PREPARACIÓN EN CASO DE DESASTRES

Libro de colores

American Red Cross

PREPARACIÓN EN CASO DE DESASTRES

Libro de colores

American Red Cross

Incendios...huracanes...inundaciones... tormentas eléctricas...

Estimados padres y maestros,

Las noticias sobre desastres aparecen con regularidad en los encabezados de los periódicos de todo el mundo. Si han observado cómo reaccionan otras personas ante estas emergencias, quizá se hayan preguntado qué pasaría si un desastre azotara más cerca de nuestros hogares.

Para los padres o maestros de niños pequeños, la idea es mucho más aterradora. ¿Cómo harían frente ustedes y los niños a una situación así? Quizás ustedes hayan vivido un desastre—¿qué harían diferentemente la próxima vez? La respuesta a ambas preguntas es clara. Estar preparados.

Este libro de colores está diseñado para que los niños lo usen con los adultos. De este modo, los niños podrán aprender sobre incendios, terremotos, inundaciones, tornados, y otras catástrofes, así como protegerse a sí mismos—todo esto mientras se divierten coloreando.

Cubra cada sección con los niños asegurándose de que ellos entiendan los conceptos y de que aprendan los mensajes importantes de seguridad. Para permitirle lograrlo, cada página para colorear va acompañada de puntos claves que pueden discutir y de las medidas a tomar. Quizás usted desee revisar esta información antes de reunirse con sus niños. El libro de colores termina con un «examen» que puede ayudarle a determinar si los niños aprendieron la información. De vez en cuando, examine a los niños y ensayen los pasos claves para ayudarles a recordar lo que deben hacer.

Los niños son maravillosos en adaptarse a las circunstancias si saben a qué atenerse. Al hacer un plan para el hogar en caso de desastres, usted puede ayudar a los niños a estar listos para hacer frente a casos de emergencia. Para más información, solicite material sobre desastres específicos y una copia de *Su plan para el hogar en caso de desastres* de su oficina local para la administración de emergencias (publicación N° L-191S) o de su capítulo de la Cruz Roja Americana (publicación N° ARC 4466S). O escriba a FEMA, P.O. Box 70274, Washington, DC 20024, y solicite la Publicación N° L-191S.

Tornado...terremoto...tormenta invernal...

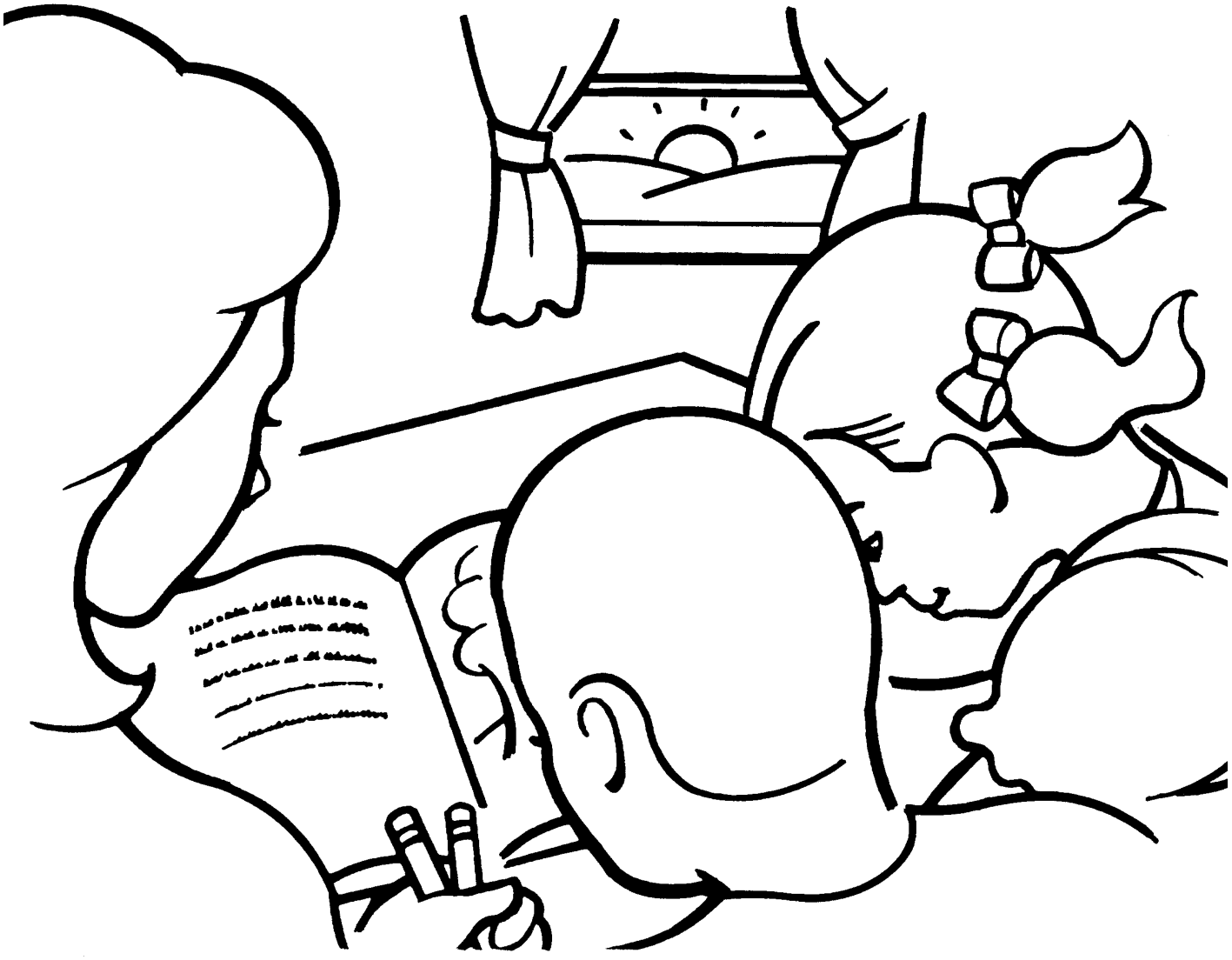
¡Atención niños!

El viento hace volar a las cometas. El fuego nos da calor. Y la lluvia ayuda a que las flores crezcan. Pero algunas veces el viento sopla demasiado fuerte, los incendios se hacen muy grandes, o llueve demasiado.

¡Aprende qué hacer cuando la naturaleza presume!

Este libro te ayudará. Pero necesitarás pedirle a un adulto que trabaje contigo. Pídele a mamá, a papá, a tu maestro, o a un amigo adulto que te lea este libro mientras tú lo coloreas.

¡Qué te diviertas!



Desastres naturales

Los desastres ocurren rápidamente y sin avisar. Mientras que un desastre puede ser espantoso para los adultos, éste puede ser traumático para losniños si ellos no saben lo que hacer.

Ayude a los niños a entender el concepto de lo que es un desastre...

- Explíqueles que la naturaleza algunas veces nos da demasiado de una cosa buena—fuego, lluvia, viento, nieve. Dígales que un desastre es cuando sucede algo que pudiera lastimar a la gente, causar daños, o interrumpir los servicios públicos; como el agua, el teléfono, o la electricidad.

- Dé ejemplos de varios desastres que pudieran ocurrir en su comunidad. Para obtener esta información, llame a su oficina local para la administración de emergencias o al capítulo local de la Cruz Roja Americana. Pregunte qué desastres son más propensos a ocurrir y solicite información sobre cómo prepararse contra ellos.

- Hable sobre los efectos más comunes con los que los niños puedan identificarse, como cuando se va la electricidad, el agua, o la línea telefónica.

- Explique que cuando la gente sabe lo que hacer y lo ensayan por adelantado, todos son más capaces de afrontar los casos de emergencia. Es por eso que necesitamos preparar un plan para el hogar en caso de desastres.

¡La naturaleza es bella...y poderosa!

Emergencias

Incluso a los niños más pequeños se les puede enseñar cómo y cuándo pedir ayuda.

Medidas a tomar por los adultos

- Ayude a los niños a identificar las señales de aviso de los desastres que podrían ocurrir en su comunidad. Ustedes pueden obtener esta información de su oficina local para la administración de emergencias o del capítulo de la Cruz Roja Americana.
- Explique a los niños que en un caso de desastre hay mucha gente que puede ayudarles. Háblelos sobre cómo los administradores de emergencias, los voluntarios de la Cruz Roja, los oficiales de policía, los bomberos, los maestros, los vecinos, los doctores, o los trabajadores de los servicios públicos pueden ayudar después de un desastre.

- Enseñe a los niños cómo y cuándo pedir ayuda. Mire en la guía telefónica los números de teléfono locales de emergencias. Si vive en una área donde el número 9-1-1 está designado como número de emergencia, enseñe a los niños a llamar al 9-1-1. En casa, coloque los números telefónicos para casos de emergencias cerca de todos los teléfonos y explíqueles a los niños cuándo llamar a cada número.
- Incluso a los niños más pequeños se les puede enseñar cómo y cuándo pedir asistencia de emergencia. Si un niño no puede leer, en la próxima hoja hay dibujos con números telefónicos de emergencia que pueden ayudar al niño/a a identificar el número correcto que debe marcar. A medida que explica cada uno de los dibujos, pídale al niño/a que coloree el símbolo de la gráfica.
- Tome un curso de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR). Estas son técnicas vitales y el aprendizaje puede ser una actividad divertida para los niños y adolescentes. Póngase en contacto con su oficina para la administración de emergencias, con el capítulo de la Cruz Roja Americana, o con algún hospital de su localidad para obtener información.
- En casa, pídale a un amigo que no resida en su estado que sea el «contacto» de la familia en caso de un desastre. Después de un desastre, las líneas de larga distancia a menudo siguen funcionando, aunque las líneas locales estén averiadas. Dígale a los niños que llamen al contacto familiar si se separan de la familia durante una emergencia. Ayúdeles a aprenderse de memoria el número telefónico o escribáselo en una tarjeta que puedan llevar consigo.

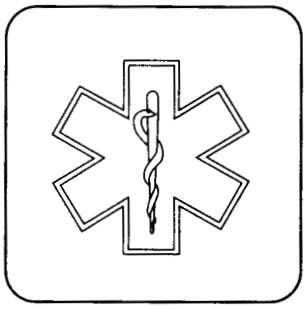
Números de teléfono para emergencias

Mi apellido: _____

Mi número de teléfono: _____

Mi dirección: _____

Mi ciudad: _____

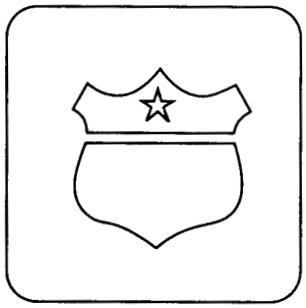


_____

Ambulancia

_____

Bomberos



_____

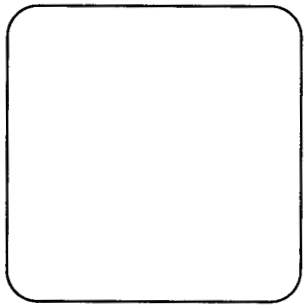
Policía/Jefe

_____

Madre

_____

Padre



_____

Otro

Los incendios

Los incendios son el desastre que las familias están más propensas a experimentar.

Hable con los niños sobre seguridad contra incendios y ensayen dichas actividades con ellos. Recuerde que los niños menores de cinco años corren el mayor riesgo.

Mensajes de seguridad para los niños

- «Los fósforos y los encendedores son herramientas, no juguetes. Estas herramientas ayudan a los adultos a usar las llamas adecuadamente. Si ves a alguien jugar con llamas, díselo a un adulto inmediatamente».
- «Si ves que comienza un incendio en tu casa o escuchas la alarma del detector de humo, grita "¡Fuego!" varias veces y sal fuera inmediatamente. Si vives en un edificio con ascensores, baja por las escaleras. Nunca intentes esconderte de las llamas. Deja todas tus cosas donde están. Una vez que estés fuera, ve a tu "lugar de encuentro" y después envía a una persona a pedir ayuda».
- «Si tu ropa se inciende...detente, arrójate al suelo, y revuélcate. Deja todo lo que estés haciendo, arrójate al suelo, cúbrete la cara, y revuélcate dando vueltas y vueltas hasta que las llamas se apaguen. Salir corriendo sólo empeorará el incendio».

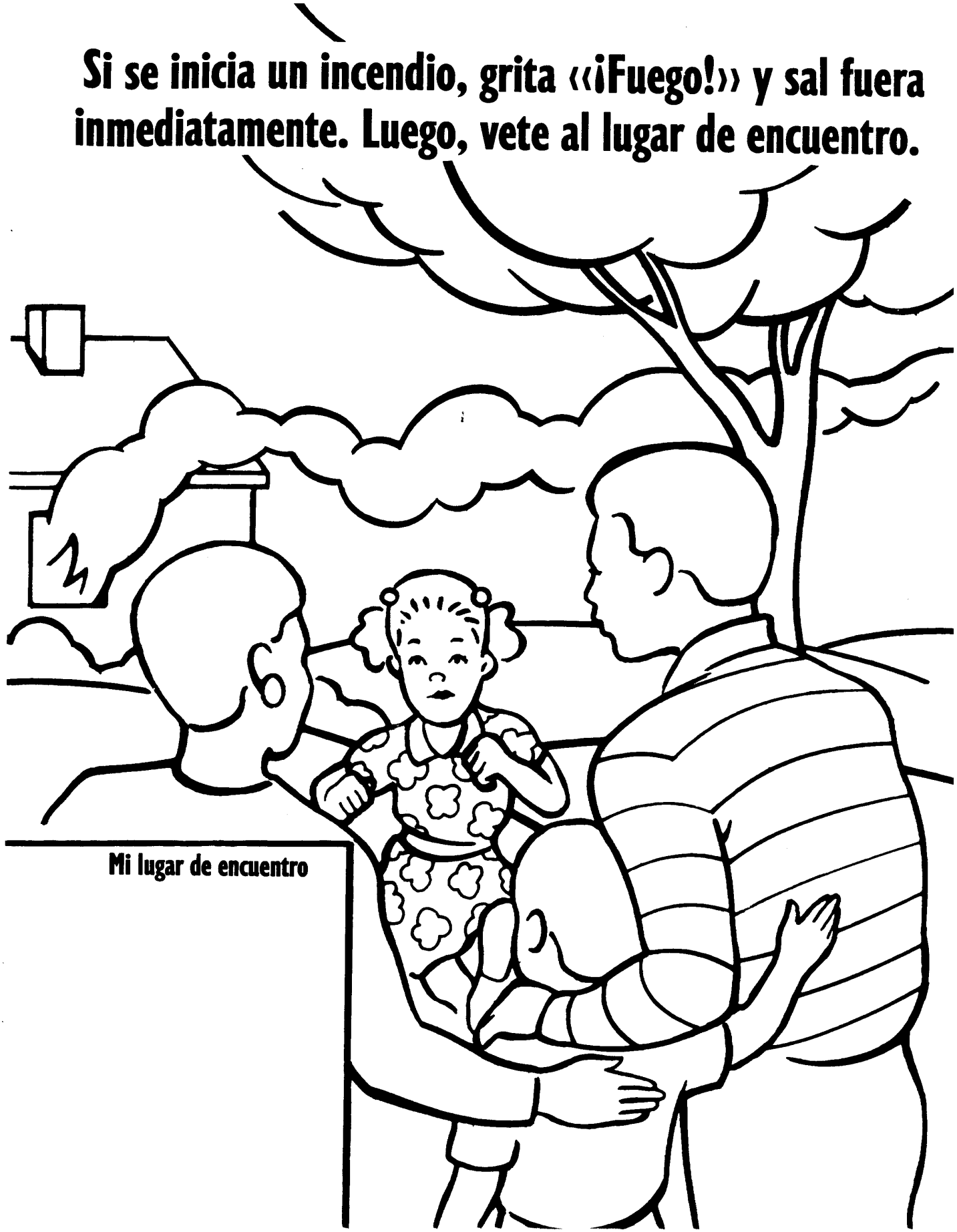
Medidas a tomar por los adultos

- Muestre a los niños cómo andar a gatas por debajo del humo para escapar. Explíqueles que deberían palpar cualquier puerta antes de abrirla. Si la puerta está fría, deberían abrirla lentamente. Si la puerta está caliente, deberían buscar otra salida. Si no pueden salir de forma segura, enséñeles cómo colgar una sábana por la parte exterior de la ventana para que los bomberos puedan encontrarles.
- Ensaye con los niños el «detenerse, arrojarse al piso, y revolcarse». Explíqueles que el salir corriendo sólo hará que las llamas ardan más deprisa.

En Casa:

- Escoja un lugar de encuentro, tal como un árbol, la esquina de la calle, o el buzón del correo. Asegúrese de que sea un lugar seguro y apartado del calor, el humo, y las llamas. Dígale a los niños que en caso de un incendio vayan directamente a dicho lugar de encuentro. Este plan le ayudará a saber rápidamente si todos lograron salir de forma segura.
- Asegúrese de que los niños entiendan que una vez fuera deberían quedarse fuera. Los niños a veces se preocupan de sus animales domésticos, así que deberán hablar de este tema antes de que ocurra un incendio.
- Busque dos rutas de escape desde cada habitación y ensayen la salida de la casa durante el día y durante la noche. Dibuje las rutas de escape en su propio «plan de escape». Si usted tiene una escalera de escape, muestre a los niños dónde está guardada y cómo se usa.
- Practique en su casa el plan de escape por lo menos dos veces al año. Examine a los niños cada seis meses para que recuerden lo que deben hacer y dónde deben encontrarse.
- Instale detectores de humo en cada piso de su casa, especialmente cerca de los dormitorios. Limpie los detectores y compruébelos todos los meses, cámbieles las pilas una vez al año, por lo menos. Asegúrese de que los niños conozcan el sonido del detector de humo.
- Revise los cables del sistema eléctrico de su casa. Arregle las extensiones desgastadas, los cables descubiertos, o enchufes flojos.
- Asegúrese de que el sistema de calefacción de su casa esté limpio y en buen funcionamiento. Muchos incendios empiezan por fallas en los hornos o estufas, por roturas u oxidación en algunas piezas del horno, y por chimeneas que tienen acumulación de creosota.

Si se inicia un incendio, grita «¡Fuego!» y sal fuera inmediatamente. Luego, vete al lugar de encuentro.



Mi lugar de encuentro

Las tormentas eléctricas

Los rayos siempre acompañan a las tormentas eléctricas. ¡Y los rayos pueden azotar el mismo lugar dos veces!

Una tormenta eléctrica es una tormenta con rayos o relámpagos causada por cambios en la presión atmosférica. Una tormenta eléctrica fuerte puede acarrear lluvias pesadas (que pueden causar inundaciones súbitas), con vientos fuertes, granizo, y tornados. En cualquier momento, cerca de 1,800 tormentas eléctricas están ocurriendo sobre la faz de la tierra.

Mensajes de seguridad para los niños

- «Si ves o escuchas que se acerca una tormenta eléctrica, métete en un edificio fuerte o métete en un auto».
- «Si no puedes entrar...o si sientes que el pelo se te pone de punta, eso quiere decir que un rayo está por caer.... Vete inmediatamente a un lugar bajo que esté al aire libre. Ponte de cuclillas y pon las manos sobre las rodillas.

Aléjate de cosas altas como árboles, torres, verjas, líneas telefónicas, o líneas de energía, ya que éstas atraen a los rayos. En las afueras, nunca te pares debajo de un árbol grande ya que los rayos siempre caen sobre el punto más alto de la zona.

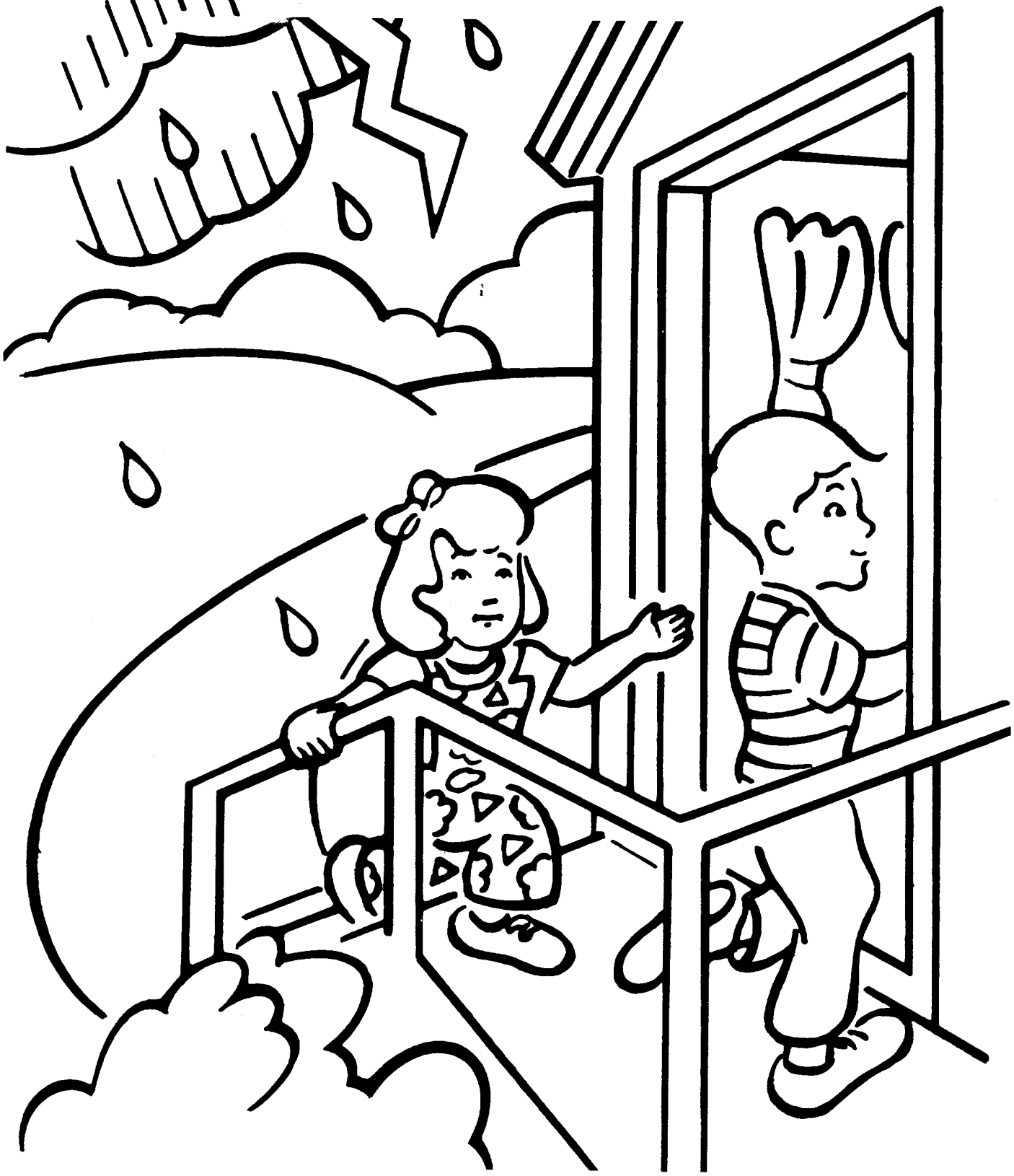
Mantente lejos de cosas metálicas que el rayo pueda alcanzar, como los paraguas, las cañas de pescar, los bates de béisbol, los equipos para acampar, y las bicicletas».

- «Si estás en una lancha o nadando, vete hacia la orilla *inmediatamente*».
- «Los rayos pueden hacer que los aparatos eléctricos como los televisores y los teléfonos se vuelvan peligrosos durante una tormenta eléctrica. Desconecta el aire acondicionado y el televisor, mantente alejado/a del teléfono hasta que la tormenta eléctrica haya pasado».

Medidas a tomar por los adultos

- Explíqueles a los niños qué deben esperar durante una tormenta eléctrica. Describa lo fuerte que es el ruido de un rayo y el resplandor de los relámpagos. Asegúrese de que los niños entiendan que es posible permanecer a salvo.
- Hable con ellos sobre las señales de peligro; la oscuridad, las nubes altas, la iluminación distante, y los relámpagos pueden ser señales de que se avecina una tormenta eléctrica.
- Ensaye la posición de cuclillas con los niños.

Si ves nubes de tormenta o escuchas un trueno,
métete dentro inmediatamente.



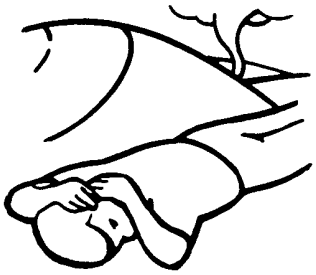
Los tornados

Los tornados son las tormentas más violentas de la naturaleza— pueden destruir un área en cuestión de segundos.

El tornado parece una nube en forma de embudo arrasando todo del suelo como un torbellino con vientos de hasta 200 millas por hora. Un tornado gira como un trompo y suena como un avión o un tren. La mayoría de los tornados viajan una distancia de unas 10 millas aunque se han reportado «huellas de tornado» de hasta 200 millas. Los tornados pueden ocurrir en cualquier lugar de los Estados Unidos.

Mensajes de seguridad para los niños

- «Donde quiera que estés, si escuchas o ves que se aproxima un tornado, cúbrete inmediatamente».
- «Si estás dentro de una casa o de un edificio de apartamentos, vete al sótano, o al refugio anticiclón. Si no hay sótano, vete hacia la parte central del edificio del piso más bajo y quédate en el baño o en el armario, si es posible».
- «Métete debajo de algo resistente, como una mesa pesada, y quédate allí hasta que el peligro haya pasado. Usa tus brazos y manos para protegerte la cabeza de objetos que pudieran caerse o ser proyectados por el viento».
- «Si estás fuera, en un auto, o en una casa movible vete inmediatamente al sótano de un edificio resistente cercano. Si no hay cerca ningún refugio, quédate tendido en un lugar bajo. Usa tus brazos y tus manos para protegerte la cabeza. Si ves o escuchas agua, vete rápidamente a otro lugar».



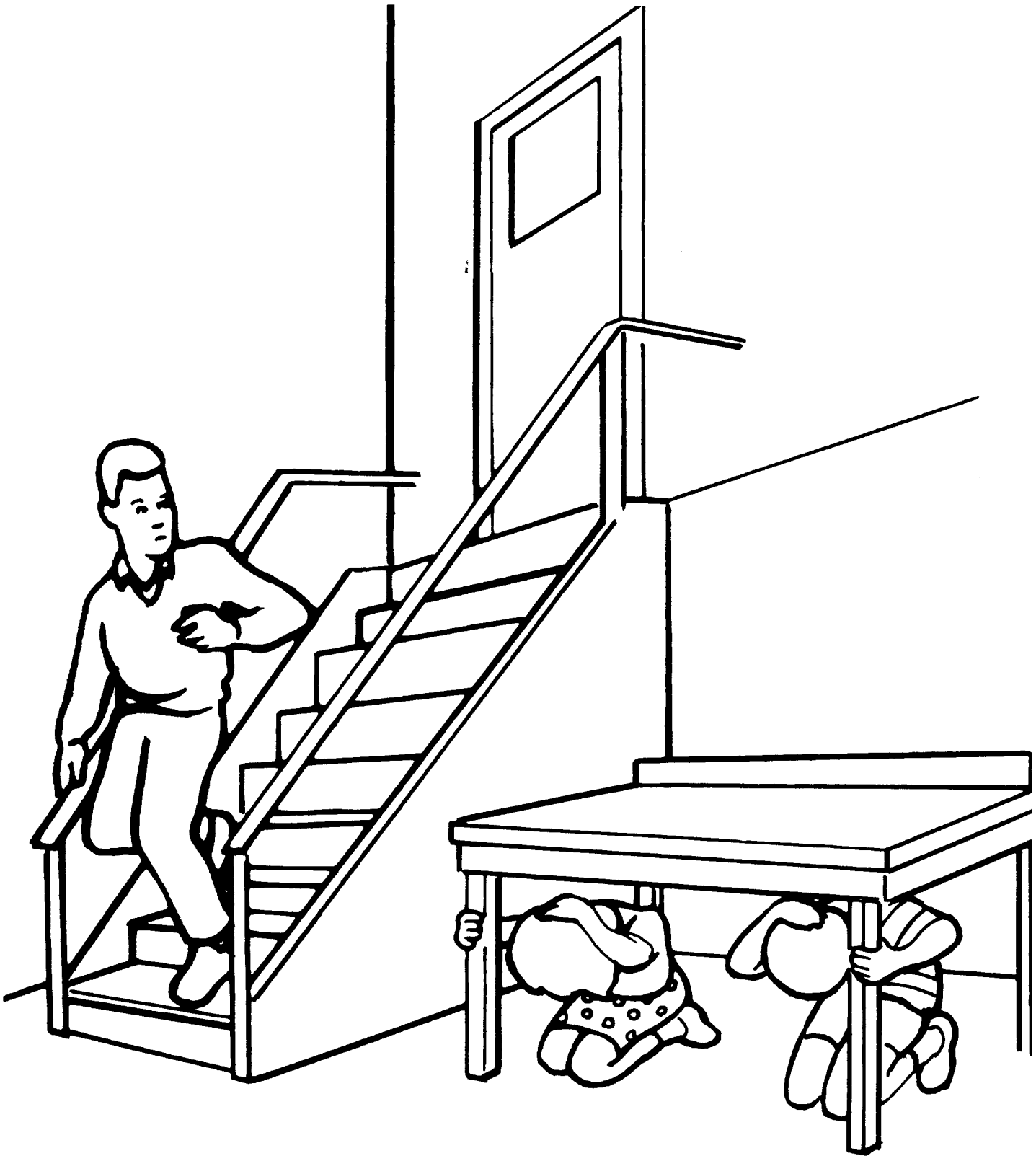
Medidas a tomar por los adultos

- Busque con los niños los lugares seguros en casa o en el aula de clases. Asegúrese de que estos lugares estén lejos de las ventanas y muebles pesados que puedan volcarse con facilidad. Además, muestre a los niños un ejemplo de un lugar seguro fuera.
- Conozca los términos usados en la radio o en la televisión para avisar de la posibilidad de aproximación de un tornado.

  Advertencia de tornado: Las condiciones atmosféricas son propicias para un tornado. Una advertencia no significa que ocurrirá un tornado.

  Aviso de tornado: Un tornado peligroso está a la vista. Este es el momento para irse en dirección a un lugar seguro y escuchar una radio a pilas por si emiten instrucciones.
- Averigüe qué sistema de aviso se usa en su comunidad.
- Si vive en una casa individual en una zona propensa a tener tornados, averigüe cómo reforzar un cuarto en el interior del piso más bajo de su casa (como un sótano, refugio anticiclón, cuarto de baño, o armario) para usarlo como refugio.

Si se aproxima un tornado, vete inmediatamente a un lugar seguro.

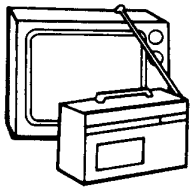


Los huracanes

Un huracán es una tormenta tropical con vientos que alcanzan 74 millas por hora o más.

Los vientos huracanados soplan en forma espiral alrededor de un centro relativamente calmado conocido como el «ojo». El «ojo» suele medir entre 20 y 30 millas de anchura, y la tormenta puede extenderse tanto como 400 millas. A medida que se aproxima el huracán, el cielo empezará a oscurecerse y los vientos aumentarán. A medida que el huracán se va acercando a tierra, puede causar lluvias fuertes, vientos fuertes, y mareas extremadamente altas.

Mensajes de seguridad para los niños



- «Durante una *advertencia* de huracán, escucharemos regularmente la radio y la televisión por si emiten instrucciones oficiales».
- «Si los oficiales anuncian un *aviso* de huracán, es posible que nos pidan que abandonemos la casa lo antes posible para estar a salvo. Nos llevaremos con nosotros un equipo de suministros para casos de desastres, iremos a un refugio o a _____. Llamaremos al contacto familiar para que alguien sepa hacia a dónde vamos».

(*Nota*: Para información sobre cómo reunir un equipo de suministros para casos de desastres, por favor refiérase a la sección de «Equipo de suministros para casos de desastres»).

Medidas a tomar por los adultos

- Familiarícese con los términos usados en la radio y en la televisión para dar aviso de las condiciones potenciales para un huracán.

  Advertencia de huracán: Un huracán puede ocurrir en su zona durante las próximas 24 a 36 horas.

  Aviso de huracán: Las condiciones son propicias para que ocurra un huracán en su zona durante las próximas 24 horas. Es posible que las zonas costeras necesiten ser desalojadas.

- Hable de lo que usted haría en caso de tener que abandonar el lugar. Tenga en cuenta a dónde iría y qué se llevaría consigo.
- Guarde una radio a base de pilas en caso de que se vaya la electricidad.
- Mida y corte madera contrachapada para cubrir sus ventanas.

**Si se aproxima un huracán,
tu familia puede necesitar desalojar
el hogar e irse a un lugar más seguro.**

Las inundaciones

Las inundaciones son las más comunes y extensas de todos los peligros naturales.

Incluso los arroyos, badenes, riachuelos, alcantarillas, cauces de un río seco, o terrenos bajos que parecen inofensivos en clima seco pueden inundarse.

Mensajes de seguridad para los niños

- «Si te encuentras con riadas, detente. Da la vuelta y vete por otro camino. Súbete a un terreno más alto».
- «Quédate lejos de las zonas inundadas...aunque parezcan seguras. El agua todavía puede ascender. Nunca trates de caminar, nadar, o lanzarte de un clavado en estas aguas porque pueden deslizarse muy rápidamente».

(*Nota*: Menos de seis pulgadas de profundidad de inundación que vaya rápido puede tumbar a la gente, y dos pies de profundidad harán flotar un auto.)

- «Si estás dentro de un auto, sal inmediatamente y súbete a un terreno más alto».
- «Ten cuidado por si hay serpientes en zonas que se inundaron».
- «Nunca juegues alrededor de aguas altas, desagües de tormentas, cunetas, barrancos, o alcantarillas».
- «Tira a la basura cualquier comida que haya estado en contacto con aguas de inundación...el comerlas puede ponerte muy enfermo/a».

Medidas a tomar por los adultos

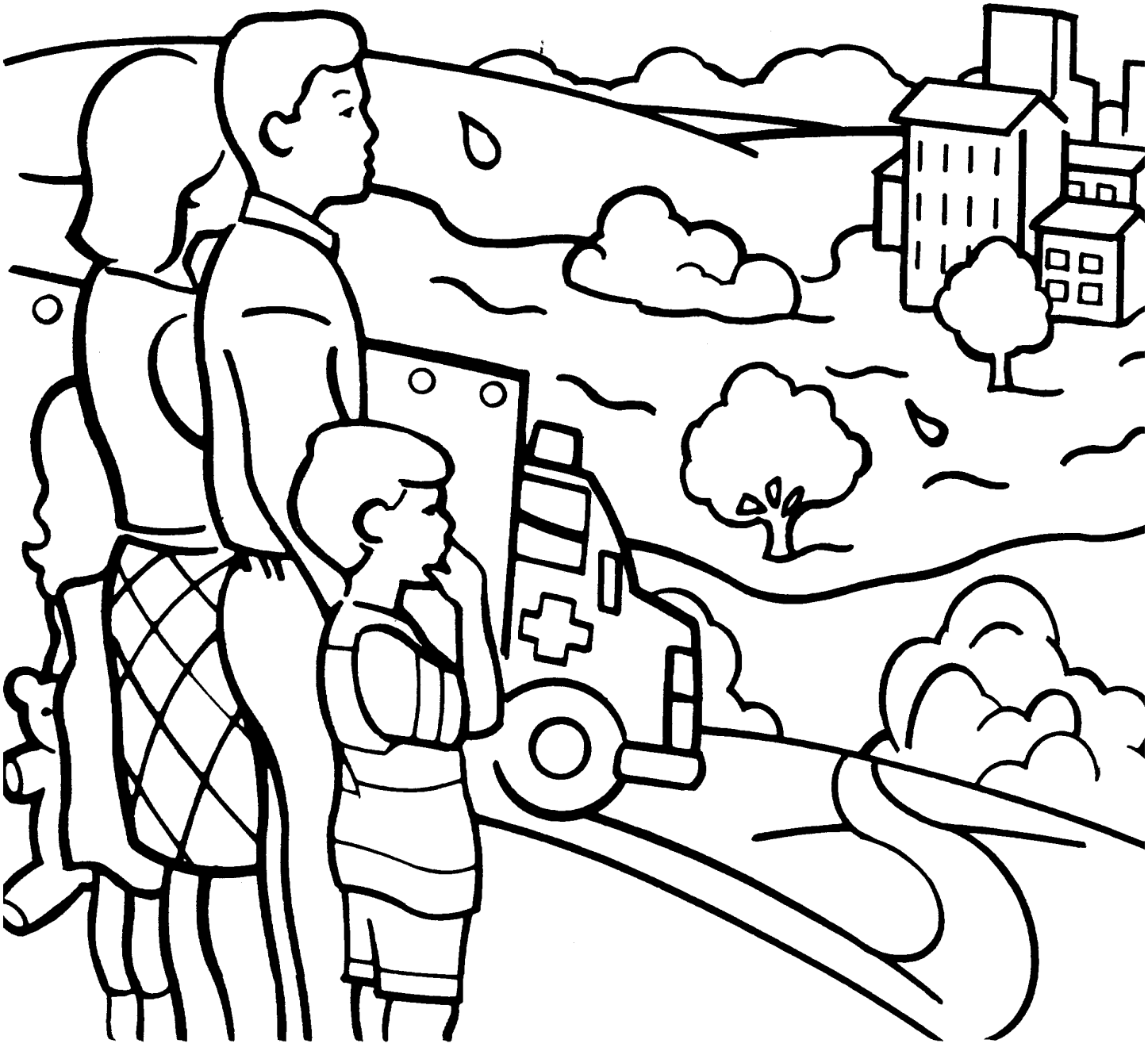
- Conozca los términos usados en la radio y en la televisión para dar aviso de las condiciones potenciales de una inundación.

  Advertencia de inundaciones/súbitas: Una inundación o inundación súbita puede ocurrir dentro del área prevista de la advertencia—esté al tanto.

  Aviso de inundaciones/súbitas: Se ha reportado o existe la amenaza de una inundación o inundación súbita—tome inmediatamente las precauciones necesarias.

- Averigüe si vive en un terreno aluvial. Si es así, llame a la oficina para la administración de emergencias o al capítulo de la Cruz Roja Americana de su localidad para enterarse de qué tipo de provisiones debería almacenar para proteger su casa contra las riadas.
- Conozca la elevación de su propiedad situada en relación a los arroyos y presas más cercanos para estar prevenido en caso de que pronostiquen niveles de inundación que puedan afectar su casa.

Si ves riadas, aléjate de ellas. Vete a un lugar más alto. Nunca juegues cerca ni trates de nadar en las riadas.



Las tormentas invernales

Una tormenta invernal puede consistir de tan sólo unas pulgadas de nieve durante unas horas como de una tempestad que dura varios días.

Las tormentas invernales pueden durar varios días e ir acompañadas de vientos fuertes, lluvia helada o cellisca, nevada fuerte, y frío extremo. La gente puede perderse por el camino o quedarse atrapada en casa sin servicios públicos o de otro tipo. La mayoría de los Estados Unidos corre el riesgo de tormentas invernales.

Mensajes de seguridad para los niños

- «La mejor forma de permanecer a salvo durante una tormenta de nieve es quedándose dentro».
- «Si sales a jugar después de una tormenta de nieve, abrígate bien con varias capas de ropa y ponte una gorra y unos guantes. Entra en casa a menudo para entrar en calor».
- «Si empiezas a tiritar mucho o te sientes agotado...o si tu nariz, dedos, y los lóbulos de las orejas empiezan a adormecerse o se vuelven pálidos... entra inmediatamente en casa y díselo a una persona mayor».

Medidas a tomar por los adultos

- Hay formas de vestir a los niños cuando hace frío que los mantendrá mejor abrigados. Varias capas de ropa fina son más calientes que una sola capa de ropa gruesa. Una de las mejores formas de mantenerse abrigado es usando una gorra. La mayoría del calor humano se pierde a través de la parte superior de la cabeza. Abrigue también las manos y los pies. Los «mitones» calientan más que los guantes. Cubrirse la boca con una bufanda resguarda los pulmones del aire extremadamente frío.
- Enseñe a los niños a estar pendientes a las señales de congelación e hipotermia. La pérdida de sensación y la palidez en los dedos de las manos, en los dedos de los pies, en la nariz, y en las orejas son síntomas de congelamiento. El tiritar incontrolablemente, la lentitud en el habla, la pérdida de la memoria, los titubeos frecuentes, la somnolencia, y el cansancio son síntomas de hipotermia. Si sospecha congelación o hipotermia, haga entrar en calor al niño y solicite atención médica.
- Los niños deberían evitar esforzarse demasiado. El frío ejerce presión extra sobre el corazón.
- En casa, tenga a mano algún tipo de equipo de calefacción en caso de emergencia y suficiente combustible como para mantener calentado al menos un cuarto de su hogar. Si su horno va controlado por un termostato y se fuese la electricidad, usted necesitará calefacción de emergencia.
- Si usted queda atrapado en su auto durante una tormenta de nieve, quédese donde está. Abandone el auto solamente si la ayuda está visible a menos de 100 metros de distancia. Para llamar la atención, cuelgue una prenda de colores llamativos de la antena del auto y levante la capota del baúl. Ponga en marcha el motor del auto durante 10 minutos cada hora. Encienda la calefacción y la luz del techo mientras que el auto esté en marcha. Asegúrese de que el tubo de escape no esté lleno de nieve y abra una ventanilla para que entre un poco de aire.

Cuando haya nieve fuera, abrígate bien con varias capas de ropa y ponte una gorra. Pregúntale a un adulto si puedes jugar fuera—y entra en casa a menudo para tomar descansos y entrar en calor.

Los terremotos

Los terremotos pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento.

Un terremoto es un temblor de tierra repentino y rápido. Puede suceder sin avisar—y causar incendios, explosiones, y deslizamientos de tierra. Los terremotos ocurren cuando la capa rocosa que está debajo de la superficie de la tierra, se quiebra y cambia de lugar. Los habitantes de todos los estados corren algún riesgo de sufrir un terremoto.

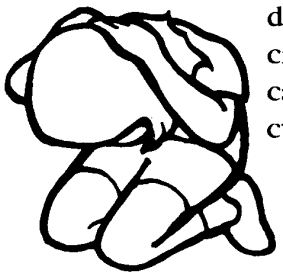
Mensajes de seguridad para los niños

- «**Si estás dentro durante un terremoto**, agáchate, cúbrete, y agárrate. Métete debajo de un escritorio, una mesa, o un banquillo, agárrate a una de las patas de la mesa, y cúbrete los ojos. Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntate contra una pared. Escoge un lugar seguro donde no puedan caerte cosas encima, lejos de las ventanas, estanterías de libros, o muebles altos y pesados».

- «Espera en tu lugar seguro hasta que los temblores hayan cesado, luego comprueba si estás herido. Comprueba también a las personas a tu alrededor. Muévete con cuidado y presta atención a las cosas que se hayan caído. Prepárate a sentir terremotos más pequeños llamados temblores».

- «Mira si hay incendios. Los terremotos pueden hacer que las alarmas de incendios y los rociadores se disparen. Si debes abandonar un edificio después de que cesen los temblores, usa las escaleras y no el ascensor».

- «**Si estás fuera durante un terremoto**, quédate fuera. Aléjate de los edificios, árboles, postes de luz, y cables de energía. Agáchate y cúbrete la cabeza».



- «Si estás dentro de un auto, quédate allí con el cinturón de seguridad puesto».

Medidas a tomar por los adultos

- Ayude a los niños a entender qué se puede esperar durante un terremoto y cómo protegerse a sí mismos.

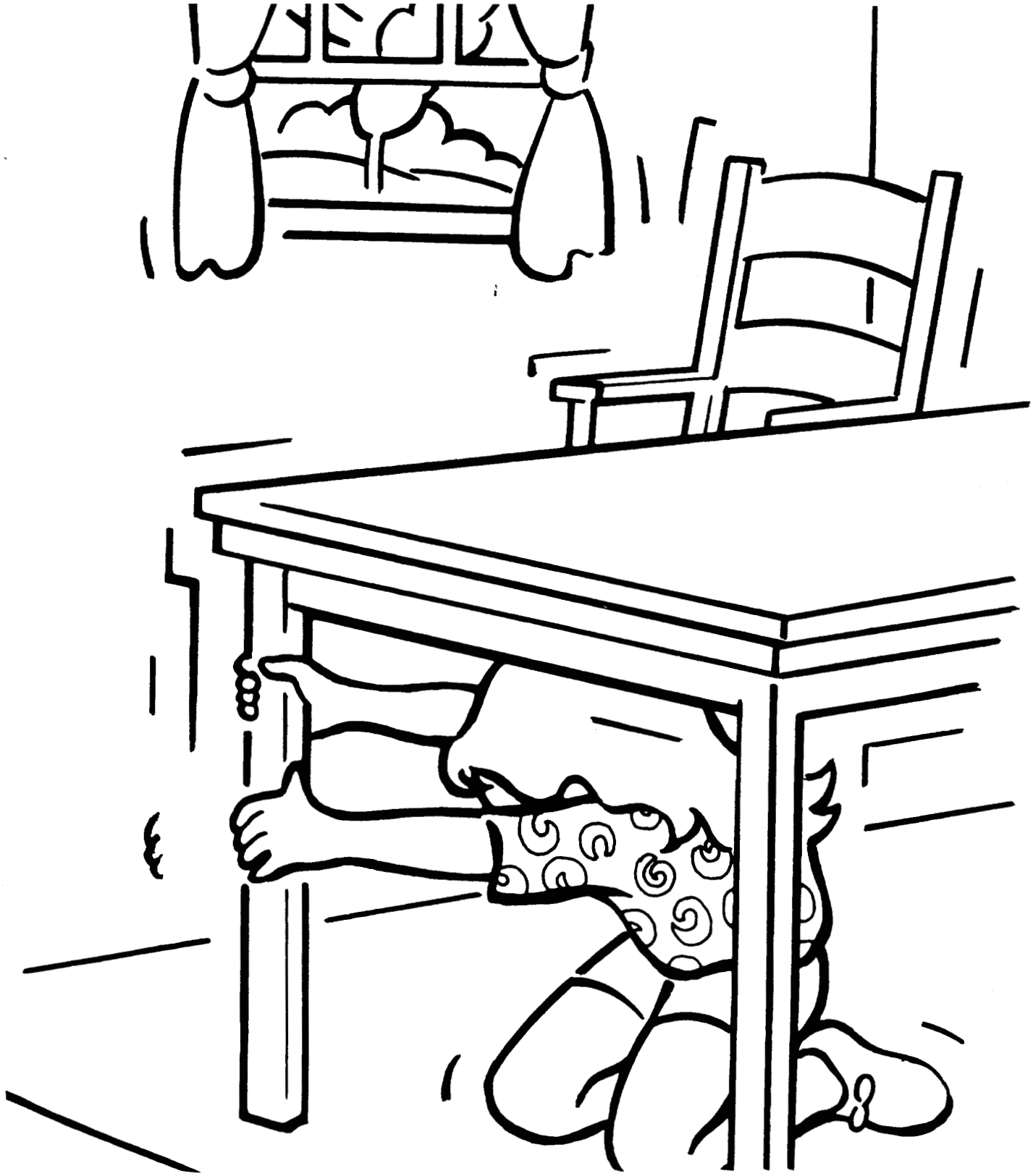
- Busque con los niños lugares seguros en cada cuarto de su casa y en el aula de clase. Ensayen el «agacharse, cubrirse, y agarrarse», meterse debajo de una mesa u otro mueble resistente. Busquen lugares seguros fuera y dentro de otros edificios donde pasen ustedes tiempo.

- Explíqueles a los niños que es peligroso salir corriendo cuando ocurre un terremoto porque los objetos pueden caerse y lastimar a las personas.

- Diga a los niños que estén preparados para sentir temblores—terremotos más pequeños que pueden ocurrir durante un período de semanas (y a veces de meses) después del primer terremoto. Asegúrese de que ellos sepan ir a un lugar seguro durante los temblores.

- En casa, fije con pernos los calentadores de agua y los electrodomésticos de gas. Coloque los objetos grandes o pesados y los artículos frágiles (como la cristalería y la porcelana) en estanterías bajas. Fije bien las estanterías a la pared. Ate o ancle los objetos altos o pesados por arriba.

Si estás dentro durante un terremoto, agáchate, cúbrete, y agárrate.



Equipo de suministros para casos de desastres

Prepare un equipo de suministros para casos de desastres con sus hijos.

Después de un desastre, los servicios públicos básicos como la electricidad, el agua, el gas, y el teléfono pueden quedar desconectados durante días. O tal vez tenga que abandonar su vivienda de repente. Es probable que no tenga tiempo para ir de compras o buscar las provisiones que necesitará. Reúna las provisiones que vaya a necesitar ahora antes de que ocurra cualquier desastre.

Medidas a tomar por los adultos

Haga planes con los niños para preparar juntos el equipo de suministros para casos de desastres.

En casa, su equipo debería incluir:

- Un galón de agua por persona por día.
- Comida que no se estropee. Carnes preparadas y enlatadas, frutas y verduras, jugos enlatados, leche y sopas; azúcar, sal y pimienta; comidas altas en energía como la mantequilla de maní (cacahuete), mermeladas, galletitas, nueces, barritas nutritivas y cereales mixtos; dulces como galletas, caramelos, y cereales azucarados. No se olvide de un abrelatas manual.
- Un botiquín de primeros auxilios que contenga los medicamentos recetados de los miembros de su familia (pregúntele a su médico cuáles son las formas adecuadas para almacenar los medicamentos).
- Herramientas y provisiones de emergencia incluyendo un radio a pilas, una linterna, y bastantes pilas de repuesto.
- Una muda de ropa y calzado por persona y una manta o saco de dormir por persona.
- Artículos higiénicos: papel higiénico, jabón, y artículos para la higiene personal.
- Artículos especiales para los bebés, los ancianos, o familiares minusválidos.
- Un juego extra de llaves del auto y dinero en efectivo, cheques de viajeros, y una tarjeta de crédito.

Almacene suficientes provisiones que duren tres días por lo menos. Guárdelos dentro de recipientes resistentes y fáciles de cargar como mochilas, bolsas de deportes, o cubetas con tapadera para la basura. Guarden sus equipos en un lugar seguro y conveniente que todos los miembros de la familia conozcan—preferiblemente en un lugar fresco, seco, y oscuro. Guarde una versión reducida de este equipo en el baúl de su auto. También debería usted guardar los documentos importantes de la familia en un recipiente impermeable.

En el aula de clases, su equipo debería incluir:

- La lista de alumnos
- Un botiquín de primeros auxilios
- Radio a pilas
- Guantes de trabajo
- Linternas
- Pilas de repuesto
- Comida que no se estropee como galletitas, galletas, cereales mixtos
- Bolsas de plástico para la basura
- Otros artículos que exija su escuela

Pídale a los niños que le ayuden a acordarse de mantener sus botiquines al día y en buenas condiciones: cambiar el agua y la comida cada seis meses; reemplazar las pilas al menos dos veces al año. Puede pedirles que hagan calendarios o cartulinas que indiquen dichas fechas. Y pida a los niños que piensen en algunos otros artículos que a ellos les gustaría incluir en sus propios equipos de suministros para casos de desastres, tales como libros, juegos, o alguna comida adecuada que no se estropee.

Podemos guardar provisiones que nos ayudarán en caso de que ocurra un desastre. ¡Reúne tu equipo de suministros para casos de desastres hoy mismo!

Plan para el hogar en caso de desastres

¡Ensayen su plan para que todos recuerden lo que deben hacer!

- Realicen ejercicios de salidas de emergencia.
- Compruebe los detectores de humo y cámbieles las pilas.
- Mantenga al día su equipo de suministros para casos de desastres.

Examine a los niños cada varios meses para ayudarles a recordar qué es lo que deben hacer. Aquí detallamos algunas preguntas que usted puede hacerles ahora mismo para asegurarse de que han aprendido los conceptos importantes.

1. ¿Qué harás si estás en tu habitación y hueles humo o escuchas que el detector de humo comienza a sonar? ¿A dónde irás?

2. ¿Qué harás si ves nubes oscuras y escuchas truenos?

3. ¿Cómo podrías saber que se aproxima un tornado? ¿A dónde irás si se aproxima un tornado? ¿Qué harás para protegerte a ti mismo/a?

4. Si nos avisan de que se acerca un huracán, ¿cuáles son algunas cosas que haremos para prepararnos?

5. ¿Por qué deberás mantenerte alejado de las riadas?

6. ¿Qué harás si tu ropa empieza a arder?

7. Cuando juegas fuera en la nieve, ¿qué harás para asegurarte de no enfriarte demasiado?

8. Si la tierra empieza a temblar, ¿qué harás?

9. ¿A quién llamarás para pedir ayuda en caso de una emergencia? ¿Dónde puedes encontrar estos números de teléfono?

10. ¿Cuáles son algunas de las cosas que deberás incluir en tu equipo de suministros para casos de desastres?

11. ¿Qué harás si ves a un amigo jugando con fósforos?