cómo ella y sus amigos pasaron semanas ayudándose unos a otros, y colaborando en las tareas de limpiar casas, repartir comida o clasificar ropa en los puntos de recogida.

**“Por mucho que lo estemos pasando todos mal, lo que más me gustó ver es que, aun así, entre todos nos ayudábamos. La solidaridad”.**

**“Nos íbamos turnando: un día era uno, otro día era otro... y no hacías de menos la situación del otro porque tú también lo estuvieras pasando mal”.**



Barracones escolares en Catarroja

**Voluntarios que llegaron de todos lados**

Recuerda la emoción que sintieron cuando desde el primer día empezó a aparecer gente que venía de Valencia o de diferentes puntos del resto del país para ayudar.

**"Te parabas a hablar con ellos: '¿Y tú de dónde vienes?' – 'De Asturias, de Cantabria, de Galicia...' Y han venido hasta aquí".**

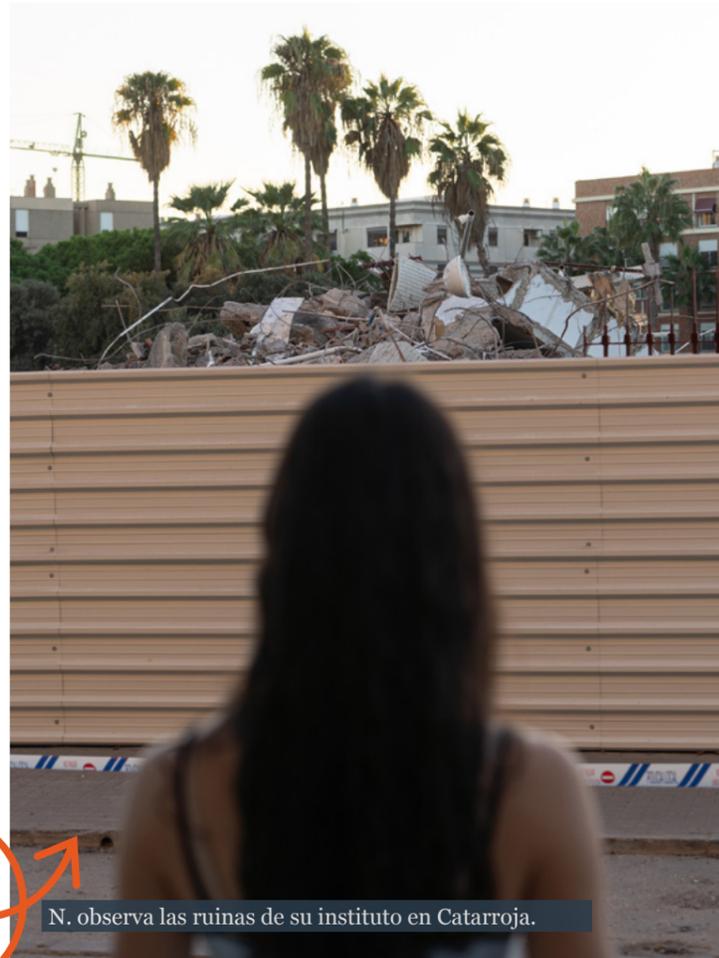
**"Desde el primer día llegaron voluntarios".**

**"Nos hubiésemos muerto de hambre a lo mejor. En cualquier punto de recogida, había gente que venía con sus propias furgonetas".**

**"Ya no será lo que era": Un instituto, un gimnasio y un parque que ya no existen**

Cuando relata los cambios en su vida cotidiana durante este año menciona en primer lugar la imposibilidad de recuperar las clases en el instituto en el que debía finalizar la ESO, ya que estuvo un par de meses con clases online y hasta final de curso acudiendo a otro instituto en Mislata.

**"El instituto antiguo estaba pegado al barranco... y se quedó inutilizable. Hace poco lo empezaron a demoler. Si miras por encima, son escombros. Una montaña gigante de escombros (...) A mí me encantaba el instituto, porque mi padre fue al mismo. Para mí era como especial."**



Recuerda con emoción cómo su entrenador de jiu jitsu perdió el gimnasio que había abierto hacía apenas un año. Se alegra de haber podido volver a practicarlo juntos, primero en el polideportivo, y en breve en el nuevo gimnasio. Una señal más de locales y negocios que va reabriendo poco antes de cumplirse un año de la barrancada.

Otro episodio que recuerda con tristeza es cuando con los amigos acudió en bicicleta a Paiporta y se encontró que el parque de su infancia había desaparecido.

**"En Paiporta hay un parque al que iba siempre de pequeña. Pasé por ese parque y ese parque ya no existía. Era un agujero gigante. No había nada. A mí en ese momento se me rompió algo por dentro. Dije: aquí he pasado yo días de cuando era pequeña, tengo un montón de recuerdos, y esto ya no va a volver a ser lo que era".**

**"No se me va a olvidar nunca". Un futuro incierto aprendiendo del miedo**

Reconoce que la experiencia del desastre ha despertado en ella un miedo a la lluvia y a vivir cerca del barranco; estos temores antes no los tenía. Relata cómo amigas y conocidas suyas se han tenido que ir del pueblo o tienen miedo aún hoy a cruzar el barranco.

No obstante, se niega a que ese miedo la paralice y, aunque ha cambiado su manera de ver las cosas, no permite que esa incertidumbre le impida pensar en el futuro.

**"Desde que ha pasado se me ha hecho más fuerte el miedo... porque todo lo relacionas con eso".**

**"No puedo quedarme en casa cada vez que llueva. Prefiero afrontarlo, aunque obviamente no se me va a olvidar nunca".**

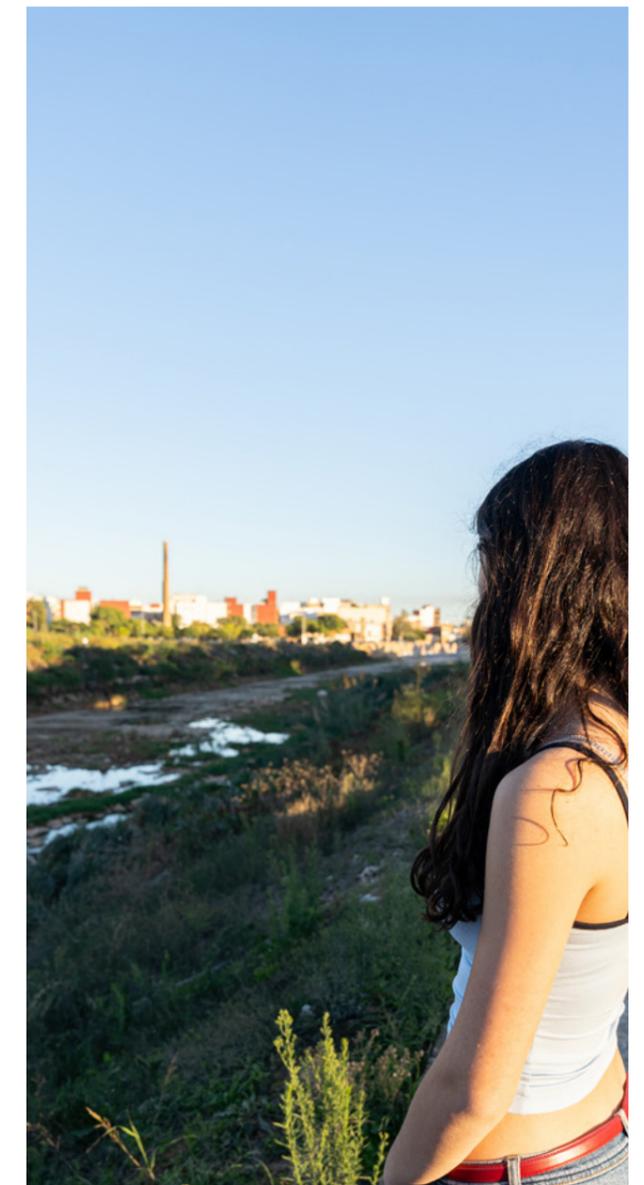
De hecho, la experiencia de la barrancada ha despertado en ella una conciencia y una empatía hacia situaciones similares. Entre sus planes es ahora más patente su disposición a ayudar a quienes se encuentren en situaciones parecidas en el futuro.

**"Si pasara algo así en cualquier otro lado, a mí me gustaría ir a ayudar. Aunque no dedique la vida a ello, algo que pudiera ayudar".**

**"Yo nunca he sido una persona... de hecho me gustaba la lluvia. Ahora la verdad, me da miedo".**

**"Me da miedo vivir en una planta baja, cerca de un barranco".**

**"Te planteas la posibilidad de que esto va a volver a pasar".**



Un **20%** de los adolescentes encuestados en los municipios afectados se siente muy vulnerable y siente preocupación porque el episodio se repita; un **30%** en el caso de las chicas adolescentes

Fuente: *Adolescentes en crisis. Impactos de la Dana* (Plan International, mayo 2025)



Until we are all equal

## Acerca de Plan International

Plan International es una organización independiente de desarrollo y humanitaria que promueve los derechos de la infancia y la igualdad de las niñas.

Creemos en el poder y el potencial de cada niña y niño, pero sabemos que a menudo se ven afectados por la pobreza, la violencia, la exclusión y la discriminación, especialmente las niñas.

Luchamos por un mundo justo, abordando las causas profundas de los problemas a los que se enfrentan las niñas y los niños en mayor situación de vulnerabilidad.

Apoyamos a la infancia desde su nacimiento hasta la edad adulta y le ofrecemos las herramientas necesarias para prepararse y responder a las crisis y a la adversidad. Impulsamos el cambio de prácticas y políticas a nivel local, nacional y global gracias a nuestro alcance, experiencia y conocimientos.

Durante más de 85 años, hemos reunido a otros optimistas determinados para transformar la vida de todas las niñas y niños en más de 80 países. No nos detendremos, hasta lograr la igualdad.



## Sigue a Plan International

 [plan-international.es](https://plan-international.es)

 [facebook.com/Planinternational.es](https://facebook.com/Planinternational.es)

 [twitter.com/PlanInt\\_ES](https://twitter.com/PlanInt_ES)

 [instagram.com/planint\\_es](https://instagram.com/planint_es)

 [youtube.com/user/PlanEspaña](https://youtube.com/user/PlanEspaña)

 [linkedin.com/company/plan-espaa](https://linkedin.com/company/plan-espaa)

### Plan International España

C/ Pantoja, 10 28002, Madrid

Atención al donante: 900 244 000

[atencionaldonante@plan-international.org](mailto:atencionaldonante@plan-international.org)

[plan-international.es](https://plan-international.es)

Publicado en 2025. Texto y fotografías © Plan International si no se indica lo contrario. Foto de portada: © Antonio Portillo

Fundación Plan International España. N° de inscripción Registro de Fundaciones: 28/1186. C.I.F.: G-82895475. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, en ninguna forma y por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia o similar, sin el permiso previo de la Fundación Plan International España. Envíe un correo electrónico a [atencionaldonante@plan-international.org](mailto:atencionaldonante@plan-international.org) para obtener más información.