



# Folleto de Introducción

**kit de preparación para la Familia  
Listos para enfrentar desastres**

# El Cuidado de su Familia

Es importante que todos los integrantes de la familia sepan cómo reaccionar en caso de emergencia, ya que cuando los desastres suceden, la mejor protección es saber qué hacer.

Todos estamos familiarizados con los desastres. Los huracanes, las inundaciones, los fuegos forestales, tornados, terremotos y los desastres causados por los seres humanos pueden afectar a cualquiera en los Estados Unidos.

La planificación previa a los desastres y la preparación para emergencias son temas complicados. Los diferentes tipos de desastres exigen diferentes conocimientos y aptitudes. Aunque cada familia debe prepararse a su manera, es importante que a todos sus integrantes, los padres, los niños y demás personas se les ofrezca información que les ayude a lidiar con desastres.

El Comité Nacional de Dirección del Kit de Preparación para la Familia sabe cuán importante es para ustedes proteger a su familia. Saben que el ofrecerle información que es fácil de usar puede prepararles verdaderamente para enfrentar las dificultades que tendrían que enfrentar si sucediera un desastre. Por eso se creó el Kit de Preparación para la Familia.

## EL KIT DE PREPARACIÓN PARA LA FAMILIA Y CÓMO USARLO

El Kit de Preparación para la Familia se creó después de hablar con más de 250 familias como la suya. Las ideas que compartieron se usaron para crear una serie de materiales que reflejan las necesidades de la mayoría de las familias. Aunque cada familia es única, esta información ayuda a la mayoría a entender lo fundamental sobre la preparación para desastres.

Este Kit es para que los padres lo usen en la casa para ayudar a prepararse para la mayoría de los desastres. Por lo general, en la mayoría de las familias, las madres son las que se encargan de esta responsabilidad. Sin embargo, otros integrantes de la familia a menudo ayudan también – padres, abuelos, e

• incluso los niños. Y como cada familia es  
• diferente, otros familiares aparte de la mamá  
• pueden tomar el mando y ayudar a la familia a  
• prepararse para un desastre. Cada familia tiene  
• que resolver esto de la manera que más cómodo  
• les sea. Sólo tienen que asegurarse que hay  
• alguien en su familia que lo hará.

• La mayoría de los padres dicen que solo están  
• algo preparados y sólo saben algo de lo que  
• tienen que hacer en caso de desastre. La  
• mayoría también dice que no saben cómo  
• prepararse para satisfacer las necesidades  
• emocionales de sus hijos  
• en caso de desastre. Y esto es importante. Los  
• niños pueden sentir un tipo de angustia especial  
• en el momento del desastre. Ustedes, como  
• padres o como adulto responsable pueden  
• ayudar a que el niño se sienta seguro y esté  
• fuera de peligro. Muchos padres dicen que  
• prepararse para un desastre puede ser  
• abrumador. No quieren tener que preocuparse  
• por algo tan espantoso como un desastre. Les  
• preocupa lo difícil  
• que pudiera ser el  
• prepararse para un  
• desastre o lo  
• costoso, y la  
• cantidad de tiempo  
• que pudiera  
• tomarles. Y otras  
• personas piensan  
• que se pueden  
• alistar a última  
• hora. Los niños  
• dicen que sus  
• padres no hablan  
• con ellos sobre  
• desastres, aunque  
• al hacerlo podrían  
• contribuir a que sus hijos se sintieran más  
• seguros. Muchos padres también dicen que una  
• vez que empezaron a prepararse para  
• desastres, les fue mucho más fácil de lo que  
• pensaban.  
• Prepararse para desastres es algo que ustedes  
• pueden hacer. Y todos en la familia juegan un  
• papel en la preparación—incluso los niños.  
• El tipo de información que los padres desean  
• conocer sobre la preparación para desastres es

*Usted, como  
padre o como  
adulto  
responsable,  
puede ayudar a  
que el niño se  
sienta seguro y  
esté fuera de  
peligro.*

información factual, positiva y no a base de amenazas. Ya sabemos que los desastres pueden ser peligrosos. Lo que los padres dicen que necesitan y quieren saber es información exacta sobre cómo prepararse,

*Prepararse para desastres es algo que ustedes pueden hacer.*

cómo garantizar que los niños estén fuera de peligro y cómo hacer para mantener la familia unida cuando sucede un desastre. En la planificación

para los diferentes tipos de desastres puede que sean necesarias diferentes actividades. Pero existen ciertas reglas generales para la preparación que pueden aplicarse a la mayoría de las situaciones. Para obtener información más detallada sobre desastres específicos que no se mencionan en este Kit, sírvase usar la sección de Recursos de este folleto para averiguar la manera de contactar especialistas en preparación para desastres de su área.

## LO QUE EL KIT INCLUYE

El Kit de Preparación para la Familia cuenta con información fácil de usar y con ideas que les ayudarán a prepararse para desastres y a mantener a su familia fuera de peligro.

**EI FOLLETO DE INTRODUCCIÓN** del Kit de Preparación para la Familia cuenta con información general sobre la manera de prepararse para desastres. Este folleto cuenta con cuatro áreas diferentes:

Comprensión de los desastres con información sobre los diferentes tipos de desastres y pasos sencillos para prepararse para los mismos;

Las Familias como el Primer Recurso para la Preparación, la Protección y la Recuperación, con las diferentes maneras para lograr que su familia sea la primera línea de protección en caso de desastre,

Hacer que su Vecindario esté Listo para Desastres, para ayudar a fomentar la cooperación en los vecindarios en momentos de desastres inminentes; y

Recursos en la Comunidad y Nacionales, con números de teléfono y direcciones de organizaciones locales y nacionales y más ideas sobre qué hacer en caso de desastre.

### **La GUÍA de “4 PASOS PARA PREPARARSE PARA LA SEGURIDAD”**

Esta es una guía de preparación por ambos lados.

### **LA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DEL MENOR.**

Esta tarjeta ayudaría a las autoridades o demás adultos a encontrarles a ustedes si los separaran de sus hijos.

### **LISTA DE NÚMEROS DE TELÉFONO LOCALES PARA CASOS DE EMERGENCIA,**

lo cual les permite apuntar números de teléfonos locales de organizaciones y personas que pueden ayudarles en caso de emergencia.

### **HOJAS INFORMATIVAS SOBRE TERREMOTOS, INUNDACIONES, HURACANES, TERRORISMO, TORNADOS, MAREMOTOS Y TORMENTAS DE INVIERNO.**

Información fundamental sobre desastres y cómo proceder en caso que sucediera alguno de ellos.

# Las Familias

## El Primer Recurso para la Preparación, la Protección y la Recuperación

### CÓMO PREPARAR A SU FAMILIA

Es importante que todos los integrantes de la familia sepan cómo reaccionar en caso de emergencia, ya que cuando los desastres suceden, la mejor protección es saber qué hacer.

También deben hablar con sus hijos sobre los posibles planes para casos de desastre – de manera general – para que sepan lo que hacer en varias situaciones. Por ejemplo, si ustedes viven en una parte del país propensa a tornados, es importante que sus hijos sepan lo que hacer si se acerca un tornado. Recuerden que es posible que ustedes y sus hijos estén en lugares diferentes cuando suceda un desastre; por ejemplo en la escuela y en el trabajo. También puede que sus hijos mayores estén solos en la casa en un caso de emergencia.

### CREEN UN PLAN PARA LA FAMILIA PARA CASOS DE DESASTRE

Ustedes pueden crear un Plan para la Familia para casos de Desastre con dar cuatro sencillos pasos. Es importante que todos los integrantes de la familia sepan cómo reaccionar en caso de emergencia ya que la mejor protección es saber qué hacer. Hablen con sus hijos sobre los peligros de los desastres que es más probable que sucedan en su área y cómo prepararse para cada tipo. Asegúrense que sepan dónde meterse en su casa para mantenerse a salvo durante terremotos, tornados, huracanes, o demás desastres que es más probable que sucedan en su área.

Enséñeles a sus hijos cómo reconocer señales de peligro. Asegúrense que sus hijos conocen el sonido de los detectores de humos, las alarmas de fuego y los sistemas de aviso locales

- (bocinas, sirenas) y qué hacer si las escuchan.
- Explíquenles a sus hijos cómo y cuándo pedir ayuda. Guarden los números de teléfono para casos de emergencia (la lista de Números de Teléfonos Locales para casos de Emergencia que viene con este Kit) donde los integrantes de la familia puedan encontrarlos.

- Escojan un familiar que viva en otro estado como persona a contactar para que los integrantes de la familia puedan llamar e “informarles de su estado” si se separaran durante una emergencia. A los niños que ya están grandecitos, ayúdenles a memorizar el

nombre de la persona y el número de teléfono, o déles una copia de la lista de emergencia que se incluye en este kit.

Acuerden un lugar donde reunirse que no sea su casa (la casa de un vecino o un familiar o incluso una esquina) para reunirse si se separaran en caso de emergencia. Déles a cada uno de los integrantes de la familia una lista de emergencia con el nombre, la dirección y el número de teléfono del lugar donde se

piensan reunir. A los niños que ya están grandecitos, ayúdenles a memorizar el nombre de la persona, la dirección y el número de teléfono.

- Preparen un kit de provisiones para casos de desastre para su familia.

- Practiquen su Plan para la Familia para casos de Desastre cada seis meses para que todos recuerden lo que deben hacer en caso de emergencia.

- **ES IMPORTANTE QUE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA SEPA CÓMO REACCIONAR EN CASO DE EMERGENCIA YA QUE LA MEJOR PROTECCIÓN ES SABER QUÉ HACER.**



## MASCOTAS

Los refugios no aceptan mascotas, por lo que deben planificar qué hacer si tuvieran que evacuarse. Llaman a la sociedad humanitaria de su área y pregúnteles si hay un refugio para animales en su área. Preparen una lista de perreras y veterinarios que pudieran refugiarlos en caso de emergencia. Mantengan una lista de moteles “adecuados para mascotas” que no estén en su área. Refiéranse al folleto Mascotas y Desastres que aparece en este Kit para obtener más información.

## PROVISIONES PARA CASOS DE DESASTRE

Toda familia debe tener provisiones para casos de desastre en su casa. Entre las provisiones necesarias se encuentran: comida, agua y otras cosas que pudiera necesitar en caso de emergencia. En un huracán, terremoto, o inundación podrían quedarse sin electricidad durante una semana o más, o el suministro de agua podría estar contaminado. También puede que haya momentos, por ejemplo durante una inundación o una tormenta intensa de invierno, en que no puedan salir de su casa durante varios días. Puede que su familia nunca tenga que usar sus provisiones para casos de desastre, pero es mejor estar siempre preparados.

A manera de amenizar la recopilación de estos artículos, podrían organizar un “Juego

de Búsqueda” para toda la familia y hacer que los integrantes vean cuántos de estos artículos cada uno encuentra en su casa.

## QUÉ DECIRLES A SUS HIJOS SOBRE LOS DESASTRES

Es importante alertar a los niños sobre los desastres, sin alarmarlos demasiado. Díganles que los desastres son algo que puede lastimar a las personas y causar daños. Explíquenles que la naturaleza a veces da “cosas buenas en demasiadas cantidades” – fuego, lluvia, o viento. Hablen sobre las cosas que pudieran suceder durante una tormenta, por ejemplo, el hecho que puede que no haya electricidad ni funcionen los teléfonos. Cuéntenles que hay muchas personas que pueden ayudar durante un desastre, para que no le tengan miedo a los bomberos, los policías, los paramédicos, u otros trabajadores para casos de emergencia.

### Enséñeles:

- Cómo llamar para pedir ayuda;
- Cómo desconectar los servicios públicos (gas, electricidad, etc.)
- Cuándo usar los números de emergencia; y
- Llamar al familiar a contactar si fueran separados.

## MANTENER LA CALMA DURANTE UNA EMERGENCIA

El papel más importante que

los padres pueden jugar en una situación de emergencia es mantener la calma. Niños de todas las edades pueden percibir fácilmente los temores y las ansiedades de sus padres. En casos de desastre, esperarán que ustedes les ayuden y les den una idea de cómo comportarse. Si ustedes reaccionan alarmándose, los niños podrían asustarse más. Si ustedes parecen estar abrumados con el sentido de la pérdida, los niños podrían sentir las pérdidas con más intensidad. Sin embargo, los especialistas concuerdan que deben ser honestos con sus hijos y explicarles lo que está sucediendo. Sencillamente recuerden basar la cantidad de información y el nivel de detalles que les den de manera adecuada teniendo en cuenta sus edades.

## LOS NIÑOS Y SUS RESPUESTAS ANTE DESASTRES

Los niños dependen de las rutinas diarias: Se despiertan, desayunan, van a la escuela, y juegan con sus amigos. Cuando una emergencia o un desastre interrumpen estas rutinas, los niños se pueden poner inquietos.



Preséntense con sus vecinos. Averigüen cuáles son las aptitudes especiales de sus vecinos (¿Alguno de ellos es médico, enfermero, bombero, o técnico de emergencias médicas?)

Averigüen si alguno de sus vecinos tiene necesidades especiales, tales como las de los incapacitados o ancianos.

Piensen la manera en que pudieran ayudarlos. Hagan planes para el cuidado de menores por si los padres no pueden llegar hasta la casa.

Si ustedes son miembros de una organización de vecinos, tales como una asociación de propietarios de casas o un grupo de patrullas preventivas, introduzcan la preparación para casos de desastre como una nueva actividad.

Averigüen en la estación de bomberos de su área si ofrecen entrenamiento de Equipos de Respuesta a Emergencias en la Comunidad [CERT, por sus siglas en inglés].

## ● KIT DE PREPARACIÓN PARA NIÑOS

● Monte un “Kit de Preparación” especial para niños. Explíquenles que ● quizás tengan que irse de la casa durante un desastre y dormir en ● algún otro lugar durante un tiempo. Estos son algunos de los artículos ● que ustedes y sus hijos pueden poner en una mochila para que esté ● lista si fuera necesario:

- • Algunos de sus libros favoritos, lápices de colores y papel.
- • Dos de sus juguetes pequeños favoritos como por ejemplo muñecas o personajes de acción.
- • Un juego de mesa.
- • Un juego de barajas.
- • Un rompecabezas.
- • Uno de sus peluches favoritos.
- • Una de sus cobijas o almohadas favoritas.
- • Fotos de su familia y mascotas.
- • Una caja con tesoros especiales para ayudarlo a sentirse más a salvo.
- • Los temores de los menores también pueden surgir debido a su imaginación, y deben hacerle caso a estos sentimientos. El niño que siente miedo es porque tiene miedo. Sus palabras y acciones pueden servir de consuelo. Cuando hablen con sus hijos, no olviden presentar un cuadro realista que sea tanto honesto como factible.

● No olviden que después de un desastre, el mayor miedo de los ● niños es que:

- • El acontecimiento suceda de nuevo.
- • Alguien se lastime o se muera
- • Que los separen de su familia
- • Que los dejen solos

## ● COMPORTAMIENTOS MÁS COMUNES DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN DESASTRE

● El niño podría disgustarse por la pérdida de un juguete favorito, una ● cobija, un osito o algún otro artículo que los adultos podrían ● considerar insignificante.

● Sufrir un cambio de personalidad – de ser tranquilo, obediente y ● cariñoso a convertirse en chillón, bullicioso y agresivo o de ● extrovertido a tímido y temeroso.

● Tener pesadillas o tener miedo a dormir solo o con las luces ● apagadas.

● Disgustarse fácilmente, llorar o lloriquear.

Perder la confianza en los adultos porque los adultos que conocen no pudieron controlar el desastre.

Volver a comportarse como cuando eran más pequeños, por ejemplo, orinarse en la cama y chuparse el dedo.

No querer perder a los padres de vista / negarse a ir a la escuela o la guardería.  
Sentirse culpable de haber causado el desastre por algo que dijeron o hicieron.

### **NECESIDADES ESPECIALES DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN DESASTRE**

Los padres deben recordar que los efectos psicológicos de un desastre natural no desaparecen una vez que la emergencia haya pasado. Los niños pueden sufrir pesadillas o algún otro problema hasta dos años después de un desastre.

Los niños pueden sobreponerse mejor a los sucesos traumáticos si los padres, maestros y demás adultos los apoyan y los ayudan con sus vivencias. La ayuda debe comenzar tan pronto como sea posible después que haya pasado el acontecimiento. Puede que algunos niños nunca muestren aflicción porque no se sienten afectados, mientras que otros puede que no den muestras de estar afectados durante varias semanas o incluso meses. Incluso aunque los niños no muestren cambios en la conducta, puede que de todas formas necesiten su ayuda. Los padres deben tener cuidado y ver si sus hijos muestran síntomas para los que sea necesario que reciban asesoría adicional.

### **LO QUE LOS PADRES PUEDEN HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A HACERLE FRENTE A LA SITUACIÓN DESPUÉS DE UN DESASTRE**

Pregúntenles a sus hijos cómo se sienten y escúchenlos sin juzgarlos.

Déjenles saber que sus sentimientos son normales, aunque puede que sean diferentes de los de los demás. Dejen que sus niños se tomen su tiempo para descifrar las cosas y tener sus propios sentimientos. No los apuren o pretendan que no piensan o se sienten de la manera que lo hacen.

*A continuación les ofrecemos sugerencias de las diferentes maneras para reducir los temores e inquietudes de sus hijos:*

- Mantengan la familia lo más unida posible.
- Mientras buscan vivienda y ayuda, traten de mantener la familia unida y hacer que los niños participen en lo que están haciendo. De lo contrario, los niños podrían inquietarse y preocuparse de que sus padres no van a regresar.
- Explíquenles la situación de manera calmada y firme. Explíquenles a los niños lo que saben sobre el desastre en las medidas de sus posibilidades.
- Explíquenles lo que va a suceder. Por ejemplo, digan, “Esta noche, nos quedaremos todos en el refugio”. Pónganse al mismo nivel de la vista del niño para hablar con ellos.
- Alíen a los niños a que hablen. Déjenlos que hablen sobre el desastre y que hagan todas las preguntas que quieran. Alíen a los niños a describir cómo se sienten.
- Ayúdenlos a aprender a usar palabras que expresen sus sentimientos, tales como felicidad, tristeza, enfado, enojo y miedo. Sólo recuerden asegurarse que sus palabras reflejen los sentimientos de ellos – no los suyos.
- Escuchen lo que tienen que decir. Si es posible, incluyan a la familia completa en la conversación. Asegúrenles que el desastre no fue culpa de ellos para nada.
- Asegúrenles a los niños temerosos que ustedes estarán aquí para cuidarlos.
- No deben esperar que los niños sean valientes o fuertes, o que “no lloren”.
- Incluyan a los niños en actividades de recuperación. Déles tareas a los niños que sean responsabilidad de ellos. Esto ayudará a los niños a sentirse que son parte de la recuperación. Que les den tareas les ayudará a entender que todo va a salir bien.

- En cuanto puedan vuelvan a las mismas rutinas de antes. Mantengan un horario regular para los niños.
- Déjenlos que tengan algo de control, por ejemplo, al escoger la ropa que se van a poner o lo que comerán para la cena.
- Déjenlos tener ciertos privilegios, por ejemplo, dejar las luces encendidas mientras duerme durante un período de tiempo después del desastre.
- Busquen maneras de enfatizarles a los niños que ustedes los quieren.

### APAGUEN LA TELEVISIÓN

Una vez que lleguen al refugio, hotel, o la casa de algún familiar, deben limitar los programas de televisión relacionados con el desastre.

La cobertura de los desastres en las noticias – sobre todo si los niños ven su propio pueblo o escuela en la televisión – puede ser traumática para los niños de todas las edades. Si los niños ven la cobertura del desastre en la televisión, los padres deben verla junto con ellos y hablar al respecto después que terminen.

### ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS HABLEN SOBRE EL DESASTRE

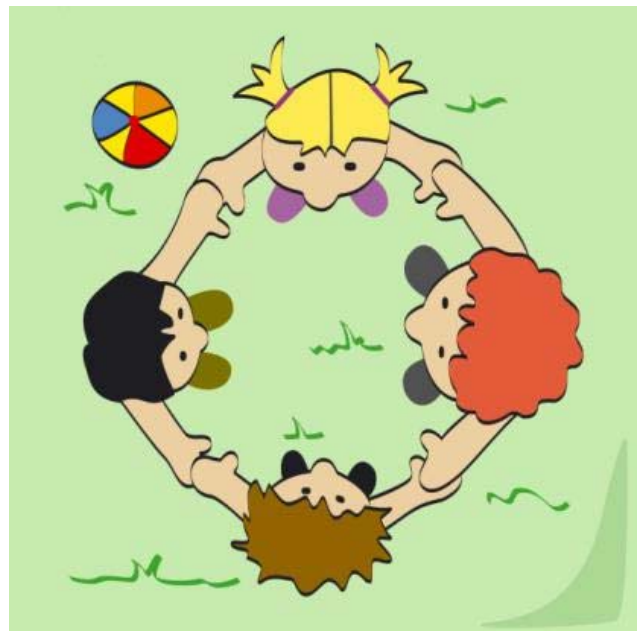
Alienten a los niños a dibujar o pintar dibujos de cómo se sienten debido a sus vivencias. Cuélguelos al mismo nivel de la vista de los niños para que los puedan ver fácilmente. Escriban una historia sobre este horrible acontecimiento. Pueden empezar por:  
 Había una vez, hubo un(a) \_\_\_\_\_ malísimo(a) y nos asustó a todos \_\_\_\_\_.  
 Esto es lo que pasó: \_\_\_\_\_.

Recuerden terminar con “Y ahora estamos todos a salvo”.

### Otras ideas:

La música es algo divertido y valioso para los niños. El crear música con instrumentos o con juguetes de ritmo ayuda a aliviar el estrés y la tensión.

Puede que todas las cosas descritas en este folleto parezcan ser mucho que aprender y de qué preocuparse. Pero es bueno saber que las cosas se pueden aprender poco a poco. Y muchos de nosotros tenemos muchas de las provisiones que se recomiendan. Sólo que hasta ahora no las habíamos visto como provisiones de preparación para desastres. Recuerden que nos podemos preparar para los desastres. Y la recompensa por el esfuerzo adicional es la tranquilidad que da saber que hicimos lo necesario para que nuestros hijos y nuestras familias estén fuera de peligro.





### Tarjeta de Identificación del Menor

Nombre del menor \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la casa \_\_\_\_\_

Número de teléfono por el día de la mamá/el papá  
\_\_\_\_\_

Vecino/ amistad \_\_\_\_\_

Nombre de la escuela \_\_\_\_\_

### Tarjeta de Identificación del Menor

Nombre del menor \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la casa \_\_\_\_\_

Número de teléfono por el día de la mamá/el papá  
\_\_\_\_\_

Vecino/ amistad \_\_\_\_\_

Nombre de la escuela \_\_\_\_\_

### Tarjeta de Identificación del Menor

Nombre del menor \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la casa \_\_\_\_\_

Número de teléfono por el día de la mamá/el papá  
\_\_\_\_\_

Vecino/ amistad \_\_\_\_\_

Nombre de la escuela \_\_\_\_\_

### Tarjeta de Identificación del Menor

Nombre del menor \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la casa \_\_\_\_\_

Número de teléfono por el día de la mamá/el papá  
\_\_\_\_\_

Vecino/ amistad \_\_\_\_\_

Nombre de la escuela \_\_\_\_\_

### *Lista de Número de Teléfonos Locales para casos de Emergencia*

Sírvase poner aquí sus números de teléfono locales para casos de emergencia.

EMERGENCIA

\_\_\_\_\_

CUERPO DE BOMBEROS

\_\_\_\_\_

AMBULANCIA

\_\_\_\_\_

DOCTOR

\_\_\_\_\_

CONTROL DE VENENOS

\_\_\_\_\_

TRABAJO DE LA MAMÁ

\_\_\_\_\_

TRABAJO DEL PAPÁ

\_\_\_\_\_

VECINO

\_\_\_\_\_

COMPAÑÍA DEL GAS

\_\_\_\_\_

LAS CRUZ ROJA

\_\_\_\_\_

HOSPITAL

\_\_\_\_\_

PERSONA A CONTACTAR QUE VIVE EN OTRA CIUDAD

\_\_\_\_\_

NÚMERO LOCAL A LLAMAR EN CASO DE EMERGENCIA  
DIVISIÓN DE DIRECCIÓN

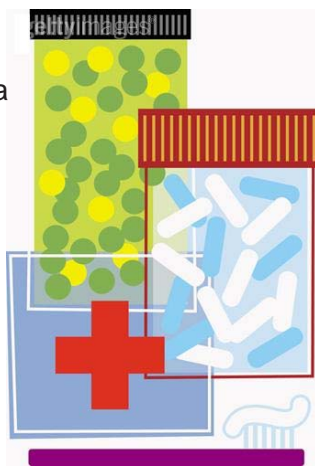
\_\_\_\_\_

# Lista de Provisiones para la Familia para Casos de Desastres

Mantengan todos estos artículos en una cubeta plástica o envase o almacénelos todos en un armario para que los encuentren fácilmente.

## ARTÍCULOS QUE NO SON ALIMENTOS

- Radio de pilas, linternas
- Pilas adicionales
- Botiquín (con acetaminofeno o algún otro medicamento antiinflamatorio que no sea un esteroide [NSAID, por sus siglas en inglés], una pomada con antibióticos y antiácidos) y el manual.
- Medicamentos por receta (se recomienda que sea suficiente para un mes entero)
- Copias de las recetas (puede que las farmacias no tengan sus archivos disponibles inmediatamente)
- Tarjetas de crédito y dinero en efectivo
- Identificación personal
- Un repuesto del juego de las llaves del carro
- Un par de anteojos adicional
- Fósforos en un envase impermeable
- Señal de humo
- Silbato
- Mapa del área
- Lista de números de teléfono importantes
- Artículos especiales para bebés / niños pequeños / ancianos.
- 3 galones de agua por persona
- Pastilla de jabón/artículos de aseo
- Papel y lápices
- Cinta de pintor o cinta adhesiva impermeable o "cinta plateada"
- Blanqueador de cloro puro (puede que lo necesite para desinfectar el agua potable)
- Un cubo plástico con una tapa hermética.
- Bolsas de basura plásticas
- Abridor de lata que no sea eléctrico y navaja multiusos (por ejemplo una navaja suiza)



- Vasos y platos de papel y cubiertos plásticos
- Cobijas o sacos de dormir
- Una muda de ropa, capas para la lluvia y zapatos resistentes para cada uno de los integrantes de la familia.  
(En climas más cálidos, también sería conveniente que incluyera bronceador con filtro solar y repelente para insectos)

## ALIMENTOS

- Mantequilla de cacahuates o maní y mermelada
- Sopa enlatada lista para comer, carne, leche, pescado, frutas y vegetales enlatados (se recomiendan 10 latas por persona)
- Pan/galletas almacenadas en una bolsa o envase impermeable
- Bebidas en polvo o individuales
- Cereal/barritas de cereales
- Condimentos empacados

## PARA LAS MASCOTAS

- Provisiones para dos semanas de comidas secas y enlatadas.
- Agua (1/2 galón por día)
- Provisiones para la caja de arena
- Jaula para viajar



## SI SUCEDIERA UNA EMERGENCIA Y TUVIERAN QUE EVACUAR DE INMEDIATO, NO OLVIDEN LLEVARSE LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS:

- Identificación personal
- Artículos especiales para bebés/ niños pequeños/ancianos
- 3 galones de agua por persona
- Pastilla de jabón/artículos de aseo



- Abridor de lata que no sea eléctrico y navaja multiusos (por ejemplo una navaja suiza)
- Vasos y platos de papel y cubiertos plásticos
- Cobijas o sacos de dormir
- Una muda de ropa, capas para la lluvia y zapatos resistentes para cada uno de los integrantes de la familia.
- Sopa enlatada lista para comer, carne, leche, pescado, frutas y vegetales enlatados se recomiendan 10 latas por persona

# 4 Pasos para Prepararse para la Seguridad

Esta guía les ayudará a ustedes y a su familia a prepararse para casos de desastre.

Guarden este papel en un lugar especial dónde siempre puedan encontrarlo. ¡Reúnan a su familia ahora para comenzar los 4 pasos hacia la seguridad!

## 1 AVERIGÜEN LO QUE PODRÍA SUCEDERLE A SU FAMILIA

Averigüen con la Oficina del Manejo de Emergencias de su área o la División de la Cruz Roja Norteamericana:

- ¿Cuáles son los tipos de desastres que son más probable que sucedan y cómo prepararse para ellos?
- El sonido de las señales de aviso de su comunidad y lo que deben hacer si las escuchan.
- Cómo ayudar a los ancianos / las personas con necesidades especiales.

## 2 CREEN UN PLAN PARA LA FAMILIA PARA CASOS DE DESASTRES

Lleven a cabo una reunión familiar: Que sea simple y en la que todos cooperen en equipo.

¿Qué decirles a los niños?  
Es importante alertar a los niños sobre los desastres, sin alarmarlos demasiado.

Usen las siguientes indicaciones:

- Díganles que los desastres son algo que puede lastimar a las personas y causar daños. Explíquenles que la naturaleza a veces da “cosas buenas en demasiadas cantidades” – fuego, lluvia, o viento.
- Explíquenles la importancia de crear un Plan para la Familia para casos de Desastre.
- Díganles que hay muchas personas que pueden ayudar durante un desastre.

### Enséñenles:

- Cómo llamar para pedir ayuda;
- Cuándo usar cada uno de los números de emergencia
- A llamar al familiar a contactar si fueran separados.

### Evacuación

Si les dicen que tienen que evacuar, sigan estos pasos:

- Si les dicen que se vayan, váyanse inmediatamente.
- Escuchen su radio de pilas para enterarse de las instrucciones de las autoridades locales.
- Pónganse ropa y zapatos protectores.
- Desconecten el agua, el gas y la electricidad si les dicen que lo hagan.

- Dejen una nota que diga cuándo se fueron y adónde se fueron.
- Llamen a la persona a contactar de su familia para decirles adónde van.
- Llévense el Kit de Preparación para la Familia y las provisiones para casos de desastre.
- Cierren su casa con llave.
- Usen las rutas que las autoridades sugieran.

### Hablen

Sobre los peligros de los desastres con los niños.

- Tracen un plan para en caso que queden separados.
- A-Escojan un lugar que no sea su vecindario por si acaso no pueden volver a la casa.
- B-Escojan a alguien que viva en otro pueblo para que sea la persona a contactar para su familia.
- Todos deben saber la dirección y el número de teléfono de A y B.
- Llenen las tarjetas de identificación del menor y la lista de números de teléfonos locales para casos de emergencia que vienen en el Kit de Preparación para la Familia.
- Hablen sobre lo que van a hacer si les mandan a evacuar. Planifiquen varias rutas de escape.
- Planifiquen cómo cuidar a sus mascotas – refiéranse al folleto Mascotas y Desastres.



## 3 HAGAN TODO LO QUE SE INCLUYE EN ESTA LISTA

- Pongan los números de teléfono a llamar en casos de emergencia cerca de cada teléfono.
- Enséñenles a todos cómo y cuándo desconectar los servicios públicos.
- Asegúrense de tener suficiente cobertura de seguro.
- Busquen los artículos de peligro en la casa que puedan moverse, caerse, romperse o causar un fuego.
- Almacenen suficientes provisiones para casos de emergencia para tres días.
- Tomen una clase de primeros auxilios y de Resucitación Cardiopulmonar de la Cruz Roja.
- Planifiquen rutas de escape en el hogar – dos por cada habitación.
- Busquen lugares seguros en su casa para cada tipo de desastre.
- Hagan 2 copias de los documentos importantes y guarden los originales en una caja fuerte. Guarden una copia en su kit de preparación para la familia y denle la otra a la persona a contactar que vive en otro pueblo.

### VECINOS AYUDANDO A SUS VECINOS

Reúnanse con los vecinos para planificar su cooperación en caso de desastre.

- Averigüen cuáles son las personas con destrezas especiales (médicas, técnicas).
- Hagan planes para cuidar a los niños en caso que los padres no puedan regresar a la casa.

### SERVICIOS PÚBLICOS

Hagan lo siguiente para estar preparados si les dicen que desconecten los servicios públicos:

- Busquen la caja eléctrica principal de fusibles, la entrada principal del servicio de agua y la entrada principal del gas natural.
- Averigüen cómo y cuándo desconectarlos y enséñenles a los integrantes de la familia.
- Mantengan una llave inglesa cerca de las válvulas de cierre del gas y el agua.
- Si ustedes cierran el gas, para volverlo a abrir van a tener que llamar a un profesional.

### DOCUMENTOS IMPORTANTES

Hagan dos copias y guarden los originales de los siguientes documentos en una caja fuerte o en un recipiente impermeable:

- Testamentos, pólizas de seguro, contratos, propiedades, inversiones.
- Pasaportes, tarjetas de seguro social, expedientes de vacunas.
- Número de las cuentas de banco/número de cuenta de las tarjetas de crédito.
- Inventario de los artículos de valor de la familia.
- Archivos familiares (certificados de nacimiento, matrimonio).

## 4 PRACTIQUEN Y MANTENGAN SU PLAN

### Todos los meses - - - - -

- Prueben las alarmas de humo.

### Cada 6 meses - - - - -

- Revisen el Plan para la Familia para casos de Desastre y hagan simulacros de escapes. Háganles preguntas a los niños.
- Cambien las comidas y el agua almacenadas.

### Todos los años - - - - -

- Cámbienles las pilas a las alarmas de humo.



### LISTA DE PROVISIONES PARA CASOS DE DESASTRES

Pongan las siguientes provisiones en un envase impermeable fácil de cargar y guárdenlas con el Kit de Preparación para la Familia:

- Radio de pilas, linterna, y pilas adicionales.
- Botiquín y su manual y los medicamentos por receta.
- Tarjetas de crédito y dinero en efectivo.
- Identificación personal.
- Un juego adicional de las llaves del carro.
- Un par de anteojos adicional.
- Fósforos en un envase impermeable.
- Señal de humo.
- Mapa del área y números de teléfono importantes.
- Artículos especiales para los bebés/ ancianos.
- Tres galones de agua por persona.
- Comida enlatada o empacada lista para comer suficiente para que dure tres días.
- Abridor de latas que no sea eléctrico
- Vasos y platos de papel y cubiertos plásticos.
- Cobijas o sacos de dormir.
- Artículos de aseo.
- Una muda de ropa, capas para la lluvia y zapatos resistentes para cada uno de los integrantes de la familia.

## HONORES

Sin la dedicación, la capacidad y entrega completa de las siguientes personas, el diseño y la producción del Kit de Preparación para las Familias no habrían sido posibles.

### Directora del Proyecto

Deborah Ann Mulligan, M.D., FAAP, FACEP  
Presidente, Academia Americana de Pediatría del capítulo de la Florida (2003-2005)  
Directora, Instituto para Salud del Niño  
Profesora de la Pediatría  
Nova Southeastern University

### Asistente del Proyecto

Terri D. Adde  
Asistente Administrativa  
División del E.M.S.C.  
Distrito de Hospitales de North Broward

### Dedicación

Por su cariño y apoyo les dedicamos este proyecto a:

Michael  
Alessandra  
Jacqueline  
Meghan  
Erica

### Agradecimientos especiales

A Jim Lindenberger y el personal de Best Start Social Marketing por su talento creativo e investigación lo cual le dio dirección a este proyecto.

A Jean Athey, Ph.D., Peggy Kiser, Congresista Estadounidense, E. Clay Shaw y Mark Nehring, DDS cuya visión, fe, perspicacia y dedicación nos ayudó a comenzar este esfuerzo y guiarlo hasta el final.

A la Oficina de la Comisión Gráfica del Condado de Broward, Linda R. Hernandez y Judy Sarver por ofrecer su tiempo y talento para fundar este proyecto.

A la Oficina del Manejo de Emergencias del Condado de Broward por incluir el Kit de Preparación para la Familia como uno de los 10 proyectos de mayor prioridad del Equipo de Mitigación del Condado de Broward.

Al Distrito de Hospitales del Norte de Broward por su continuo apoyo a los Servicios de Emergencia Médica para Niños.

## Reconocimientos

Les estamos completamente agradecidos a las siguientes personas que las diferentes organizaciones nacionales, estatales y/o locales nombraron para ayudar en la creación del Kit de Preparación para la Familia.

Academia Norteamericana de Pediatría  
Dee Hodge, III, M.D.

Asociación Norteamericana de Centros de Control de Venenos  
Richard Weisman, Pharm. D., A.B.A.T.

Colegio Norteamericano de Médicos de Emergencia  
Richard V. Aghababian, M.D.  
M.J. Finglander  
Laura Gore  
Carl Schultz, M.D.

Sociedad Norteamericana de Anestesiólogos  
Jeffrey Berman, M.D.

Asociación Norteamericana de Psicología  
Isadora Hare, A.C.S.W.

Dirección Nacional de la Cruz Roja Norteamericana  
Rocky Lopes, Ph.D.  
Joe Fay

División del Condado de Broward de la Cruz Roja Norteamericana  
Robert Roberts

Rescate de Fuegos del Condado de Broward  
Capitán Jeff Andrews

Manejo de Emergencias del Condado de Broward  
Tony Carper  
Paulette Newman Kandel

Oficina Forense del Condado de Broward  
Joshua Perper, M.D.

Junta Escolar del Condado de Broward  
Debbie Stasiw  
Defensora de Menores  
JoAnn Finkelstein

Departamento de Educación – Escuelas Libres de Peligros y Drogas  
Bill Modzeleski

Director Médico del EMS del Condado  
Jim Pointer, M.D.

Asociación de Enfermeras de Emergencia  
Cindy Alexander, RN  
Pam Baker, RN

Robert Steele, RN  
Corinne Wilhoit, RN

Centro Nacional de Recursos del EMSC  
Jane Ball, Dr., P.H.  
Ken Allen  
Makita Weaver

FEMA  
Ralph Swisher

Servicios Médicos al Menor de FL  
Conni Wells

Sociedad de Cuidados Críticos de Pediatría de Estado de FL  
Jackson Wong, M.D.  
Recursos de Salud y

Administración de Servicios / EMSC  
Mark Nehring, D.M.D., M.P.H.  
Sociedad Humanitaria del Condado de Broward  
Chris Agostino

Academia Nacional de Bomberos  
Jeff Dyer

Buró de Salud Materna, Infantil y de Adolescentes (MCHB)  
David Heppel, M.D.

Asociación Nacional de Escuelas de Enfermería  
Janis Robbins, RN

Administración de la Seguridad del Tránsito en las Autopistas Nacionales  
Capitán Garry Criddle, RN, CPT, USCG

Asociación Nacional de Directores de EMS  
Drew Dawson

Asociación de Directores de Prevención de Lesiones Estatal y Territorial  
Mark S. Johnson, MPH

Estado de Pennsylvania/ Centros Rurales de Traumatología  
Michael E. Smith, MD

Administración de Servicios de Salud Mental y de Abuso de Sustancias  
Beth Nelson