

## PREPARACIÓN FAMILIAR: COMO TOMAR PREVISIONES

Desafortunadamente, los desastres pueden golpear en cualquier momento, y en la mayoría de los casos la población recibe las advertencias con muy poco tiempo para prepararse. En caso de un desastre, elabore un Plan de Preparación Familiar. Si usted enseña este plan a todos los miembros de su familia contribuirá a mejorar la efectividad de la respuesta del grupo frente a una emergencia.

Más abajo presentamos pasos dirigidos a ayudar a su familia a prepararse en caso de que ocurra un desastre u otro tipo de emergencia. Esos pasos le indican a usted y a su familia cómo concientizarse; y le permiten elaborar un plan de emergencia y comunicación familiar, confeccionar un botiquín de primeros auxilios, estar informado durante y después de una emergencia y practicar. En esta dirección de Internet ([www.nctsnet.org](http://www.nctsnet.org)) se consigue la Tarjeta de Preparación para la Familia (Family Preparedness Card). Los padres de familia y proveedores de cuidados médicos deberían llenar la información que se solicita en la tarjeta y llevarla siempre consigo.

### TOME CONCIENCIA Y CONCIENTICE A SU FAMILIA

- Aprenda qué tipo de desastres pueden golpear su área (por ejemplo, terremoto, huracán, inundación, incendio)
- Sepa cuáles son los peligros existentes en su zona (por ejemplo, represas, plantas químicas, puentes)
- Entérese de la ubicación de los refugios
- Entérese acerca de las rutas de evacuación en su comunidad
- Conozca cuál es el plan en caso de desastres en su sitio de trabajo
- Conozca cuál es el plan en caso de desastres en la escuela de su hijo. Por ejemplo, planes para reunir a los niños con sus familias si el desastre ocurre durante las horas de clase.

### ELABORE UN PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

- Reúna a su familia para crear un plan de emergencia
- Asegúrese de que todos conozcan el plan
- Identifique dos rutas diferentes y seguras para abandonar la casa en caso de que ustedes deban salir
- Identifique lugares seguros en su casa en caso de que ustedes deban permanecer dentro
- Identifique lugares para que su familia se reúna en caso de que ninguno se encuentre en la casa al momento del desastre
  - Seleccione un lugar en su vecindario
  - Seleccione un lugar fuera de su vecindario
- Identifique un contacto familiar (vecino, amigo o pariente) a quien puedan llamar los miembros de su familia en caso de una separación
- Identifique un contacto fuera de su estado
- Escriba los nombres de los contactos y sus números telefónicos en su Tarjeta de Preparación para la Familia
- Elabore un plan para mantener seguras a sus mascotas
- Confeccione un botiquín de emergencia para su casa, su automóvil y su lugar de trabajo
- Aprenda a desconectar la electricidad, el gas y el agua

### HAGA UN PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Llene la Tarjeta de Preparación Familiar y llévela consigo
- Asegúrese de que los miembros de su familia sepan números telefónicos importantes, como:

Escuela, guardería después de clases, celular de su hijo, celular de la casa y el trabajo, amigo o pariente, contacto de emergencia fuera del estado, médico, hospital, seguro, cuerpo de bomberos, policía, información general (números para casos que no sean de emergencia –

use el 911 solo en caso de peligro de muerte), farmacia, entidad de salud mental, veterinario, Cruz Roja local, condiciones de las carreteras

## PREPARE UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

- **Tome provisiones.** Su familia necesita provisiones que duren por lo menos tres días. Empáquelas en envases que sean fáciles de transportar. Es posible que necesite más de un botiquín si su familia es numerosa. Guarde el botiquín en un lugar seguro.
- **Comida y agua.** Tenga un galón de agua por persona para cada día. Guarde comestibles que no se dañen y no necesiten ser cocinados. Para productos enlatados disponga de un abrelatas manual. Incluya comida para bebé, si es necesario, y alimentos y agua para las mascotas.
- **Cobijas.** Tenga una cobija para cada miembro de la familia.
- **Herramientas.** Incluya una linterna y baterías adicionales en su botiquín. Agregue un radio portátil con baterías extras. Incluya igualmente una llave inglesa para desconectar el gas y el agua, y un extintor de incendios.
- **Botiquín de primeros auxilios.** Empaque un botiquín de primeros auxilios, que incluya medicinas recetadas para sus familiares que las están tomando. Coloque un par extra de lentes indicados por el oftalmólogo para los miembros de la familia que los usan.
- **Accesorios sanitarios.** Tenga papel higiénico o de seda, productos de higiene femenina, toallitas y gel antibacterial para las manos. Considere incluir bolsas plásticas de basura para envases de comida usada y otros rubros tales como pañales sucios.
- **Artículos personales.** Asegúrese de tener un juego adicional de llaves del auto y de la casa. Coloque una tarjeta de crédito y dinero en efectivo. Incluya en el botiquín copias de importantes documentos familiares (pasaportes, tarjetas del seguro social, información sobre seguros, etcétera).
- **Extras.** En una situación de emergencia, usted puede permanecer varios días en un refugio. Por lo tanto, llévese un libro, un juego de barajas o un bloc de dibujo con lápices de color o lápices de escribir.

## MANTÉNGASE INFORMADO

Durante una emergencia o después de ella, esté pendiente de los boletines informativos al minuto sobre los diferentes riesgos y medidas de seguridad (por ejemplo, condiciones peligrosas, cierre de escuelas, planes actualizados de evacuación), por radio, televisión y número telefónicos de la línea de consulta.

## PRACTIQUE

Cada seis meses:

- Actualice y renueve su botiquín de emergencia
- Revise con toda la familia su plan para casos de desastre

Una vez al año:

- Practique con su plan de emergencia familiar
- Actualice su Tarjeta de Preparación Familiar
- Revise su extintor de incendios

Si desea más información acerca de botiquines de emergencia y preparación para desastres en su zona de residencia, comuníquese con la sede local de la Cruz Roja de Estados Unidos o visite su portal en Internet [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Estos son otras direcciones de Internet con información útil para casos de emergencia:

[www.ready.org](http://www.ready.org)

[www.NCTSNnet.org](http://www.NCTSNnet.org)

[www.fema.gov/kids](http://www.fema.gov/kids)

[www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)



