



Preparación ciudadana: Actividades sencillas para todos

Guía del facilitador

September 2011



FEMA

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ÍNDICE

Propósito	1
Los temas de la preparación	2
Cómo usar los materiales	3
Preparación de su presentación.....	4
Actividades de la preparación	
Preparación con poco dinero.....	6
¿Dónde están todos?	13
¿Con quién puede contar? ¿Quién cuenta con usted?	19
Salida fácil: Ponerse a salvo	25
A salvo de la tormenta: Establecimiento de un refugio.....	30
Ensayo general del plan para casos de desastre	36
En busca de riesgos en casa	41
Una onza de prevención de incendios	51
Cómo apagar un incendio.....	64
Hogar seguro hogar	73
Salvavarda de sus valores	82
Preparación para proteger a mascotas/animales de servicio.....	87
Receta para la preparación	93
Cómo estar sin servicios: Fallas en suministros	102
Regreso a casa después de un desastre.....	112
Preparación: La comunidad como un todo	119

Nota: El documento Folletos Maestros contiene los materiales que necesita para cada presentación.

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

PROPÓSITO

La preparación es la responsabilidad compartida de todos los niveles de gobierno, de los sectores privados y no lucrativos así como de los ciudadanos.



Los individuos y familias constituyen el punto central de la preparación de nuestra nación. La capacidad de una comunidad para responder o recuperarse de un desastre depende del nivel de preparación de cada miembro. No obstante, una encuesta nacional del Citizen Corps en 2009 reveló que el 29 por ciento de los estadounidenses no se han preparado porque creen que el personal de emergencias acudirá en su ayuda y que más del 60 por ciento espera ser atendido por los equipos de emergencia en las primeras 72 horas después de un desastre. La realidad es que durante un desastre mayor, puede que el equipo de respuesta inmediata a emergencias no tenga acceso oportuno a todos los damnificados. Además, es probable que no se puedan restaurar de inmediato los servicios públicos como la energía eléctrica.

El propósito de esta iniciativa es promover la preparación personal y comunitaria a través de actividades que involucren tanto a individuos como a vecinos y familias. Estas actividades conforman un grupo de bloques de construcción. Usted puede combinar y modificar las actividades de acuerdo con las necesidades de su audiencia o el tiempo disponible. La mayoría de las actividades pueden ser realizadas en una sesión de 15-60 minutos. También debe adaptar el material para incluir información local crucial como los informes sobre riesgos locales, alertas y advertencias locales y los recursos y protocolos de respuesta comunitaria local.

Recuerde, la preparación no tiene que ser compleja ni consumir mucho tiempo. Más bien, debe motivar, empoderar e involucrar a toda la comunidad.

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

LOS TEMAS DE PREPARACIÓN

A continuación hay una lista de las actividades de preparación:

Temas centrales de preparación		
Título	Información y actividades sobre	Tiempo aprox.
Preparación con poco dinero	Preparación de un kit para desastres ya sea económico o sin costo	30 – 60 minutos
¿Dónde están todos?	Desarrollo de un plan de comunicación	20 minutos
¿Con quién puede contar? ¿Quién puede contar con usted?	Creación de una red de apoyo personal	20 minutos
Salida fácil: ponerse a salvo	Planeación y práctica de una evacuación	30 minutos
A salvo de la tormenta: Establecimiento de un refugio	Permanecer a salvo cuando evacuar no es una opción	20 – 40 minutos
Ensayo general del plan para desastres	Práctica de su plan para desastres	30 – 60 minutos

Temas de reducción de riesgos		
Título	Información y actividades sobre	Tiempo aprox.
En busca de riesgos en casa	Identificación y reducción de los riesgos en el hogar.	30 – 60 minutos
Una onza de prevención de incendios	Identificación y reducción de riesgos de incendio	30 minutos
¿Cómo apagar un incendio?	Uso de un extintor	30 – 60 minutos
Hogar seguro hogar	Implemento de sencillas medidas de reducción de riesgos (mitigación)	30 – 60 minutos
Resguardo de sus valores	Protección de objetos y documentos importantes	30 minutos

Temas de preparación especializada		
Título	Información y actividades sobre	Tiempo aprox.
Preparación para proteger a mascota/animales de servicio	Cuidado de mascotas y animales de servicio durante un desastre	30 minutos
Receta para la preparación	Preparación de un kit y plan “manténgase sano”	30 minutos
Cómo estar sin servicios: fallas en suministros	Preparación ante la falta de servicios públicos	20 – 40 minutos
Regreso a casa después de un desastre	Planeación para la recuperación después de un desastre	20 minutos
Preparación: La comunidad como un todo	Conciencia sobre el manejo de emergencias y los roles de respuesta y participación ciudadana	30 – 90 minutos

Recuerde, puede combinar y modificar los temas según las necesidades de su audiencia. Además, puede ajustar la duración de las sesiones modificando las actividades mostradas.

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

CÓMO USAR LOS MATERIALES

Cada tema incluye una guía del facilitador y materiales para los participantes.

PREPARACIÓN CON POCO DINERO

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT PARA CASOS DE DESASTRE

Propósito: El propósito de esta actividad es enseñar a las familias a crear un kit sin costo o de bajo costo para casos de desastre.

Objetivos:

- Hacer una lista de los artículos esenciales que deben incluirse en un kit para casos de desastre.
- Aprender a crear un kit para casos de desastre a partir de artículos disponibles en casa.

Preparación y artículos necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Armar un kit modelo a partir de los artículos enlistados en la hoja informativa del participante.
- Trabajar con comerciantes u organizaciones voluntarias de la localidad para obtener donaciones de artículos esenciales que se incluirán en los kits.
- Invitar a las organizaciones voluntarias a crear kits para casos de desastre para una familia o un vecino de escasos recursos.

Guía del facilitador

Las primeras páginas de cada tema proporcionan al facilitador:

- Propósito general de la sesión.
- Pasos de preparación y materiales sugeridos.

PREPARACIÓN CON POCO DINERO

KIT FAMILIAR PARA CASOS DE DESASTRE: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT PARA CASO DE DESASTRE

Posiblemente necesite sobrevivir por su propia cuenta después de una emergencia por lo menos durante tres días. Los oficiales de policía y los cuerpos de respuesta a emergencias estarán en el lugar después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. La creación de un kit de preparación para casos de urgencia no tiene que costar mucho dinero: la mayoría de los artículos para el kit de su familia los puede encontrar en casa.

Puede hacer un juego de la preparación si organiza una "búsqueda del tesoro" en familia. Comience por buscar un contenedor para guardar los artículos (por ejemplo, un cubo grande, una funda para almohada, una mochila, un contenedor de plástico, etc.).

- Agua. Por lo menos un galón por día durante 3 ≤ días, para consumo y limpieza

Precauciones: Las botellas de agua sin abrir (selladas) pueden durar hasta un año. Después de que se abre, el agua comienza a desarrollar bacterias en menos de un mes.

Folleto

Después de la guía del facilitador están los folletos para que los usen los participantes durante la sesión o como material de consulta "para llevar".

El diseño del programa ha reducido el número de páginas y la necesidad de equipo de presentación como computadoras y proyectores.

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

PREPARACIÓN DE SU PRESENTACIÓN

La preparación y conducción de la sesión por parte del facilitador son dos elementos clave para la eficacia de este programa. Los presentadores deberán hacer lo siguiente:

- Leer los materiales por completo.
- Realizar todas las actividades y estar preparado para contestar las preguntas que probablemente hagan los participantes mientras realizan sus actividades.
- Tomar sus propias notas en los márgenes de los materiales.
- Agregar experiencias personales para ayudar a explicar puntos importantes.
- Adaptar el material agregando información sobre peligros locales, alertas y advertencias locales y los recursos y protocolos de respuesta de la comunidad. De igual manera, tal vez desee hacer hincapié en información diferente (por ejemplo, evacuación de un departamento en comparación con la de una casa independiente) para satisfacer las necesidades de su audiencia
- Ensayar con un grupo pequeño y haga preguntas para mejorar la recepción de la información.
- Recordar el uso de las eficaces técnicas de facilitación que le presentamos a continuación:

Técnicas de facilitación

- **Hágase parte del grupo.** No se separe físicamente del grupo parándose detrás de un podium o una mesa. Camine por toda la sala cuando hable.
- **No lea ni dé una conferencia al grupo.** Recuerde la última clase a la que asistió. Si el instructor era el que hablaba todo el tiempo es posible que usted se haya aburrido y que no aprendiera mucho. Este kit es sólo una guía, no un guión. La flexibilidad es la clave del éxito. Usted puede modificar las preguntas de debate para satisfacer las necesidades del grupo. Si no le gusta o no entiende una pregunta, cámbiela.
- **No conteste preguntas si no está seguro de las respuestas.** Si un participante le pregunta algo de lo cual no sabe la respuesta:
 - Dígale al participante que no sabe la respuesta.
 - Dígale que investigará y regresará con una respuesta.
- **Cerciórese de que sus participantes están entendiendo.** Seguir la agenda es importante, pero no pase a la siguiente actividad hasta asegurarse de que el grupo entiende lo que se ha comentado. Puede cerciorarse de que entienden pidiendo voluntarios para que hagan un resumen de los conceptos y llenen los huecos durante sus transiciones.
- **Esté pendiente de respuestas y claves verbales y no verbales.** Use sus observaciones para hacer que la sesión transcurra sin interrupciones.

En la siguiente página encontrará otra lista de las cosas que debe y no debe hacer.

PREPARACIÓN CIUDADANA: ACTIVIDADES SENCILLAS PARA TODOS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

PREPARACIÓN DE SU PRESENTACIÓN (CONTINUACIÓN)

Lo que debe hacer	Lo que no debe hacer
Contacto visual	Contacto visual
<ul style="list-style-type: none"> Mire a la gente a los ojos. Haga un “escaneo” continuo de su grupo con la vista. Mire a todo el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> No evite el contacto visual. No escanee visualmente al grupo demasiado rápido o sin suficiente frecuencia.
Movimiento corporal	Movimiento corporal
<ul style="list-style-type: none"> Coloque su cuerpo de tal manera que mire de frente a la mayor parte de la gente. Varíe su posición en la sala. Póngase de pie con una buena postura. Camine hacia la persona que esté tomando la palabra. 	<ul style="list-style-type: none"> No hable con sus notas, marcador, o pizarrón. No dé la espalda a parte del grupo. No se pare en una posición fija. No ande con los hombros caídos. No ponga distancia entre usted y la gente.
Ademanes	Ademanes
<ul style="list-style-type: none"> Use ademanos naturales y espontáneos. Sonría y muéstrese animado. 	<ul style="list-style-type: none"> No caiga en conductas distractoras como ver el reloj o hacer sonar monedas en su bolsillo.
Voz/habla	Voz/habla
<ul style="list-style-type: none"> Hable fuerte para que le escuchen. Varíe el ritmo de su presentación. Baje el ritmo para notas importantes. Use pausas. 	<ul style="list-style-type: none"> No hable entre dientes. No use muletillas como “este” o “mm.” No hable con voz monótona. No tema hacer pausas.
Al hacer preguntas	Al hacer preguntas
<ul style="list-style-type: none"> Haga preguntas precisas y claras. Concentre cada pregunta en un solo tema. Asegúrese de que los participantes pueden contestar sus preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> No haga preguntas que requieran dos respuestas diferentes. No conteste sus propias preguntas! Vuelva a plantear su pregunta si no obtiene respuestas.
Al escuchar	Al escuchar
<ul style="list-style-type: none"> Sea de mente abierta. Mantenga el contacto visual y muéstrese interesado. Considere las conductas no verbales y tono del voz del participante. Pida alguna aclaración. Parafrasee el significado y sentimientos que se expresan. 	<ul style="list-style-type: none"> No sea crítico. No interrumpa al participante. No comience formulando una refutación. No distorsione el mensaje con base en sus propios pensamientos o creencias.

Título de la actividad: Cómo prepararse con muy poco dinero

Descripción: Creación de un kit sin costo o de bajo costo para casos de casos de desastres

Tiempo aproximado: 30 – 60 minutos



ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT PARA CASOS DE DESASTRE

Propósito: El propósito de esta actividad es enseñar a las familias a crear un kit sin costo o de bajo costo para casos de desastre.

Objetivos:

- Hacer una lista de los artículos esenciales que deben incluirse en un kit para casos de desastre.
- Aprender a crear un kit para casos de desastre a partir de artículos disponibles en casa.

Preparación y artículos necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Armar un kit modelo a partir de los artículos enlistados en la hoja informativa del participante.
- Trabajar con comerciantes u organizaciones voluntarias de la localidad para obtener donaciones de artículos esenciales que se incluirán en los kits.
- Invitar a las organizaciones voluntarias a crear kits para casos de desastre para una familia o un vecino de escasos recursos.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que para cuando termine la sesión, podrán formar un kit para casos de desastre a partir de artículos encontrados en sus casas.
- Haga a los participantes la siguiente pregunta de debate: Si ocurriera un desastre serio, ¿cuánto tiempo tardarían en hacer un plan para poder cuidarse ellos mismos o a sus familias hasta que llegara la ayuda?
- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
 - Posiblemente necesite sobrevivir por su propia cuenta después de una emergencia. Esto quiere decir deberá tener sus propios alimentos, agua y otros suministros por lo menos para tres días.
 - Los oficiales de policía y los cuerpos de respuesta a emergencias estarán en el lugar después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato.
 - La creación de un kit de preparación para casos de urgencia no tiene que costar mucho dinero: la mayoría de los artículos para el kit de su familia los puede encontrar en casa.



ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT EN CASOS DE DESASTRE

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Reparta la hoja informativa del kit familiar para casos de desastre. Diga a los participantes que tendrán la oportunidad de crear un kit familiar para casos de desastre usando una actividad de "Búsqueda del Tesoro."
- Haga una breve revisión de los artículos enlistados en la hoja informativa para la búsqueda del tesoro. Explique porqué es importante que se incluya cada uno de los artículos en el kit para casos de desastre.
- Actividad opcional: Si le alcanza el tiempo, realice una búsqueda del tesoro en su institución.
 - Divida los grupos en equipos. Indique a los participantes dónde pueden buscar los artículos para completar la búsqueda del tesoro dentro de su institución.
 - Dé a los equipos 20 minutos para armar sus kits.
 - Reúna de nuevo a los participantes para revisar los artículos que los equipos encontraron.
 - Pregunte a los participantes qué más les gustaría incluir en su kits.
- Demostraciones opcionales:
 - Si es factible, haga una demostración de cómo obtener agua del calentador.
 - Si es posible, haga una demostración del uso de las radios de la National Oceanic and Atmospheric Administration (Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica - NOAA).
- Concluya la sesión haciendo una revisión de las dos últimas páginas de folleto informativo del kit familiar para casos de desastre que contienen información de qué hacer si ocurre un desastre. Haga hincapié en la importancia de las siguientes órdenes de evacuación y medidas de seguridad descritas en las páginas. Pregunte a los participantes si tienen alguna duda sobre lo que deben esperar durante un desastre o inmediatamente después de él.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión. Explique que en otras sesiones habrá más información sobre cómo prepararse para cubrir las necesidades de todos los miembros de la comunidad.



ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT PARA CASO DE DESASTRE

Posiblemente necesite sobrevivir por su propia cuenta después de una emergencia por lo menos durante tres días. Los oficiales de policía y los cuerpos de respuesta a emergencias estarán en el lugar después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. La creación de un kit de preparación para casos de urgencia no tiene que costar mucho dinero: la mayoría de los artículos para el kit de su familia los puede encontrar en casa.

Puede hacer un juego de la preparación si organiza una "búsqueda del tesoro" en familia. Comience por buscar un contenedor para guardar los artículos (por ejemplo, un cubo grande, una funda para almohada, una mochila, un contenedor de plástico, etc.).

- Agua. Por lo menos un galón por día durante 3 ≤ días, para consumo y limpieza

Precauciones: Las botellas de agua sin abrir (selladas) pueden durar hasta un año. Después de que se abre, el agua comienza a desarrollar bacterias en menos de un mes.

Fuente alternativa de agua: Si no puede comprar agua, un calentador de agua casero normal puede proporcionar 30 o más galones de agua potable. Para usar el agua que tiene en su tanque, primero desconecte el suministro eléctrico o de gas del calentador. Después, cierre la válvula de suministro para mantener el agua limpia en el tanque. Luego, saque el aire del tanque abriendo cualquier llave de agua caliente como por ejemplo el de la cocina. (Precaución: El agua que sale del tanque puede estar muy caliente.) Puede usar una manguera corta (por ejemplo, la manguera de suministro que va a la lavadora de ropa) para drenar el agua del tanque. Use un desatornillador o una moneda para operar la válvula de drenado. Si no cuenta con una manguera para pasar el agua a jarras o cacerolas, use un sartén poco profundo para recoger el agua. Deje que el tanque se llene antes de volver a conectar la electricidad al calentador de agua.

- Alimentos. Por lo menos un suministro para tres días de alimentos no perecederos

Qué deberá incluir: Incluye carnes/atún, frutas, verduras y jugos enlatados o deshidratados listos para comer. Los alimentos altos en energía como la crema de cacahuate, cereales, barras para desayuno, etc., son los mejores. Agregue un abridor de latas, tijeras, o un cuchillo para abrir bolsas de aluminio o plástico, además de platos vasos y utensilios desechables.

Consejos: Asegúrese de incluir alimentos para bebé o para personas con dietas especiales (por ejemplo, por restricciones médicas o que son alérgicas a ciertos alimentos). Empaque todos estos artículos en bolsas de plástico para mantenerlos secos y en estado hermético lo más posible. Mantenga una lista de las fechas en las que se necesite revisar y posiblemente reemplazar los alimentos. Recuerde incluir alimentos para mascotas y animales de servicio.



ACTIVIDAD: "BÚSQUEDA DEL TESORO" PARA FORMAR EL KIT PARA CASO DE DESASTRE

- Suministros de primeros auxilios

Qué debe incluir: Busque artículos como vendas, trapos de algodón, agente limpiador/jabón, peróxido de hidrógeno/alcohol isopropílico, crema antiséptica, and aspirina o un sustituto de aspirina. Incluya una lista de padecimientos médicos y medicamentos prescritos.

Consejo: Guarde sus medicamentos prescritos en una bolsa de plástico o en un kit de viaje y póngalos en donde los pueda encontrar fácilmente

- Copias de información importante

Qué debe incluir: Incluya información importante como números telefónicos y documentos, registros familiares, documentos y copias de pasaportes, identificaciones, tarjetas de Seguridad Social, registros de vacunación de personas y mascotas, etc.

- Radio, lámpara de mano, y baterías

Qué incluir: Incluya una lámpara de mano de baterías o de cuerda, un radio y baterías extras.

Consejos: Evite usar velas ya que pueden ocasionar un incendio fácilmente. Es aconsejable tener una radio meteorológica con alarma de tonos. Si no puede conseguir uno de estos aparatos, es posible escuchar las alertas meteorológicas en las estaciones de radio locales o entrar a Internet a: <http://www.nws.noaa.gov/nwr/streamaudio.htm>

- Otros suministros o artículos: Posiblemente quiera incluir cosas como señales de ayuda, una llave inglesa o pinzas para cerrar los suministros, productos sanitarios, pañales y cualquier otro artículo que necesite durante una emergencia.

Revise la fecha de caducidad de los artículos del kit al menos cada 6 meses.



RECORDATORIOS: CUANDO OCURRE UN DESASTRE

Los desastres ocurren en un solo momento y sin aviso. Usted puede verse obligado a evacuar su vecindario o a quedar confinado en su casa. A continuación se presentan algunos pasos que debe tomar si se presentara un desastre

**PONGA ESTA LISTA EN
SU KIT PARA CASOS
DE DESASTRE**

Manténgase informado

Escuche la radio o televisión local para mantenerse al tanto de las noticias y seguir instrucciones.

- **ALERTA** significa que es posible que se desarrollen condiciones climatológicas severas.
- **ADVERTENCIA** significa que el fenómeno meteorológico ya está ocurriendo o es probable que ocurra y que la gente debe tomar medidas de protección adecuadas.

Meta cosas que tiene fuera de su casa como muebles de jardín, botes de basura, juguetes, equipo de jardinería, tendederos de ropa, plantas colgantes y cualquier otro objeto que los fuertes vientos pudieran hacer volar. Confine o asegure a sus mascotas en un lugar dentro de su casa o en un transportador para la evacuación. Vaya a un área segura de su casa a menos que reciba instrucciones de evacuar.

Obedezca las órdenes de evacuación

- ✓ Si recibe órdenes de evacuar, **hágalo de inmediato**. Ignorar una orden de evacuación es poner a usted y a los suyos en peligro. Póngase ropa protectora y zapatos de trabajo. Cierre su casa con llave. Use las rutas de viaje especificadas por las autoridades locales; es posible que las demás rutas sean intransitables o peligrosas. Si sólo tiene unos minutos para salir de su casa, tome los siguientes artículos y váyase:
 - Medicamentos prescritos y otros artículos indispensables
 - Licencia de conducir, identificación personal, información de su seguro y cualquier otro documento importante
 - El kit para casos de desastre
- ✓ **Proporcione datos de contacto de sus familiares.** Sus familiares y amigos estarán preocupados por usted y su seguridad. Avisar a alguien sobre sus planes de viaje hará menor el temor y la angustia de aquellos que se preocupan por usted.



RECORDATORIOS: CUANDO OCURRE UN DESASTRE

Cuando sea seguro, evalúe los daños

**PONGA ESTA LISTA EN
SU KIT PARA CASOS
DE DESASTRE**

- ✓ **Revise si hay heridos.** Determine si alguien resultó herido. Si es así, pida ayuda y aplique medidas de primeros auxilios.
- ✓ **Use ropa protectora y zapatos de trabajo.** Las áreas de desastre y escombros contienen muchos peligros. La lesión más común después de un desastre son las cortaduras en los pies.
- ✓ **Ayude a los vecinos** que puedan requerir asistencia en una situación de emergencia: bebés, ancianos, y personas con discapacidad y las personas encargadas del cuidado de éstos.
- ✓ Busque posibles fuentes de peligro.
 - **Gas:** Si huele a gas o sospecha que hay una fuga, abra una ventana y salga rápidamente. Cierre el gas desde la válvula principal del exterior.
 - **Sistema eléctrico:** Si ve chispas o cables cortados o raídos, o si huele a plástico quemado, desconecte el suministro eléctrico en la caja principal de fusibles o interruptor general. Si cierra los suministros de servicios públicos estará previniendo lesiones o daños adicionales. Manténgase alejado de cables de energía caídos.
 - **Agua:** Si las tuberías de agua se rompieron, cierre el suministro desde la válvula principal. Consejo: Para todos los suministros de servicio público; gas, electricidad y agua, averigüe dónde se encuentran las válvulas/interruptores de cierre antes de que ocurra un desastre.
 - **Problemas estructurales:** Tenga cuidado con objetos que podrían caerle encima. Evacue las estructuras que no sean estables.
 - **Derrames:** Manténgase alejado de áreas donde haya químicos u otros materiales peligrosos derramados.

Título de la actividad: ¿Dónde están todos?

Descripción: Desarrollo de un plan de comunicación

Tiempo aproximado: 20 minutos



ACTIVIDAD: DESARROLLO DE UN PLAN DE COMUNICACIÓN

Propósito: En esta actividad los participante aprenderán a crear un plan de comunicaciones.

Objetivos:

- Describir situaciones en las se necesitan comunicaciones urgentes.
- Identificar contactos en caso de emergencia para individuos y familias.
- Explicar cómo se desarrolla un plan de comunicaciones que se pueda emplear en situaciones de emergencia.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad posiblemente quiera:

- Buscar un ejemplo en el área o región local en que se necesitaron comunicaciones de emergencia.
- Preparar hojas informativas del Plan de Comunicaciones Familiares y una tarjeta de cartera en el Manual ¿Está Ysted Listo? de FEMA. Puede conseguir las plantillas del plan de comunicaciones familiares y de la tarjeta de cartera en el siguiente sitio web: <http://www.ready.gov/america/makeaplan/index.html>
- Desarrollar un plan de comunicaciones y una tarjeta de cartera de muestra para usarlos como ejemplos. La tarjeta debe estar laminada para protegerla del desgaste; el plan de comunicaciones puede laminarse también si lo desea.
- Tener varias copias de guías telefónicas para que los usen los participantes cuando desarrollan su plan de comunicaciones y sus tarjetas de cartera.

Consejo para la presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que para cuando termine la sesión podrán elaborar un plan de comunicaciones y una y una tarjeta de cartera para uso en caso de emergencias.
- Dé un ejemplo en el área o la región en el que se necesitaron comunicaciones de emergencia. Pida a los participantes que piense qué harían si estuvieran en esa situación. Pregunte: “¿Podrían comunicarse con sus familiares, amigos o cuidadores para ver cómo están o avisarles dónde están ustedes?”



ACTIVIDAD: ELABORACIÓN UN PLAN DE COMUNICACIONES

Consejos para la presentación: (Continuación)

- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
 - Las situaciones de emergencia pueden presentarse en casa, en el trabajo, en otros lugares o mientras uno viaja.
 - Los sistemas de comunicación de los que dependemos normalmente pueden verse interrumpidos o quedar completamente fuera de servicio.
 - Los individuos y las familias pueden elaborar un plan de comunicaciones para ponerse en contacto con sus familiares, amigos o cuidadores en estas situaciones de emergencia.
- Reparta el folleto de “Plan para Mantenerse en Contacto.” Tome en cuenta que algunos ejemplos de Ohanes o tarjetas incluyen números de seguro social. Por cuestiones de confidencialidad, no incluya estos números. Muestre los ejemplos que usted elaboró.
- Actividad adicional: Si es factible, haga que los participantes elaboren sus planes de comunicaciones y tarjetas de cartera en su lugar de reunión, la segunda página del Plan para mantenerse en contacto como una plantilla para el plan.
 - Divida a los participantes en grupos de familias o grupos de individuos.
 - Indique a los participantes que hay guías telefónicas a su disposición para esta actividad.
 - Dé a los participantes 20 minutos para elaborar planes de comunicación y tarjetas de cartera.
 - Vuelva a reunir a los participantes y revise sus planes y tarjetas de cartera.
 - Aconseje a los participantes revisar sus planes y tarjetas junto con familiar, amigo o cuidador antes de finalizarlos y laminarlos. (Posiblemente quiera trabajar en sociedad con alguna organización de la comunidad para ayudar a la gente con el laminado después de la sesión.)
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.



ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN PLAN DE COMUNICACIÓN

En situaciones de emergencia posiblemente quiera ponerse en contacto con sus familiares, amigos o cuidadores para saber cómo están o decirles cómo se encuentra usted. Siga los pasos que se presentan a continuación para elaborar un plan de comunicaciones.

**¡PONGA SU PLAN DE
COMUNICACIONES EN
SU KIT PARA CASOS
DE DESASTRE!**

- Identifique a sus contactos.

Haga una lista de nombres, direcciones, números telefónicos y demás datos importantes de familiares, amigos, cuidadores y otros contactos frecuentes. He aquí algunos consejos:

- Los familiares inmediatos incluyen a aquellas personas que viven en su casa, aquellos que están fuera temporalmente (en la universidad, en un despliegue militar, etc.) y aquellos que viven en algún otro lugar en su comunidad y en otros lugares.
- Miembros de la familia en sentido extenso, como padres y otros familiares, pueden vivir cerca o en otros lugares. Ellos también necesitan que se ponga en contacto si se vieron afectados por una emergencia o tal vez quieran saber cómo se encuentra usted si la emergencia ocurrió en su área.
- Algunos familiares pueden estar bajo el resguardo de cuidadores en hogares de guarda, casas de reposo u otras instituciones o programas. Algunos pueden vivir solos pero dependen del asistentes de salud o proveedores de atención personal para su apoyo. De nuevo, usted o ellos pueden verse afectados por una emergencia o necesitan ponerse en contacto.
- No se olvide de sus mascotas. Posiblemente se quede en casa o en una residencia canina cuando usted está fuera de la ciudad durante el día o por periodos extendidos de viaje. En una emergencia, es posible que necesite saber si están a salvo si hay alguien que pueda echarles un ojo.
- Asegúrese de incluir un contacto fuera de la ciudad. Tal vez sea más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, así que un contacto fuera de la ciudad puede estar en mejor posición para comunicar a familiares separados por la distancia.

- Organice la información de sus contactos en un plan de comunicaciones.

Tal vez también quiera preparar tarjetas de cartera con la información de sus contactos, laminarla y guardarla en su cartera para tener un rápido acceso a ella. (Vea la siguiente página.)

- Revise su plan de comunicaciones.

Una vez que haya armado su plan y tarjetas, revíselas con sus familiares y otros contactos para asegurarse de que la información está completa y es precisa. Agregue números de telefónicos alternativos según sea necesario.



ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN PLAN DE COMUNICACIÓN

Comparta su plan.

- Asegúrese de que todos sus familiares sepan el número telefónico del contacto para casos de emergencia y que tengan un teléfono celular, monedas para usar teléfonos públicos, o una tarjeta telefónica de prepago.
- Enseñe a sus familiares o amigos como escribir un mensaje de texto. Los mensajes de texto a menudo llegan a su destino aun cuando haya interrupciones en la red, lo cual no pasa con las llamadas telefónicas.
- Si cuenta con un teléfono celular, programe sus contactos principales como "ICE" (En caso de emergencia). En un accidente, el personal de rescate a menudo revisará las listas ICE. Avise a su contacto que lo ha puesto en la lista como su contacto de emergencia.
- Incluya su plan de comunicaciones en su kit familiar para casos de desastre. Pegue una copia en el refrigerador o cerca de un teléfono. Reparta copias de su plan a todos los que necesiten contar con él.
- Actualice su plan y tarjeta de cartera según sea necesario.

Manténgase informado.

- Suscríbase a servicios de alerta. Muchas comunidades cuentan actualmente con sistemas que envían mensajes de alerta en textos o por correo electrónico sobre mal tiempo, cierre de carreteras o emergencias locales. Suscríbase y visite la oficina local de manejo de emergencias por internet.



¿DÓNDE ESTÁN TODOS?

PLAN PARA MANTENERSE EN CONTACTO: FOLLETO




FEMA

Llene estas fichas y de una a cada uno de los miembros de su familia para asegurarse que sepan a quién llamar y dónde reunirse en caso de una urgencia.

Listo.  **Plan de Comunicaciones Familiares** 

Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de estos datos importantes

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Plan de Comunicaciones Familiares 


NOMBRE DEL CONTACTO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____


LUGAR DE REUNIÓN EN EL VECINDARIO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES: _____

POR EMERGENCIAS LLAME AL 9-1-1

Listo 

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Plan de Comunicaciones Familiares 


NOMBRE DEL CONTACTO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

LUGAR DE REUNIÓN EN EL VECINDARIO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____


OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES: _____

POR EMERGENCIAS LLAME AL 9-1-1

Listo 

DOBLE AQUÍ

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Plan de Comunicaciones Familiares 


NOMBRE DEL CONTACTO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____


LUGAR DE REUNIÓN EN EL VECINDARIO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES: _____

POR EMERGENCIAS LLAME AL 9-1-1

Listo 

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Plan de Comunicaciones Familiares 


NOMBRE DEL CONTACTO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

LUGAR DE REUNIÓN EN EL VECINDARIO: _____
NÚMERO DE TELÉFONO: _____

OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES: _____

POR EMERGENCIAS LLAME AL 9-1-1

Listo 

En <http://www.listo.gov> se pueden conseguir copias adicionales de esta hoja.

Título de la actividad: ¿Con quién puede contar? ¿Quién cuenta con usted?

Descripción: Establecimiento de una red de apoyo personal

Tiempo aproximado: 20 minutos

¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: ¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

Propósito: el propósito de esta actividad es promover el desarrollo de redes de apoyo personal cuyos miembros puedan ayudarse unos a otros en caso de presentarse un desastre.

Objetivos:

- Identificar los recursos que necesita para ayudar a enfrentar la situación durante un desastre.
- Establecer redes de apoyo personal para que sus miembros se puedan ayudar unos a otros durante una emergencia.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, posiblemente quiera:

- Invite a partidarios e individuos con necesidades funcionales a asistir a la sesión para que hablen sobre las formas en que la gente puede contribuir y beneficiarse de las redes de apoyo personal.
- Haga arreglos para hacer demostraciones de cómo operar y mover dispositivos médicos y de asistencia comunes, tales como sillas de ruedas, bombas de insulina, dispositivo de voz para la computadora, etc.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que para cuando terminen la sesión, podrán establecer una red de apoyo personal en su vecindario, escuela, lugar de trabajo, u otro lugar donde pasen mucho tiempo. Durante un desastre la mayoría de nosotros queremos ayudar a quienes lo necesitan. Sin embargo, a menudo nos vemos limitados por no saber la mejor manera de ayudarnos unos a otros.
- Explique que el proceso comienza preguntándose usted mismo: en un momento crítico, ¿con quién puedo contar para que me ayude? Identifique por lo menos a tres personas en cada lugar principal donde pasa su tiempo normalmente. Trate de no depender de una sola persona.
- Reparta el folleto “Establecimiento de una red de apoyo”. Sugiera a los participantes que inviten a miembros de sus redes a una reunión de planeación (hay que hacer de esto un evento social agregando café, té y galletas también). Durante esta sesión:
- Comente sobre las necesidades de cada quien y cómo se pueden ayudar unos a otros. Explique cómo usted puede requerir de ayuda diferente en caso de una evacuación, corte de energía, oscuridad u otras condiciones.

¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: ¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Proporcione información sobre contactos de emergencia con números telefónicos clave de familiares y profesionales médicos. Incluya información médica pertinente, como tipos de medicamentos, dosis y lugares donde se pueden encontrar los artículos. También tome nota de cosas vitales que haya que revisar en caso de una caída u otra lesión.
- Muestre a los miembros cómo operar y mover cualquier dispositivo o aparato de apoyo o médico especializado. Ponga etiquetas laminadas al equipo con las instrucciones de operación.
- Si tiene animales de servicio, asegúrese de que estén familiarizados con las personas que lo van a ayudar con ellos.
- Dé copias de las llaves de su casa u oficina en caso de una emergencia.
- Piense en algún sistema para que se pongan en contacto unos con otros en caso de presentarse una situación crítica. Se pueden usar silbatos, gritos, golpes en puertas u objetos, o señales visuales. No dependa de los teléfonos como el único medio de comunicación.
- Desarrolle un sistema para que ellos se avisen unos a otros cuando usted está de viaje.
- Elija alguna forma para avisar a los miembros de la red que usted está a salvo.
- Por último, hagan un compromiso de reunirse periódicamente para hacer una revisión del plan.
- Demostraciones y actividad adicionales: Haga una demostración de cómo operar y mover dispositivos médicos/de asistencia. Después, demuestre cómo ayudar a individuos con limitaciones de movimiento a evacuar un edificio. Después de las demostraciones, forme equipos para ayudar a diferentes individuos a evacuar el edificio.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.

¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

ESTABLECIMIENTO DE UNA
RED DE APOYO: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: ¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

A menudo, durante el periodo inicial de una situación crítica, dependemos unos de los otros para estar a salvo. La mayoría de nosotros están muy dispuestos a ayudar a aquellos que pudieran necesitar asistencia. Nuestras acciones posiblemente se vean limitadas por no saber la mejor manera de ofrecer ayuda. La creación de una red de apoyo personal es un viejo concepto de vecinos que ayudan a sus vecinos. Mediante el establecimiento de una red de apoyo personal, sabemos con quién podemos contar y quién cuenta con nosotros. Y estaremos listos para ayudar.

- **Evalúe sus capacidades:** Es importante hacer una evaluación capacidades, limitaciones, necesidades y del medio que le rodea para determinar el tipo de ayuda que necesitará en una emergencia.

Pregunta	Sí	No
¿Podrá desconectar los servicios de suministro público necesarios (gas, agua, electricidad)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede manejar un extintor de fuego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Podrá llevar con usted el kit de suministros de emergencia o los dispositivos médicos/de asistencia críticos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Podrá mover objetos que podrían obstruir su ruta de evacuación? Nota: Deberá mover o asegurar objetos que podrían obstruir una ruta de evacuación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay alguna posible barrera que impida la evacuación? ¿Cuenta con una ruta de salida alternativa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede escuchar o ver advertencias o avisos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Identifique a los miembros de su red de apoyo:** Una red de apoyo personal puede componerse de amigos, compañeros de habitación, familiares, asistentes personales, colaboradores, y vecinos que se reportarán con usted en una emergencia para asegurarse de que usted está bien y proporcionar asistencia si fuera necesario. No dependa de una persona únicamente. Identifique un mínimo de tres personas en cada lugares donde normalmente pasa su tiempo: trabajo, casa, escuela, centro de voluntarios, etc.
- **Reúnase con los miembros de su red:** Invite a los miembros de su red a una reunión de planificación (haga de ello un evento social agregando café, té y galletas). Durante esta sesión:
 - Platique sobre las necesidades de cada quien y de cómo se pueden ayudar unos a otros. Explique cómo usted puede requerir de ayuda diferente en caso de una evacuación, corte de energía, oscuridad u otras condiciones.

¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

ESTABLECIMIENTO DE UNA
RED DE APOYO: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: ¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

Reúnanse con los miembros de su red (Continued)

- Proporcione información de contacto para casos de emergencia con números telefónicos clave de familiares y profesionales médicos. Incluya información médica pertinente, como tipo de medicamento, dosis y lugares dónde encontrar dichos artículos. También tome nota de cualquier cosa importante que haya que verificar en caso de una caída u otro tipo de lesión.
- Muestre a los miembros cómo operar y mover cualquier dispositivo de asistencia o equipo médico especializado. Ponga al equipo etiquetas laminadas con las instrucciones de operación.
- Si tiene animales de servicio, asegúrese de que estén familiarizados con los miembros de su red.
- Dé copias de las llaves de su casa u oficina en caso de una emergencia.
- Piense en algún sistema para que se pongan en contacto unos con otros en caso de presentarse una situación crítica. Se pueden usar silbatos, gritos, golpes en puertas u objetos, o señales visuales. No dependa de los teléfonos como el único medio de comunicación.
- Desarrolle un sistema para que ellos se avisen unos a otros cuando usted está de viaje.
- Elija alguna forma para avisar a los miembros de la red que usted está a salvo.
- Por último, hagan un compromiso de reunirse periódicamente para hacer una revisión del plan.

Cosas que debe llevar consigo en todo momento

- Tarjeta de información de emergencia sobre la salud
- Instrucciones sobre necesidades de asistencia personal y sobre la mejor manera de cubrir esas necesidades
- Copia de documentos de emergencia
- Medicamentos esenciales/copias de las prescripciones (por lo menos suministro para una semana)
- Lámpara sujeta al llavero
- Dispositivo para dar señales (silbato, un emisor de pitidos, campana)
- Un radio pequeño operado con baterías y baterías extras
- Sugerencia de empaçado/contenedor: una cangurera, mochila o una bolsa con jareta que pueda colgarse en una silla de ruedas, un triciclo motorizado para discapacitados u otro aparato de asistencia

¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

ESTABLECIMIENTO DE UNA
RED DE APOYO: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: ¿CON QUIÉN PUEDE CONTAR? ¿QUIÉN CUENTA CON USTED?

Suministros especializados que agregar a los kits para casos de emergencia

Pregunte a su proveedor de atención médica y determine la cantidad suficiente de suministros especializados para hasta unas dos semanas (jeringas para aplicar medicamentos, suministros de colostomía, ayudas respiratorias, catéteres, almohadillas, agua destilada, etc.). Si tiene sensibilidad a alguna sustancia o tiene algún padecimiento respiratorio o cardíaco, guarde toallas, mascarillas, respiradores industriales u otros suministros que pueda usar para filtrar el aire. Los refugios para casos de emergencia o las estaciones de primeros auxilios podrían no satisfacer sus necesidades de suministros. En una situación de emergencia, los suministros se verán limitados.

Guarde los suministros en áreas en las que sabe que serán de fácil acceso después de un desastre. Si no le es posible adquirir extras, considere la posibilidad de ponerse en contacto con organizaciones de ayuda para discapacidades específicas como la Multiple Sclerosis Society, Arthritis Foundation, United Cerebral Palsy Association, etc. Ellos podrán asistirle en su recolección de suministros y medicamentos de emergencia a bajo costo o sin costo alguno. La siguiente es una lista de artículos adicionales que puede considerar:

- Anteojos, aparatos de sordera extra si ya los tiene o tiene cobertura para ellos
- Cargadores de baterías y baterías extra para los aparatos de sordera, sillas de ruedas motorizadas o para otros dispositivos médicos o de asistencia operados con baterías,
- Copias de las prescripciones médicas, órdenes médicas y el tipo y números de serie de los dispositivos de apoyo que utilice
- Etiquetas o brazaletes de alerta médica o descripciones escritas de su discapacidad y necesidades de apoyo, en caso de no poder describir la situación en una emergencia
- Suministros para sus animales de servicio
- Tarjetas de seguro médico, tarjetas de Medicare/Medicaid, información de contacto con médicos, lista de sus alergias e historial médico
- Una lista de organizaciones locales no lucrativas o con base en la comunidad que le conozcan o que ayuden a personas con necesidades de acceso y funcionales similares a las suyas
- Una lista de contactos personales, de familiares y amigos con quienes posiblemente necesite comunicarse en una situación de emergencia
- Un tablero de comunicación personal laminado, si es que necesitará ayuda para que le entendieran
- Si es posible, medicamentos extras, oxígeno, insulina, catéteres o cualquier otro suministro que use con regularidad
- Si se vale de una silla de ruedas motorizada para moverse, tenga a la mano una silla de ruedas normal ligera para emergencias. Averigüe las medidas y peso de su silla de ruedas, y si es o no plegable, en caso de que tenga que ser transportada.
- Aunque no use computadora, considere guardar información importante en una memoria USB para llevarla con usted fácilmente en caso de una evacuación.

Título de la actividad: Salida fácil: Ponerse a salvo

Descripción: Plan y simulacros de evacuación

Tiempo aproximado: 30 minutos



ACTIVIDAD: PLAN Y PRÁCTICAS DE EVACUACIÓN

Propósito: El propósito de esta actividad es instruir a individuos y familias sobre cómo prepararse para una evacuación.

Objetivos:

- Explorar los problemas de planeación que haya que considerar en una evacuación segura.
- Hacer una lista de control para el plan de evacuación.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, posiblemente quiera:

- Reunir copias de mapas de carreteras locales para los participantes con objeto de averiguar cuáles son las rutas de evacuación, resaltándolas en los mapas. Puede usar los mapas disponibles en sitios de internet.
- Reúna copias de las rutas de autobús, tren y de subterráneo locales para los participantes, si es aplicable.
- Reúna información sobre refugios locales o consiga el número telefónico o dirección de Internet para proporcionárselos a los participantes y así obtengan más información.
- Pruebe con la actividad de viaje por carretera de fin de semana para que pueda compartir las lecciones aprendidas con los participantes.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que para cuando termine la sesión habrán hecho un plan de evacuación de sus hogares y sabrán qué tendrán que hacer para prepararse para esa evacuación.
- Haga a los participantes las siguientes preguntas de debate: ¿Dónde conseguirían información sobre órdenes de evacuación? ¿A dónde irían? ¿Qué tan lejos tendrían que ir? ¿Qué hará si usted o alguien en su casa necesita ayuda para evacuar en forma segura?
- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
- Usted puede hacer un seguimiento de las tormentas que se desarrollan, alertas y advertencias en los medios locales o en una radio meteorológica del NOAA. Otras opciones son radios de baterías, computadoras, celulares, localizadores y televisión para enterarse de la orden de evacuación. También puede ponerse en contacto con la oficina local de manejo de emergencias para obtener información local sobre la evacuación.



ACTIVIDAD: PLAN Y PRÁCTICAS DE EVACUACIÓN

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Evacue y diríjase a la casa de algún familiar o amigo en una parte no afectada del país, si es posible. De lo contrario, vaya a un hotel o motel. Use los refugios como el último recurso ya que no están diseñados para estar cómodos y por lo general no aceptan mascotas.
- Según el tipo de emergencia, trate de quedarse dentro de su área local cuando evacue. Esto reduce la posibilidad de ser atrapado en el tráfico y le será más fácil regresar a su casa cuando la emergencia haya terminado.
- Si usted o alguien de su casa necesita ayuda, regístrese con la oficina local de manejo de emergencias (escriba el número de esa oficina donde los participantes lo puedan ver.). Si está en una unidad multifamiliar o en un edificio de varios pisos, tal vez quiera registrarse también con el personal del edificio. Puede pedir ayuda a sus vecinos también.
- Reparta la hoja de la lista de verificación para evacuación y los mapas. Revise rápidamente los artículos e invite a los participantes a pensar en un plan de evacuación.
- Actividad opcional: Sugiera que es posible que las familias quieran planear un fin de "semana de viaje por carretera" para simular el plan de evacuación. Dígales que sigan su lista de verificación y que planeen hacer algo divertido en el destino al que van. Ellos deberán usar el medio de transporte la ruta decididos y que lleven sus kits para casos de desastre. Además de darse cuenta de cosas en las que no habían pensado o de fallas en su planeación, escapar de la rutina también podría ser divertido para la familia. Si usted ha realizado la actividad de antemano, comparta las lecciones aprendidas con el grupo.
- Concluya la sesión preguntando a los participantes si tienen alguna duda sobre la evacuación. Explique que en otras sesiones obtendrán información sobre la preparación para casos de desastre, como hacer un kit para desastres y la creación de una red de apoyo personal. Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.



Plan

- ¿A dónde va a ir? (Escoja un lugar cercano (dentro del país) y otros fuera del país, en caso de que el tipo de emergencia requiera que vaya aún más lejos.)

Dentro del país/área _____

Fuera del país/área _____

¿Cómo llegará ahí? Auto Autobús Barco Subterráneo Tren

- ¿Qué ruta va a tomar? (Adjunte un mapa de carreteras con la ruta de evacuación marcada o mapas de tránsito.)

- ¿Cambiará su medio de transporte si tiene que evacuar estando en el trabajo? ¿Cómo se encontrará con su familia? (Haga las anotaciones necesarias en las líneas siguientes.)

- ¿Va usted o algún miembro de su casa a necesitar ayuda para evacuar en forma segura? ¿De quién? ¿Ha hablado con esa(s) personas sobre la ayuda que necesitaría?

Si su respuesta es Sí, registre con la oficina de manejo de emergencias. Número telefónico:

Si vive en un edificio, asegúrese que su nombre esté en una bitácora actual de personas que necesitan ayuda para salir del edificio.

- ¿Qué hará con respecto a las mascotas y el ganado? (Póngase en contacto con su veterinario o con alguna asociación humanitaria local para averiguar cómo preparar a las mascotas/ganado en caso de una emergencia). Haga notas sobre su plan aquí abajo.

- ¿Qué familiares o amigos deberán ser notificados de sus planes de evacuación?

Nombre _____ Número _____

Nombre _____ Número _____

Nombre _____ Número _____



Prepárese

- Obtenga una copia extra de llaves de su auto y de su casa.
 - Asegúrese de que ha incluido mapas o rutas de tránsito.
 - Asegúrese de que su auto está en buenas condiciones o de saber cómo llegar a la estación de autobuses o tren.
 - Llene el tanque de gasolina o que cuenta con el dinero suficiente para pagar el medio de transporte alternativo elegido.
 - Tenga efectivo a la mano para gastos.
 - Si necesita ayuda para evacuar, asegúrese de que tiene a la mano cualquier equipo necesario (por ejemplo: la silla de ruedas para su evacuación).
 - Practique diciendo a la gente en forma breve y concisa cómo deben ayudarlo en caso necesario. Si prefiere, escríbalo aquí.
-
-

Adelante

- Tómese el tiempo suficiente para preparar su salida.
- Comience con su destino en mente. Haga arreglos con un familiar o amigo o haga una reservación en un hotel. Si requiere ayuda, llame al hotel y pregunte sobre opciones de accesibilidad.
- Use los planes que desarrollo para encargarse de sus mascotas/animales de servicio.
- Avise a sus familiares o amigos lo que está haciendo.
- Llame a la oficina local de manejo de emergencias si usted o alguien de su casa necesita ayuda para evacuar.
- Asegure su casa. Según el tipo de emergencia posiblemente tenga que poner tablas en las ventanas o mover y fijar objetos en su patio.
- Lleve su kit para casos de desastre.

Título de la actividad: A salvo de la tormenta: Establecimiento de un refugio

Descripción: Mantenerse a salvo en una evacuación no es cosa de elegir

Tiempo aproximado: 20 – 40 minutos

A SALVO DE LA TORMENTA: ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: CÓMO BUSCAR UN LUGAR SEGURO PARA ESTABLECER UN REFUGIO

Propósito: El propósito de esta actividad es instruir a individuos y familias en cuanto a cómo buscar un lugar seguro para establecer un refugio durante una situación de emergencia climatológica severa.

Objetivo: Identificar los lugares más seguros para establecer un refugio durante una situación de emergencia climatológica segura.

Consejos para su presentación:

- De la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Díales que el enfoque principal de esta actividad es establecer un refugio ya sea en la casa, en el trabajo o en algún otro lugar durante una emergencia climatológica (huracán, tornado, tormenta invernal u onda de calor. Los lugares seguros pueden depender del tipo de emergencia climatológica. Esta actividad se concentra en aquellos riesgos climatológicos para los que la mejor opción es establecer un refugio.
- Reparta el folleto "Un refugio seguro". Revise rápidamente la información en el folleto.
- Actividad opcional: Si es factible, pida al grupo que haga un ejercicio rápido para evaluar la sala donde se están reuniendo en cuanto a su seguridad en diferentes emergencias climatológicas. Explique que no siempre estarán en casa cuando se presente una emergencia climatológica. Ellos tendrán que ser capaces de evaluar también el potencial de establecimiento de un refugio de otros lugares. Divida el grupo en grupos pequeños. Asigne a cada grupo una emergencia climatológica diferente de entre las siguientes: huracán, onda de calor, tormenta eléctrica, tornado y tormenta invernal. Use emergencias climatológicas que ocurran en su comunidad. Haga a cada grupo las siguientes dos preguntas:
 - ¿Es la sala en la que estamos reunidos un buen lugar para establecer un refugio?
 - Si su respuesta es No, ¿qué otra parte del edificio propondrían?
- Reparta la hoja informativa "Marque Los Lugares Seguros." Pida a los participantes identificar los lugares seguros para las emergencias climatológicas mencionadas, usando el sencillo plano del piso proporcionado.
- Actividad opcional: si es factible y si los participantes son familias, divídalos en grupos de familiares. Asigne a un miembro de cada familia un tipo de emergencia climatológica y dígame que se vaya a "esconder" a un lugar que pudiera ser un refugio seguro para ese tipo de emergencia. Pida a otro miembro de esa familia que vaya a buscar al familiar que se fue a esconder. Si esto no es factible pida a los participantes que salgan al lugar de reunión, luego reparta el folleto "En un refugio juntos: Actividades" y sugiera que hagan una de las actividades en casa.

A SALVO DE LA TORMENTA: ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: CÓMO BUSCAR LUGARES SEGUROS PARA ESTABLECER UN REFUGIO

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Concluya la sesión recordando a los participantes que deben observar estas precauciones adicionales durante una emergencia:
 - En algunas emergencias climatológicas, para ciertas estructuras como el caso de casas rodantes, posiblemente sea más seguro evacuar que buscar un lugar seguro dentro del vehículo.
 - Esté atento de la radio o la televisión o siga otros sistemas de comunicación para enterarse de las noticias del desarrollo de condiciones, advertencias e instrucciones sobre qué hacer.
 - Evacue si las autoridades locales han dado la orden.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.

A SALVO DE LA TORMENTA: ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

REFUGIO SEGURO:
FOLLETO



FEMA

Encontrar un refugio es crucial durante una situación de desastre. Es necesario que identifique lugares durante condiciones climatológicas severas, ya sea en casa, en el trabajo o en algún otro lugar. En la siguiente tabla se enlistan los mejores lugares para establecer un refugio en caso de determinadas emergencias climatológicas.

Onda de calor

- Quédese dentro de casa el mayor tiempo posible y trate de no exponerse al sol.
- Quédese en el piso más bajo donde no dé la luz del sol si no está funcionando el aire acondicionado.

Tormenta eléctrica

- Aléjese de puertas y ventanas que conduzcan al exterior.
- Aléjese de las paredes de concreto y evite acostarse en pisos de concreto.
- Cierre puertas y ventanas que den al exterior para prevenir daños y lesiones causadas por las ráfagas de viento que entran a la casa.

Huracán

- Esté atento de las alertas y advertencias locales sobre órdenes de evacuación.
- Si vive en un edificio elevado, los vientos huracanados son más fuertes en sitios o pisos elevados.
- Si no puede evacuar el edificio métase a una habitación donde esté protegido del viento.
- Si no hay una habitación donde esté a salvo del viento, refúgiense en un cuarto interior pequeño, un armario o en un corredor en el nivel más bajo.
- Métase debajo de una mesa u otro objeto fuerte.

Tornado

- Vaya a un área de refugio predesignada como habitación segura, sótano, un refugio contra tormentas o el nivel más bajo del edificio donde viva.
- Si no hay sótano, vaya al centro de una habitación interior en el nivel más bajo (armario, corredor interior) lejos de las esquina, ventanas, puertas y paredes exteriores.
- Ponga, entre usted y el exterior, tantos muros como pueda. Métase debajo de una mesa fuerte y use almohadas, mantas, u otros objetos acojinados para protegerse cabeza y cuello. Como último recurso, use sus brazos para proteger su cabeza y cuello.

Tormenta invernal

- Elija un lugar que conserve mejor el calor, como el lado de la casa que recibe mayor cantidad de rayos solares y al que no le de el frío ni el viento.
- Las habitaciones interiores son probablemente la mejor opción.
- Un sótano puede ser un buen lugar.
- Si es necesario, selle las habitaciones que no se ocupan cerrando las puertas, ventanas, cubiertas, etc.

EVACUE en lugar de establecer un refugio si así lo han ordenado las autoridades locales.

A SALVO DE LA TORMENTA: ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

MARQUE LOS LUGARES
SEGUROS: FOLLETO



FEMA

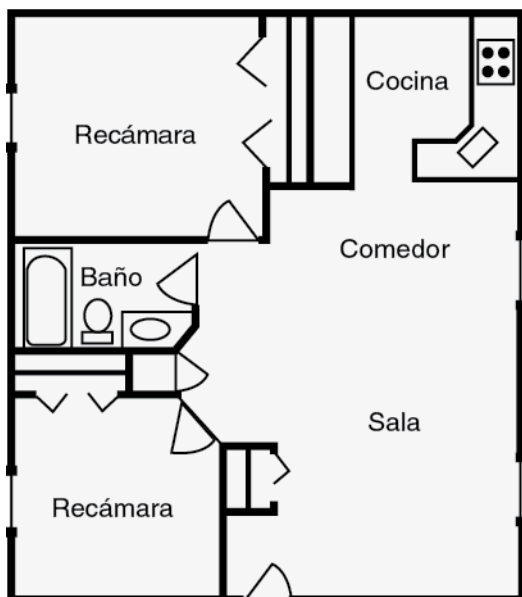
ACTIVIDAD: BUSCAR LUGARES SEGUROS PARA ESTABLECER UN REFUGIO

Propósito: El propósito de esta actividad es practicar la búsqueda de lugares seguros en el hogar durante condiciones climatológicas severas.

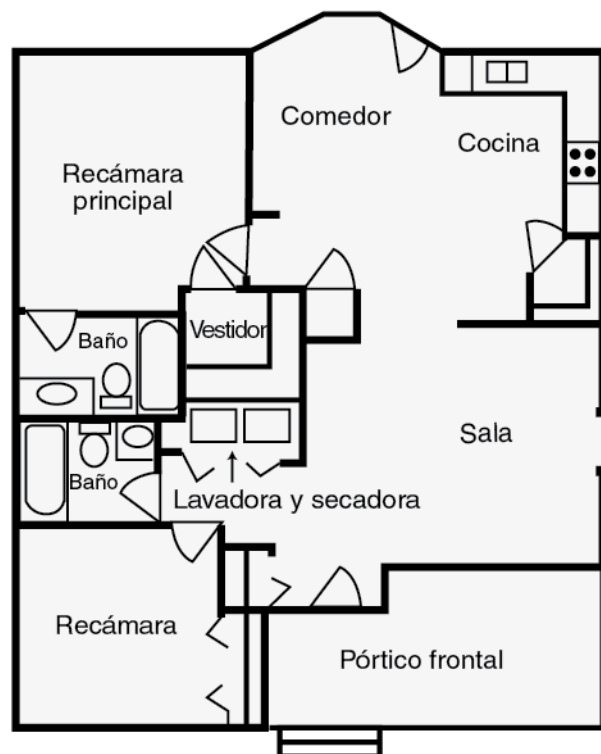
Instrucciones: Mediante el uso de los planos del piso de muestra que se muestran a continuación (ya sea departamento o una casa sola de un solo piso), localice un lugar seguro para cada tipo de emergencia climatológica mencionado. Indique su lugar seguro con las siguientes abreviaturas sugeridas:

- **O** = Onda de calor
- **HR** = Huracán (la casa no está en una zona costera o en otra área con peligro de inundación)
- **TE** = Tormenta eléctrica
- **T** = Tornado
- **TI** = Tormenta invernal traducir leyendas en figura

Apartamento



Casa



A SALVO DE LA TORMENTA: ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

EN UN REFUGIO JUNTOS:
ACTIVIDADES



FEMA

PRÁCTICA DE ESTABLECIMIENTO DE UN REFUGIO

Propósito: El propósito de estas actividades es practicar el establecimiento de un refugio para que usted pueda determinar que recursos adicionales pudiera necesitar.

Instrucciones: A continuación se presentan dos actividades de establecimiento de un refugio para que los pueda realizar en casa junto con sus familiares.

Actividad #1: Juego de “Escondidas” en el refugio

Con el uso de la hoja informativa “Marca los lugares seguros”, dé a un miembro de la familia un tipo de emergencia climatológica y dígame que se “esconda” en un lugar seguro que serviría de refugio para esa contingencia. Pida a otro miembro de la familia que encuentre a la persona que se fue a esconder. Cuando se encuentre al miembro de la familia que se escondió, decida si el lugar es adecuado para establecer un refugio.

Actividad #2: De campamento

Con el uso de la hoja informativa “Marca los lugares seguros”, elija una emergencia climatológica. Reúna a la familia en ese lugar seguro para quedarse ahí. Puede llevarse bolsas de dormir y bocadillos. Incluso pueden fingir que se ha ido la luz y lleven lámparas de mano y juegos de mesa. Planee pasar una hora o más en el lugar. Al final de la actividad, haga a los miembros de la familia las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció quedarte en esta área y no irte a otras partes de la casa?
- ¿Qué artículos adicionales te hubiera gustado llevar a tu área de refugio?
- ¿Cómo necesitarías para estar más cómodo?
- ¿Qué necesitarías si tuvieras que quedarte en esta área por tres horas? ¿Y si fueran 6 o más horas?
- ¿Cómo lo encontrarían en esta área del refugio?

Título de la actividad: Ensayo general del plan para casos de desastre

Descripción: Puesta en práctica de su plan para casos de desastre

Tiempo aproximado: 30 – 60 minutos



ACTIVIDAD: PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN

PROPÓSITO: El propósito de esta actividad es mostrar a individuos y familias el debate y la puesta en práctica de sus planes para casos de desastre, revisando éstos según sea necesario para que se mantengan actualizados y los kits para casos de desastre estén completos.

Objetivo: En esta actividad se enseña a los participantes cómo comentar y poner en práctica sus planes para casos de desastre en un juego.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, posiblemente quiera:

- Revisar el folleto “Manejo del paquete de tarjetas didácticas para casos de desastre” y preparar un escenario para fines demostrativos.
- Tenga a la mano tijeras, cinta adhesiva, tarjetas para ficha y marcadores para que los participantes construyan su propio mazo de tarjetas.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que para cuando termine la sesión, podrán armar un juego de tarjetas didácticas, que van a usar para comentar y practicar el plan para casos de desastre de su familia.
- Haga a los participantes la siguiente pregunta de debate: ¿Por qué es importante revisar el plan y ponerlo en práctica?
- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
- La práctica ayuda a que los pasos se conviertan en una segunda naturaleza, como cuando uno desarrolla memoria muscular en un deporte.
- Cuando revise y ponga en práctica su plan, sabrá que el equipo funciona y que puede utilizar sus suministros sin riesgo.
- Reparta la hoja informativa de Paquete de tarjetas didácticas para el manejo de situaciones de desastre. Explique que el juego permite a las familias debatir sobre partes importantes de sus planes y asegurarse de que los planes están actualizados. Las tarjetas didácticas tienen preguntas clave sobre su plan, ejercicios de seguridad que podrían realizarse, prueba de equipo y suministros para casos de desastre. Haga hincapié en que las preguntas de muestra en las tarjetas son sólo unas de las muchas preguntas que las familias pueden usar. Invite a los participantes a agregar sus propias preguntas a las tarjetas.



ACTIVIDAD: PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Demostraciones opcionales:
- Demuestre cómo separar las tarjetas didácticas y adjúntelas a tarjetas pequeñas para indexar.
- Muestre a los participantes el mazo de tarjetas didácticas que ha preparado de antemano.
- Pida a un voluntario que le ayude en la demostración de cómo usar las tarjetas didácticas para que se hagan preguntas unos a otros sobre un plan en caso de desastre en una debate familiar simulado.
- Invite a los participantes a desarrollar su propio mazo de tarjetas didáctica siguiendo las instrucciones en la hoja informativa.
- Agradezca a los participantes por haber atendido la sesión. Explique que en otras presentaciones se proporcionará más información sobre cómo prepararse para situaciones de desastre.



ACTIVIDAD: PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN

Revise su plan para casos de desastre con otros miembros de la familia con este juego. Use las preguntas que vienen en las tarjetas didácticas para que se hagan preguntas unos a otros sobre el plan. Puede agregar, si quiere, otras preguntas con base en las necesidades de su familia.

PONGA ESTAS TARJETAS JUNTO CON SU PLAN FAMILIAR PARA CASOS DE DESASTRE.

Instrucciones:

- Corte las tarjetas y fíjelas a tarjetas de ficha con cinta adhesiva o pegamento. Escriba la respuesta a la pregunta al reverso de la tarjeta de ficha. Agregue sus propias preguntas en tarjetas de ficha separadas o use los espacios en blanco en la siguiente página.
- Reúna a la familia, reparta las tarjetas en números iguales y vayan turnándose para hacerse preguntas unos a otros usando las tarjetas.

¿Cuáles son los riesgos principales para los que hemos hecho el plan?	¿Dónde puedo encontrar una copia de nuestro plan familiar para casos de desastre?	¿Dónde puedo encontrar nuestro kit familiar de suministros para casos de desastre?
Si estoy en la escuela cuando ocurra una situación de emergencia, ¿cómo me reuniré con mis padres?	Si los miembros de la familia se separan durante una emergencia o desastre, ¿cómo se pondrán en contacto?	Si estoy en la casa y escucho una sirena de tornado o de otro tipo de advertencia o una alerta en la radio o TV, ¿qué debo hacer?
¿Dónde puedo encontrar el kit de suministros para casos de desastre para nuestra mascota?	Si nos encontramos en una situación de emergencia o de desastre, ¿qué debo hacer de inmediato con respecto a mi mascota?	¿Dónde puedo encontrar una copia de nuestro plan de comunicaciones?
¿Con qué frecuencia se revisará y se actualizará nuestro kit familiar de suministros para casos de emergencia, y quién será responsable de hacerlo? ¿Cuándo fue la última vez que se revisó?	¿Qué miembro de la familia es responsable de revisar nuestros detectores de humo, y con qué frecuencia lo hará? ¿Cuándo fue la última vez que se revisaron?	¿Qué miembro de la familia es responsable de revisar nuestros extintores de incendio, y con qué frecuencia lo hace? ¿Cuándo fue la última vez que se revisaron?
Si ordenan a nuestra familia evacuar el vecindario y no estamos juntos, ¿dónde es nuestro punto de reunión?	¿Quién es nuestro contacto fuera del estado en caso de una situación de emergencia o desastre?	¿Dónde están las válvulas e interruptores principales de agua, gas y electricidad, y cómo se cierran/apagan o se abren/encienden?
¿Qué debo hacer si tenemos un incendio en casa en medio de la noche?	Si tenemos que evacuar nuestra casa, ¿qué cosas debemos llevar con nosotros?	¿Qué precauciones debemos tener al regresar a nuestra casa si ésta ha sido dañada en el desastre?

ENSAYO GENERAL DEL PLAN PARA CASOS DE DESASTR

MANEJO DE LAS TARJETAS
DIDÁCTICAS PARA CASO DE
DESASTRE: FOLLETO



FEMA

Use estas tarjetas didácticas en blanco para escribir preguntas adicionales y hacer sus propias tarjetas.

Título de la actividad: En busca de riesgos en casa

Descripción: Identificación y reducción de riesgos en casa

Tiempo aproximado: 30 – 60 minutos



ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN CASA

Propósito: El propósito de esta actividad es instruir sobre los riesgos que pueden haber en casa. Los participantes aprenderán a identificar riesgos en casa y ponerles remedio a través de un juego de búsqueda de riesgos.

Objetivos:

- Identificar los tipos de riesgos que existen comúnmente en casa.
- Hacer una valoración de la presencia de estos riesgos en sus casas.
- Saber cómo reducir muchos de los riesgos comunes en el hogar.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Poner unos cuantos riesgos potenciales, como una planta venenosa, en medio del lugar de reunión para la actividad o estar preparado para señalar los posibles riesgos en el lugar de reunión diciendo por ejemplo: “¿Qué le podría suceder a esta lámpara alta durante un terremoto?” o “¿Qué le pasaría a esta lámpara fluorescente en un incendio?” Adapte los riesgos potenciales a su área local.
- Realizar una búsqueda de riesgos en casa para que pueda compartir las lecciones aprendidas con los participantes.

Consejos para su presentación: Dé a los participantes la bienvenida a la sesión.

- Explique que para cuando termine la sesión ellos podrán identificar riesgos potenciales en casa. Los participantes también tendrán una lista de verificación que usarán en la búsqueda de riesgos en casa, junto con consejos para el manejo de emergencias químicas.
- Diga a los participantes que todos queremos estar en un hogar seguro. Sin embargo, aproximadamente 6.8 millones de accidentes ocurren en hogares cada año. Muchas más lesiones ocurren cuando las condiciones de una casa no segura se combinan con situaciones de emergencia como inundaciones, incendios y terremotos.
- Pida a los participantes que hagan una lista de tipos comunes de riesgos en el hogar. Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes tipos de riesgos:
 - Riesgos químicos
 - Riesgos eléctricos
 - Riesgos de incendio
 - Riesgos de inundación



ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN CASA

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Riesgos estructurales.
- Riesgos orgánicos como plantas o insectos venenosos.
- Agregue cualquier otro tipo de riesgo según sea necesario.
- Divida el lugar de reunión en rejillas o áreas. Separe a los participantes y asígneles a cada uno un área. Invítelos a hacer una estimación de los riesgos potenciales existentes. Déles 5 minutos para realizar la actividad.
- Pida a cada grupo que haga un informe de sus hallazgos. Complemente el informe según sea necesario. Algunos riesgos potenciales en el lugar de reunión podrían incluir extensiones eléctricas y tomacorrientes, muebles y accesorios pesados no fijados, lámparas fluorescentes, plantas caseras venenosas, detergentes industriales con químicos o cuarteadoras en la estructura.
- Después revise las acciones que podrían tomar los participantes para mitigar o eliminar cada uno de los riesgos encontrados.
- Reparta las hojas informativas sobre la búsqueda de riesgos en casa y riesgos químicos. Invite a los participantes a hacer una búsqueda de riesgos en el hogar con los miembros de sus familias. Si ya hizo una antes de esta sesión, comparta las lecciones aprendidas.
- Elija un producto químico común. Pase el artículo entre los participantes y señale la etiqueta de advertencia en el empaque. Haga notar la importancia de leer las etiquetas en todos los productos.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión y dígales que se cubrirá más información sobre preparación en sesiones futuras.



ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UNA BÚSQUEDA DE RIESGOS EN CASA

Tome la siguiente lista de verificación y divídala en secciones que sean aplicables a su casa. Cada miembro de la familia toma una o más secciones y recorre la casa cuarto por cuarto. No olvide incluir garajes y patios. Marque con un \checkmark cada casilla y encierre en un círculo o resalte de alguna manera las cosas que se necesitan arreglar. Asegúrese de que trabajan en conjunto para arreglar los riesgos, yendo sección por sección a la vez.

Riesgos químicos (Vea la hoja informativa separada que enlista los riesgos químicos comunes en el hogar.)

- ¿Están los líquidos flamables (gasolina, productos de limpieza, acetona, y adelgazador de pintura/laca) guardados fuera de la casa? ¿se encuentran en contenedores seguros? ¿Está el área bien ventilada?
- ¿Tienen los contenedores de almacenamiento etiquetas que digan que están aprobados por Underwriters Laboratory (UL) o Factory Mutual (FM)?
- ¿Están los contenedores almacenados lejos de fuentes de calor o del alcance de los niños?
- ¿Tienen todos los contenedores de almacenamiento etiquetas Mr. Yuk que advierten a los niños?

Riesgos eléctricos

- ¿Están las extensiones eléctricas y los cables de los aparatos en buenas condiciones, o están raídos o cuarteados?
- Si se usan extensiones eléctricas, ¿son lo suficientemente resistentes o clasificados para la carga eléctrica que están soportando? ¿Se pueden alguien tropezar con ellos?
- ¿Las extensiones eléctricas pasan por debajo de las alfombras o sobre clavos, calentadores o tuberías?
- ¿Están las puntas de los enchufes bien fijados a éstos y están los enchufes bien instalados en sus cables? ¿Hay un enchufe por tomacorriente (en comparación con un enchufe múltiple en el que varios enchufes toman electricidad del mismo tomacorriente)?
- ¿Están los cables de los tomacorrientes cubiertos con sus tapas y no están expuestos?
- ¿Todos los aparatos funcionan en forma segura y no se sobrecalientan, tienen un falso contacto, emiten humo o chispas?

Riesgos de incendio

- ¿Están la gasolina, aguarrás, adelgazador de pintura, queroseno, y líquido para encender carbón almacenados fuera del alcance de fuentes de calor y de los niños?
- ¿Están los trapos viejos, papeles, colchones, muebles rotos, ropa, cortinas, u otros materiales combustibles guardados cerca de equipo eléctrico, aparatos de gas o materiales flamables?
- ¿Hay pasto cortado, restos de ramas o hierbas extraídas en la propiedad?



ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UNA BÚSQUEDA DE RIESGOS EN CASA

Riesgos de incendio (Continuación)

- ¿Están los calentadores, velas o fósforos guardados en áreas de gran tránsito o están accesibles para los niños?
- ¿Están los calentadores de pie sin extensiones eléctricas? (Si es factible, deben tener apagados automáticos.)
- ¿Hay suficientes extintores de fuego (uno para cada piso)? ¿Han sido recargados como se indica en las instrucciones? ¿Sabe cómo usarlos?
- ¿Hay suficientes alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono (uno por cada piso)? ¿Se han probado y cambiado las baterías como ha sido necesario? (cambie las baterías por lo menos una vez al año; algunos recomiendan hacerlo cuando ponen los relojes al principio y al final de los horarios de verano. Si es posible, cambie las baterías por unas que duran hasta 10 años. Muchos departamentos de bomberos distribuyen detectores de humo y baterías entre aquellos que no cuentan con los recursos para comprarlos.) ¿Saben todos qué hacer cuando suena la alarma? Si hay personas en la casa que no pueden escuchar una alarma, instale alarmas que suenan y tienen luces intermitentes al activarse.

Riesgos orgánicos

- ¿Alguna de las plantas que hay en la casa es venenosa? (Los tipos de plantas venenosas incluyen la sábila, espatifilo o bandera blanca y filodentro.) Si es así, ¿están fuera del alcance de mascotas y niños?
- ¿Ha visto en su casa insectos ponzoñosos como arañas o escorpiones? ¿Considere el uso de pesticidas y siempre sea cauteloso al meter las manos en cajas y rincones, o al ponerse los zapatos.
- ¿Hay moho visible? Trate el moho con una solución de lejía y agua (no más de una taza de lejía en un galón de agua) o busque ayuda profesional.

Riesgos de inundación

- Revise canaletas y bajantes para asegurarse de que están en buenas condiciones y no estén taponadas con basura. Use tuberías para dirigir el agua drenada lejos de los cimientos de la casa.
- Sí hay bocas de drenaje pluvial cerca de su propiedad revise si no están bloqueadas con basura o solicite a las autoridades locales que lo hagan.
- Revise que haya un declive que dirija el agua lejos de los cimientos de su casa. Si es necesario agregue tierra o relleno alrededor de sus cimientos para obtener un mejor drenado hacia fuera del edificio.
- Busque áreas en las que puede haber erosión debido a aguas de rápido movimiento. Si es necesario, ponga piedras para alentar el movimiento del agua.



ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UNA BÚSQUEDA DE RIESGOS EN CASA

Riesgos de inundación (Continuación)

- Vea si es factible tener un suministro de bolsas de arena o cierres temporales para partes de su edificio donde las aguas de inundación pudieran ingresar. Si elige lo segundo, asegúrese de que los miembros de su familia estén preparados para llenar bolsas de arena o colocar cierres temporales cuando sea necesario.
- Si tuviera problemas de inundación, vea la posibilidad de adquirir un seguro contra inundaciones poniéndose en contacto con compañías de seguros locales.

Riesgos estructurales

- ¿Los calentadores de agua, aparatos grandes, libreros u otros muebles de gran tamaño como repisas, espejos, cuadros y aditamentos de luz colgantes han sido fijados con tornillos a las paredes?
- ¿Se han retirado cuadros y espejos de lugares donde la gente duerme o se sienta?
- ¿Se han movido objetos de gran tamaño o peso a repisas más bajas o guardado en algún otro lugar?
- ¿El calentador de agua u otros aparatos de gas tienen mangueras de suministro flexibles?
- ¿Las puertas de los gabinetes están cerradas con seguro para que no se puedan salir y caer los objetos dentro?
- Los corredores y escaleras están bien iluminados?
- ¿Los corredores y las escaleras están libres de obstrucciones?
- ¿Se han reparado la cuarteadoras en el cielorraso o en los cimientos?

Riesgos para niños pequeños

- ¿Hay rejas de seguridad en la parte inferior y superior de las escaleras?
- ¿Hay guardas alrededor de chimeneas, radiadores, tuberías calientes, o estufas de leña?
- ¿Se han protegido los bordes filosos con guardaesquinas u otros materiales?
- ¿Están los cordones de cortinas y persianas fuera de su alcance?
- ¿Está puesto el calentador de agua a una temperatura segura (120 grados o menos)?
- ¿Están las medicinas por prescripción y demás medicamentos en contenedores a prueba de niños y fuera de su alcance?
- ¿Están los champús y cosméticos fuera de su alcance?



ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UNA BÚSQUEDA DE RIESGOS EN CASA

Riesgos para niños pequeños (Continuación)

- ¿Están todos los objetos filosos que se usan en el baño, cocina y otras áreas guardados fuera de su alcance?
- ¿Están los asientos y las tapas de las tazas de baño abajo cuando no se usan?
- ¿Están los tomacorrientes protegidos con tapones?
- ¿Están las camas o cunas lejos de radiadores y otras superficies calientes?
- ¿Los colchones cubren bien los lados de las cunas? ¿Las tablillas debajo del colchón de las cunas no están a más de 2-3/8 pulgadas de separación?
- ¿Tienen las cajas de juguetes tapas seguras y bisagras de cierre seguro?



Identificación de riesgos químicos

En la casa promedio hay productos comunes que contienen muchos químicos peligrosos. Éstos pueden ser tóxicos o corrosivos, es decir que pueden desgastar el interior de sus contenedores o dañar la piel. También pueden incendiarse o explotar. A continuación se presenta una lista de productos comunes para el hogar que contienen químicos potencialmente peligrosos.

<p>Productos de limpieza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiahornos • Limpiadores de drenaje • Limpiadores y pulidores de maderas y metales • Limpiadores de inodoro • Limpiadores para bañeras, pisos y regaderas • Blanqueadores de ropa • Químicos para la piscina 	<p>Pesticidas para interiores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rocíos y cebos para hormigas • Rocíos y cebos para cucarachas • Repelentes y champús contra pulgas • Rocíos contra insectos • Insecticidas para plantas caseras • Repelentes para polillas • Venenos y cebos para ratas y ratones 	<p>Productos automotrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite para motor • Aditivos para gasolina • Limpiadores de carburador y sistema de combustible • Refrigerantes para el sistema de aire acondicionado • Líquidos para el arranque • Baterías para auto • Líquido para transmisión y frenos • Anticongelante
<p>Suministros para taller/pintura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adhesivos y pegamentos • Removedores de pintura para muebles • Pinturas y esmaltes con base de aceite • Tinturas y acabados • Adelgazadores de pinturas y aguarrás • Removedores de pintura • Químicos para fotografía • Fijadores y otros solventes 	<p>Productos para el césped y el jardín en general</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herbicidas • Insecticidas • Fungicidas/conservadores de madera <p>Misceláneos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baterías • Termostatos o termómetros de mercurio • Lámparas fluorescentes • Selladores de concreto 	<p>Otros productos flamables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanques de propano y otros cilindros de gas comprimido • Queroseno • Aceite para la calefacción • Diesel • Mezcla de gasolina y aceite • Líquido para encendedores



Consejos para el uso seguro de químicos peligrosos

- Compre sólo la cantidad de químicos que utilizará. Vea si puede compartir el sobrante con los vecinos o con negocios locales, beneficencias o agencias gubernamentales.
- Mantenga los productos que contienen materiales peligrosos en sus empaques originales y nunca retire las etiquetas, a menos que el contenedor presente corrosión. Los contenedores con corrosión deben volverse a empaclar y a etiquetar.
- Nunca almacene productos peligrosos en recipientes para comida.
- Nunca mezcle químicos caseros peligrosos o desechos con otros productos. Algunos de ellos como el blanqueador de cloro y el amoníaco pueden reaccionar, encenderse y explotar.
- Nunca use gasolina, benceno o otros líquidos inflamables para encender un fuego o para limpiar dentro de casa.
- Siga las instrucciones del fabricante sobre el uso correcto del químico casero.
- Nunca fume mientras usa químicos caseros.
- Nunca use fijador para el cabello, soluciones limpiadoras, productos de pintura o insecticidas cerca de una flama abierta (por ejemplo, piloto, vela encendida, chimenea, estufa para madera, etc.). Aunque no las vea o no las huelen, las partículas de vapor en el aire pueden incendiarse y explotar.
- Limpie inmediatamente cualquier derrame de químicos. Use trapos para limpiar el derrame. Use guantes y protección para los ojos. Permita que los vapores de los trapos se disuelvan a la intemperie y después deseche los trapos envolviéndolos en periódico y colocándolos en una bolsa de plástico sellada dentro su bote de basura.
- Deseche los materiales peligrosos de manera correcta. Lleve los desechos peligrosos al programa local de recolección. Consulte con la agencia ambiental o de desechos sólidos de su localidad para saber si existe un programa de recolección de desechos peligrosos en su área.



Tratamiento de emergencias químicas

Coloque el número de los servicios locales de emergencia médica y del centro para el control de intoxicaciones junto a cada teléfono.

**COLOQUE EL NÚMERO
DEL CENTRO DE
CONTROL CERCA DE
LOS TELÉFONOS**

1-800-222-1222

Síntomas de intoxicación:

- Dificultad para respirar
- Irritación de ojos, piel, garganta o tracto respiratorio
- Cambios en la coloración de la piel
- Dolor de cabeza o visión borrosa
- Mareos
- Torpeza o falta de coordinación
- Cólicos o diarrea

Si alguien presenta síntomas de intoxicación o ha estado expuesto a un químico casero:

- Busque algún contenedor de la sustancia para proporcionar la información que se le solicite. Llame al número de emergencias y después al centro de control de intoxicaciones.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de primeros auxilios del operador. Los consejos de primeros auxilios que se encuentran en los contenedores pueden ser obsoletos o inapropiados. No administre nada vía oral a menos que se lo aconseje un médico.
- Deseche la ropa que pueda estar contaminada. Algunos químicos podrían no eliminarse por completo con el lavado y pueden contaminar otra ropa o continuar causando problemas.

Si existe riesgo de incendio o explosión:

- Salga de la residencia de inmediato. No desperdicie el tiempo en recoger objetos o en llamar a los bomberos cuando está en peligro. Llame a los bomberos desde fuera (con un teléfono celular o el teléfono del vecino) una vez que esté a una distancia segura del peligro.
- Manténgase en un lugar que esté contra el viento y lejos de la residencia para evitar respirar vapores tóxicos. La manera de saber que está en el lugar correcto es observar banderas, árboles u otros objetos que se muevan con el viento. Contra el viento significa en la dirección opuesta a la dirección en la que corre el viento.

Título de la Actividad: Una onza de prevención contra incendios

Descripción: Identificar y reducir riesgos de incendio

Tiempo aproximado: 30 minutos



ACTIVIDADES: PREPARACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

Propósito: El propósito de estas actividades es promover entre los participantes las medidas de prevención de incendios en sus casas.

Objetivos:

- Identificar los elementos necesarios para que se produzca el fuego.
- Demostrar el uso del extintor.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar estas actividades, tal vez quiera:

- Ponerse contacto con el departamento de bomberos para informar de su participación en la sesión.
- Recolectar materiales y objetos para demostrar maneras efectivas de prevenir incendios.

Consejos para su presentación: Refiera a los participantes al folleto de Lineamientos para la Prevención de Incendios.

- Dé la bienvenida a los participantes. Explique que más de 3,500 estadounidenses mueren cada año en incendios y aproximadamente 18,000 sufren lesiones. Un gran número de incendios ocurren en casa. Esta presentación explica maneras probadas contra tiempo para prevenir y sobrevivir a un incendio.
- Solicite a los participantes que revisen el folleto. Después de darles tiempo para revisar el folleto, explique los siguientes lineamientos:

Mantenga en funcionamiento los detectores de humo: Lo más importante es contar con un detector de humo que funcione. Los detectores de humo en funcionamiento pueden duplicar sus oportunidades de sobrevivir. Instale un detector de humo en cada nivel de su casa. Pruébalo cada mes, manténgalo libre de polvo y cambie las baterías al menos una vez al año. Los detectores de humo deben reemplazarse después de 10 años de operación, o como lo recomiende el fabricante. Nota: Considere instalar un detector de monóxido de carbono si su casa tiene:

- Calentadores de combustión de líquidos (queroseno o propano).
- Una cochera adjunta.
- Aparatos de gas (horno, estufa, chimenea, secadora de ropa o calentador de agua).
- Calefacción de aceite.
- Una estufa para madera.

Si vive en una residencia unifamiliar donde todo es eléctrico y no hay aparatos de combustión o una cochera adjunta, posiblemente no necesite un detector de monóxido de carbono.



ACTIVIDADES: PREPARACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

Consejos para su presentación: (Continuación)

Reduzca el riesgo de incendios: Tome medidas para reducir los materiales inflamables en casa. Reduzca la cantidad de químicos y materiales inflamables y almacénelos lejos de las fuentes de ignición.

- Reduzca la cantidad de materiales peligrosos en casa. Almacene los materiales, líquidos y solventes inflamables en contenedores de metal fuera de casa, al menos a 30 pies de las estructuras y cercas de madera.
- Prevenga fuegos eléctricos. Nunca sobrecargue circuitos o extensiones eléctricas. No coloque los cables y alambres bajo tapetes, sobre clavos o en áreas de tráfico pesado. Apague inmediatamente cualquier aparato que produzca chispas o emita algún olor extraño. Pida a un profesional que los repare o los reemplace.
- Evite flamas al cocinar. La mayoría de los incendios ocurren en la cocina y las flamas son la principal causa de lesiones por fuego. Permanezca en la cocina al freír, asar a la plancha o a la parrilla la comida. Si deja la cocina, incluso durante un periodo corto, apague la estufa.
- **DETÉNGASE, TÍRESE y RUEDE:** La ropa puede incendiarse si se acerca a fuentes de calor como fogatas o estufas o al jugar con fósforos o encendedores. Si la ropa se incendia, una reacción natural puede ser correr. En el momento en que la ropa empieza a quemarse, deténgase, tírese al suelo, cúbrase el rostro con las manos y ruede varias veces para apagar las flamas. Nota: Puede demostrar el procedimiento "deténgase, tírese y ruede".
- **Enseñe a los niños:** Los menores de 5 años tienen curiosidad natural por el fuego. Muchos juegan con cerillos y encendedores. 52% de los niños que mueren en incendios tienen menos de 5 años. Quite el misterio de los juegos con fuego enseñando a los niños que es una herramienta y no un juguete.
- **Ponga en práctica un plan de escape:** Ponga en práctica un plan de escape desde cada habitación de la casa. Alerta a todos a mantenerse a ras del suelo al escapar del fuego ("BAJA y SAL") y que nunca abran puertas que estén calientes. Seleccione una ubicación para que todos puedan encontrarse después de escapar de la casa. Salga y pida ayuda.



ACTIVIDADES: PREPARACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

Haga una demostración de las actividades: Reparta el folleto Preparación para la prevención. Explique que los participantes pueden realizar estas dos actividades con miembros de su hogar. Note que usted demostrará las actividades.

Actividad #1: Reduzca riesgos de incendio

- Diga a los participantes que vean los dibujos de las habitaciones. Pídales que identifiquen los peligros en cada una. Si no los mencionan, agregue los peligros siguientes:

	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de corriente sobrecargada • Vela demasiado cerca a tapicería y sin atención • Televisión encendida y sin atención • Malla faltante frente a la chimenea • Periódicos demasiado cerca de la chimenea donde una chispa pudiera encenderlos • Batería del detector de humo faltante
	<ul style="list-style-type: none"> • Trapo demasiado cerca de la estufa • Niña cocinando sin supervisión • Mango de la olla en la dirección equivocada, debería de estar colocada hacia el centro de la estufa para prevenir quemaduras • Batería del detector de humo faltante en el pasillo
	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa colgada sobre la lámpara donde podría quemarse • Objeto (pato de hule) colocado sobre un calentador donde podría quemarse • Calentador sobre el suelo sin atención • Ropa demasiado cerca del calentador donde podría incendiarse • Batería del detector de humo faltante

- A continuación, divida a los participantes en equipos y solicite que realicen una búsqueda habitación por habitación para encontrar posibles peligros de fuego. Al final de la búsqueda, solicite a los equipos que completen sus listas de verificación e informes sobre sus hallazgos. Usted podría "plantar" peligros simulados en las habitaciones que no son peligrosas.



ACTIVIDADES: PREPARACIÓN PARA LA PREVENCIÓN

Demuestre las actividades (Continuación)

Actividad #2: Tenga un plan

- Diga a los participantes que consulten el folleto en el que se explica cómo desarrollar un plan de escape. Solicite a los participantes que trabajen en sus equipos para desarrollar un plan para escapar de la habitación o nivel en el que se están reuniendo.
- Después de que se desarrollen los planes, solicite a cada equipo que lo presente.
- A continuación, solicite a los participantes que identifiquen la manera en que desarrollarían y practicarían planes de escape en sus casas.



Más de 3,500 estadounidenses mueren cada año en incendios y aproximadamente 18,000 sufren lesiones. Un gran número de incendios ocurren en casa. Revise las maneras probadas contra tiempo de prevenir y sobrevivir a un incendio.

Instale detectores de humo

- Instale detectores de humo en cada nivel de su casa, incluyendo el sótano. Muchos incendios fatales comienzan en la noche o por la mañana, por lo que la U.S. Fire Administration recomienda que se instalen detectores dentro y fuera de las recámaras. Algunos departamentos de bomberos pueden instalar detectores de humo operados con baterías sin costo. Llame a su departamento de bomberos local para mayor información.
- Pruebe los detectores cada mes y pregunte a sus familiares si escuchan la alarma (o si la ven, en caso de tener detectores para sordos con luces intermitentes).
- Reemplace las baterías al menos una vez al año o con baterías de larga duración. Si las reemplaza anualmente, escoja un día de descanso para que se convierta en una actividad regular de ese día. Reemplace el detector a los 10 años de operación o como lo recomiende el fabricante.
- Nunca desactive un detector de humo mientras cocina. Un detector está haciendo su trabajo al sonar mientras usted cocina o toma un baño con mucho vapor.

Desarrolle y practique un plan de escape para incendios

- Asegúrese que todos los miembros de la familia conozcan dos maneras de escapar de cada habitación de su casa.
- Marque la entrada de su casa con letreros claramente visibles.
- Asegúrese de que todos sepan dónde encontrarse fuera de la casa en caso de incendio.
- Practique escapar de su casa al menos dos veces al año en diferentes momentos del día. Practique despertar con las alarmas de los detectores, arrastrarse por el suelo y reunirse afuera. Asegúrese de que todos sepan llamar a los números de emergencia.
- Enseñe a los miembros de la familia a **DETENERSE, TIRARSE** y **RODAR** si su ropa se incendiara.



Haga su casa resistente al fuego

- Utilice materiales resistentes al fuego como piedra, tabique y metal para proteger su casa. Evite utilizar materiales como madera que ofrecen la menor protección contra el fuego.
- Reduzca los materiales y químicos inflamables en casa y almacénelos lejos de una fuente de ignición.
 - Compre sólo la cantidad de químicos que utilizará. El material sobrante puede compartirse con los vecinos o donarse a un negocio, beneficencia o agencia gubernamental. Por ejemplo, el exceso de insecticida podría ofrecerse a un invernadero y algún grupo de teatro podría necesitar el exceso de pintura.
 - Mantenga los productos que contengan materiales peligrosos o inflamables en sus empaques originales y nunca retire las etiquetas a menos que el empaque presente corrosión. Los empaques con corrosión deben cambiarse y etiquetarse.
 - Almacene los materiales, líquidos y solventes inflamables en contenedores metálicos fuera de casa, al menos a 30 pies de distancia de las estructuras y cercas de madera.
- Cubra todas las ventilas y aleros exteriores con una malla metálica de no más de 6 milímetros.
- Utilice cortinas resistentes al fuego para una protección adicional a las ventanas.
- Asegúrese de que las fuentes de agua como hidrantes y pozos sean accesibles para el departamento de bomberos.
- Evite el uso de velas encendidas. Si utiliza velas, asegúrese de que están en portavelas de metal, vidrio o cerámica y que estén colocadas donde no sea posible tirarlas fácilmente.
- Ponga un buen ejemplo al utilizar cerillos, encendedores y el fuego de manera cuidadosa. A los niños no debe permitírseles jugar con cerillos, encendedores o velas.



Estar preparado para un emergencia en un edificio

- Nunca cierre las salidas de emergencia, las puertas, pasillos o escaleras. Las puertas para incendio ofrecen una salida durante un incendio y mitigan la propagación del fuego y del humo. Nunca mantenga abiertas las puertas de las escaleras o puertas para incendios.
- Apréndase el plan de evacuación de su edificio. Asegúrese de que todos sepan qué hacer si se dispara la alarma de incendio. Planee y practique su plan de escape.
- Asegúrese de que el administrador de su edificio publique el plan de evacuación en áreas de tráfico pesado como los vestíbulos.
- Conozca el sonido de la alarma de incendios y coloque los números de emergencia cerca de todos los teléfonos.
- Sepa quién es responsable de mantener los sistemas de seguridad contra incendios. Asegúrese de que nada bloquee estos dispositivos e informe sobre cualquier daño o mal funcionamiento a la administración del edificio.
- No suponga que alguien más ha llamado al departamento de bomberos.
- Llame de inmediato al número local de emergencias. Una notificación a tiempo al departamento de bomberos es importante. El operador hará preguntas sobre la emergencia. Conserve la calma y proporcione al operador la información que le solicite.

Dé mantenimiento a las chimeneas (si aplica)

- Solicite que un especialista certificado, inspeccione y limpie su chimenea anualmente.
- Aísle las chimeneas e instale supresores de chispas.
- La chimenea debe sobresalir por lo menos 3 pies del techo.
- Retire ramas que cuelguen sobre y alrededor de la chimenea.

Permita que el paisaje defienda su propiedad

- Corte el pasto de manera regular hasta 100 pies alrededor de su casa.
- Cree un área de defensa podando árboles y arbustos dentro de 30 pies alrededor de su casa.
- Más allá de los 30 pies, retire madera muerta, desperdicios y ramas bajas.
- Arregle su propiedad con plantas y vegetación resistentes al fuego para prevenir que éste se propague rápidamente.
- Apile la leña por lo menos a 30 pies de distancia de su casa y otras estructuras.



Observe las leyes locales sobre quemas

- No queme basura y otros desperdicios sin un conocimiento de las leyes locales sobre quemas, técnicas y momentos del día y del año más seguros para realizar una quema. Contacte al departamento de bomberos para obtener un permiso e información.
- Antes de quemar desperdicios en un área boscosa, asegúrese de notificar a las autoridades locales para obtener un permiso de quema.
- Utilice un incinerador aprobado con tapa de seguridad con orificios de no más de 3/4".
- Construya un claro de 10 pies alrededor del incinerador antes de quemar desperdicios.

Evite incendios eléctricos

- Revise de manera rutinaria sus aparatos eléctricos y el cableado.
- Los cables pelados pueden causar incendios. Reemplace todos los cables gastados, viejos o dañados de manera inmediata.
- Reemplace cualquier herramienta eléctrica si genera aunque sea un pequeño choque eléctrico, sobrecalentamiento, cortos o emite humo o chispas.
- Mantenga los aparatos eléctricos lejos de pisos y cubiertas mojados; ponga especial atención a aparatos eléctricos en el baño y en la cocina.
- Compre productos eléctricos evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional como Underwriters Laboratories (UL).
- Mantenga la ropa, cortinas y otros productos potencialmente combustibles al menos a 3 pies de distancia de los calentadores.
- Si un aparato tiene un enchufe de tres picos, úselo sólo en una toma para tres picos. Nunca lo fuerce para que quepa en una toma o extensión de dos ranuras.
- No permita que los niños jueguen con o cerca de aparatos eléctricos como calentadores, planchas y secadoras de pelo.
- Use tapas de seguridad "a prueba de niños" en las tomas eléctricas.
- Use las extensiones eléctricas de manera inteligente, nunca las sobrecargue.
- Apague inmediatamente y que un profesional reemplace cualquier interruptor que se sienta caliente al tacto y cualquier lámpara que parpadee.



Evite incendios al cocinar

- Conecte el horno de microondas y otros aparatos de cocina directamente a la toma de corriente. No utilice extensiones para estos aparatos ya que puede sobrecargar el circuito y ocasionar un incendio.
- Permanezca en la cocina al freír, asar a la plancha o a la parrilla la comida. Si deja la cocina, incluso durante un periodo corto, apague la estufa.
- Si está cocinando a fuego lento, horneando, rostizando o asando comida, revísela constantemente, permanezca en casa mientras se cocina y use un cronómetro.
- Mantenga cualquier cosa que pueda incendiarse (trapos, guantes, utensilios de madera, bolsas de papel o plástico, empaques de comida, toallas o cortinas) lejos de la estufa.
- Use mangas cortas y ajustadas o enróllelas al cocinar. La ropa holgada puede enredarse en los quemadores de la estufa e incendiarse al contacto con la flama o la parrilla eléctrica.
- Cuando estén presentes niños pequeños, use los quemadores traseros si es posible. Nunca sostenga a un niño al cocinar, tomar o cargar comida o líquidos calientes.
- Cuando los niños tengan la edad adecuada, enséñelos a cocinar de manera segura. Supervíselos.

Sepa cómo y cuándo combatir incendios en la cocina

- Cuando tenga duda, sólo salga. Al salir, cierre la puerta para ayudar a contener el fuego. Llame al número de emergencias después de salir.
- Siempre tenga un guante y una tapa cerca mientras cocina. Si ocurre un pequeño incendio por grasa en una olla, apague las flamas deslizando la tapa sobre la olla con cuidado (asegúrese de usar el guante).
- Apague el quemador. No mueva la olla, Para evitar que el fuego vuelva a encenderse, deje la tapa sobre la olla hasta que ésta se enfríe por completo.
- En caso de un incendio en el horno, apague el quemador y mantenga la puerta cerrada para evitar que las flamas le quemem la ropa o a usted.
- Si hay un incendio en el horno de microondas, apáguelo de inmediato y mantenga la puerta cerrada. Nunca abra la puerta antes. Desconecte el aparato si puede alcanzar el enchufe sin peligro.

UNA ONZA DE PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS

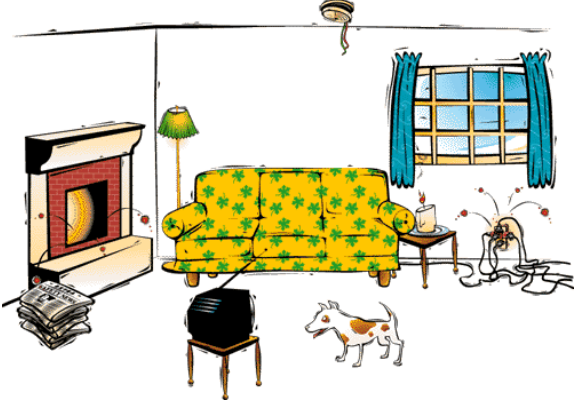
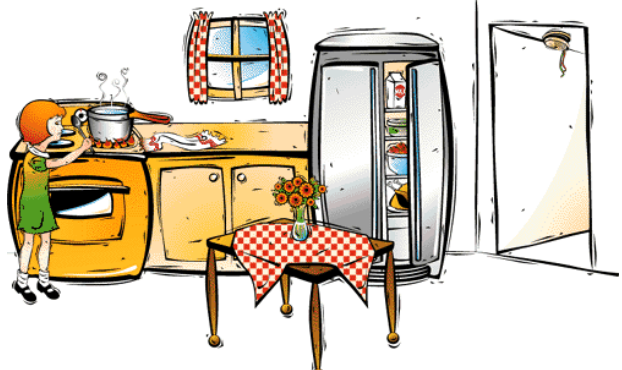

ACTIVIDADES: PREPARACIÓN
PARA LA PREVENCIÓN DE
INCENDIOS



FEMA

ACTIVIDAD #1: REDUCCIÓN RIESGOS DE INCENDIO

Revise el folleto Lineamientos para la Prevención de Incendios. Después, identifique los peligros en cada una de las habitaciones siguientes:

<p>Sala</p>	
<p>Cocina</p>	
<p>Recámara</p>	

Fuente: <http://www.firesafety.gov/kids>



ACTIVIDAD #1: REDUCCIÓN RIESGOS DE INCENDIO

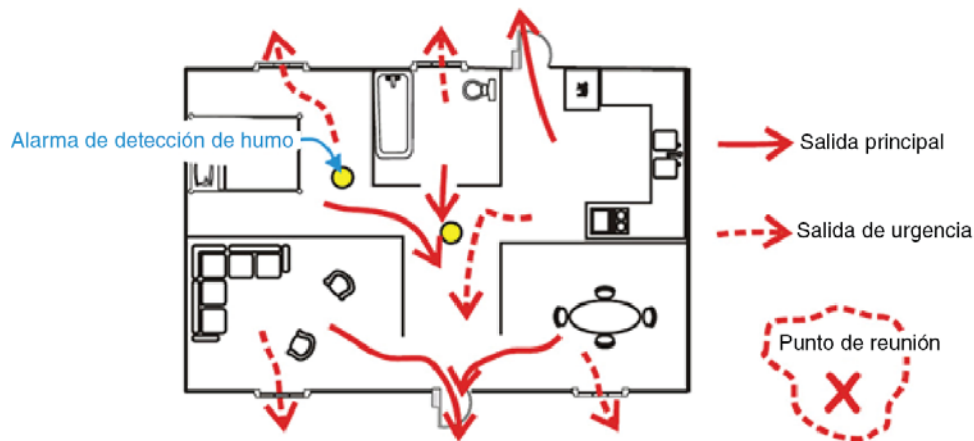
A continuación, pida a los miembros de la familia que lo ayuden a realizar una búsqueda en cada habitación de posibles peligros de incendio. Al final, marque todos los elementos que apliquen:

- Todos los detectores funcionan cuando se prueban mensualmente.
- Todas las rutas de escape están despejadas y son fácilmente accesibles.
- Las cortinas y otras telas que pueden quemarse están lejos de la estufa y otras fuentes de calor.
- Los cables eléctricos están en buenas condiciones (sin daño).
- Los aparatos y las lámparas están conectados a diferentes tomas de corriente. Nota: Trate de desconectar todos los aparatos cuando no estén en uso.
- Todas las extensiones en uso son seguras (no están bajo los tapetes o atravesando áreas de circulación). Nota: Las extensiones eléctricas no son soluciones permanentes de energía.
- El filtro y la ventila de la secadora de ropa están limpios (sin pelusa acumulada). Nota: Asegúrese de limpiar el filtro de la secadora antes de cada uso y revise alrededor del tambor si no hay pelusa acumulada. No permita que la secadora esté en operación cuando no esté en casa.
- Si permite fumar, los cigarrillos están supervisados y se usan ceniceros grandes y profundos.
- Los materiales, líquidos y solventes inflamables están almacenados lejos de fuentes de calor.
- La leña, gasolina, periódicos otros materiales inflamables no están almacenados cerca de la casa u otras estructuras.
- Las fuentes de agua como hidrantes y pozos están accesibles para el departamento de bomberos.
- Los cerillos, encendedores y velas no están al alcance de los niños.
- El sistema de calefacción/aire acondicionado se revisó el año pasado.
- La chimenea se inspeccionó y limpió en el año pasado.
- Los asadores para exterior están a más de 3 pies de distancia de la casa.
- El pasto en 100 pies alrededor de la casa se mantiene corto. Nota: Debe tratar de crear un espacio de defensa podando árboles y arbustos dentro de 30 pies alrededor de la casa.

ACTIVIDAD #2: TENGA UN PLAN

La prevención de incendios requiere que todos en su casa participen. Lleve a cabo los siguientes pasos con los miembros de su familia.

- **Elabore un plan de escape para incendios:** Instalar detectores de humo que funcionen es esencial. Sin embargo, sólo sirven si todos saben como salir de la casa de manera rápida y segura. Para desarrollar un plan de escape, haga un mapa que muestre las rutas de escape. Si tiene hijos chicos, use marcadores y papel de colores para hacerlo divertido. Como puede verse en ejemplo siguiente, su mapa debe identificar las ubicaciones de los detectores de humo, al menos dos salidas de cada habitación y el lugar de reunión en el exterior. Recuerde hacer el mapa de cada piso.



Si vive en un edificio de departamentos, asegúrese de que conoce el plan de evacuación del edificio. En caso de incendio use las escaleras, nunca el elevador.

- **Revise su plan.** Asegúrese de que todos sepan como escapar cuando suene el detector, ya sea que estén despiertos o dormidos. Sobre todo, ¡UNA VEZ AFUERA, PERMANEZCA AFUERA! Practique su plan de escape. Demuestre la manera de salir, incluyendo:
 - Sentir las puertas con la parte trasera de la mano antes de abrirlas. Si se siente caliente, use su segunda puerta para salir rápidamente.
 - Arrastrarse para evitar calor y humo. Cúbrase la boca.
- **Asegúrese de que todos puedan salir de manera segura.** Si hay niños o personas con limitaciones de movilidad, asigne a alguien para ayudarlos. Si usted o alguien de la familia usa silla de ruedas, haga accesible más de una salida de su casa en caso de que la salida principal esté bloqueada en un siniestro. Los detectores de humo pueden emitir avisos tanto visuales como auditivos.
- **Realice un simulacro.** Ponga en práctica el plan de escape al menos dos veces al año, asegurándose de que todos participen, desde los niños hasta los abuelos. Utilice flamas hechas de cartón para bloquear salidas de manera que las personas tengan que encontrar otra salida. Practique escapar a oscuras o con los ojos cerrados.

Título de la Actividad: Extinción de Incendios

Descripción: Utilización de un extinguidor

Tiempo aproximado: 30 – 60 minutos



ACTIVIDAD: EXTINCIÓN DE INCENDIOS

Propósito: El propósito de esta actividad es enseñar a los participantes la manera de extinguir un incendio.

Objetivos:

- Identificar los elementos necesarios para que exista fuego.
- Demostrar cómo utilizar un extintor.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad:

- Solicite al departamento de bomberos que participe haciendo un incendio controlado y demostrando cómo utilizar un extintor. **No** debe realizar esta actividad sin el apoyo del departamento de bomberos.
- Determine si los comerciantes u organizaciones locales pueden donar extintores a los que no pueden comprarlos.

Consejos para su presentación: Refiera a los participantes al folleto Lo Esencial de los Incendios.

Explique que se necesitan tres elementos para que ocurra un incendio:

- **Calor:** Se requiere calor para elevar la temperatura del material hasta su punto de ignición. Las fuentes de calor incluyen cerillos, estufas, chispas, etc.
- **Combustible:** El combustible para un incendio puede ser sólido (carbón, madera, tela, paja, etc.), líquido (gasolina, keroseno, alcohol, pintura, aceite de cocina, etc.) o gas (propano, gas natural, butano, etc.) El tipo y cantidad de combustible determinará el método para extinguir el incendio.
- **Oxígeno:** La mayoría de los incendios ocurrirán de manera vigorosa en un atmósfera con al menos 20% de oxígeno. Sin oxígeno, la mayoría de los combustibles podrían calentarse hasta evaporarse sin quemarse.
- Haga notar que estos tres elementos, llamados "triángulo de fuego" crean una reacción química exotérmica que es el fuego. Solicita a los participantes que encuentren fuentes de calor y combustible en el salón o en el edificio en que se encuentran.



ACTIVIDAD: EXTINCIÓN DE INCENDIOS

Consejos para su presentación: (Continuación)

- A continuación, explique los tipos de incendios. Haga énfasis en los siguientes puntos clave:
 - Es muy importante identificar el tipo de combustible que alimenta el fuego para seleccionar el método y el agente correctos para extinguir el incendio.
 - Nunca use agua en un incendio a menos que sepa qué se está quemando. El agua conduce la electricidad, que podría extender el problema y causar más cortos en el equipo. El agua también puede llevar al aceite, gas y otros productos de petróleo a nuevas áreas e incendiarse.
- Reparta el folleto Extintores de Incendios. Con un extintor, explique las características y capacidades de estos. Asegúrese de mostrar los símbolos y la información con respecto a los tipos de incendios y la capacidad del(los) extintor(es).

Solicite a los participantes que encuentren la lista de preguntas para contestar al determinar si usar un extintor. De a los participantes tiempo para revisar las preguntas. Haga énfasis en que **si su respuesta es NO a cualquiera de las preguntas, o si no son capaces de apagar un incendio en 5 segundos usando un extintor, no deben hacerlo**. Diga a los participantes que en ese caso deben:

- Salir del edificio de inmediato.
- Cerrar todas las puertas al salir para frenar la propagación del incendio.
- En cuanto deje el edificio, llamar al número de emergencias.

Si su respuesta es "SI" a todas las preguntas, pero aun se siente incapaz de apagar un incendio, debe salir de la habitación de inmediato. **Siempre debe recordar la regla de los 5 segundos.**

- **Actividad:** Presente algunas situaciones hipotéticas y solicite a los participantes que determinen si deben usar el extintor. Ofrezca retroalimentación a las decisiones de los participantes.



ACTIVIDAD: EXTINCIÓN DE INCENDIOS

Consejos para su presentación: (Continuación)

- A continuación, refiera a los participantes a los pasos "**TAPE**" ilustrados en el folleto, Explique cada uno de los siguientes pasos:
 - **PASO 1: TIRAR.** Tire del perno. Esto también romperá el sello de anti-violación.
 - **PASO 2: APUNTAR.** Apunte hacia abajo con la boquilla (o nariz) del extintor hacia la base del fuego. Nota: NO toque la boquilla plástica de descarga en los extintores de CO2, podría enfriarse mucho y lastimar la piel.
 - **PASO 3: PRESIONAR.** Presione el mango para liberar el agente extintor.
 - **PASO 4: ESPARCIR.** Barra de lado a lado en la base del incendio hasta que parezca que se ha apagado. Observe el área. Si el fuego se reaviva repita los pasos 2-4.
- **Demostración:** Trabaje conjuntamente con el departamento de bomberos cuando ellos inicien un incendio pequeño y controlado. Demuestre cómo apagar el incendio usando el extintor. Si tiene tiempo y recursos, solicite a cada participante que practique usar el extintor. **¡No** realice esta actividad a menos que el departamento de bomberos esté presente!
- Reparta el folleto Reglas de Seguridad para Incendios. Revise los lineamientos de seguridad. Haga énfasis en que sólo quien esté capacitado en el uso y mantenimiento adecuado de extintores debe considerar usarlos cuando sea apropiado.
- Pregunte a los participantes si tienen dudas. Responda cualquier pregunta y comente a los participantes sobre otras sesiones relacionadas y otros recursos en la comunidad.

CÓMO APAGAR UN INCENDIO

CONOCIMIENTO BÁSICO SOBRE INCENDIOS: FOLLETO



FEMA

Triángulo de fuego

Se requieren tres elementos para que exista el fuego:

- **Calor:** Se requiere calor para elevar la temperatura del material hasta su punto de ignición. Las fuentes de calor incluyen cerillos, estufas, chispas, etc.
- **Combustible:** El combustible para un incendio puede ser sólido (carbón, madera, tela, paja, etc.), líquido (gasolina, keroseno, alcohol, pintura, aceite de cocina, etc.) o gas (propano, gas natural, butano, etc.). El tipo y cantidad de combustible determinará el método para extinguir el incendio.
- **Oxígeno:** La mayoría de los incendios ocurrirán en un atmósfera con al menos 20% de oxígeno. Sin él, muchos combustibles podrían calentarse hasta evaporarse sin quemarse.



Estos tres elementos, llamados "triángulo de fuego" crean una reacción química exotérmica que es el fuego.

¿Cuáles son algunos ejemplos de calor y combustible en este salón?

Tipos de Incendios

Conocer el tipo de combustible ayuda a determinar qué tipo de extintor utilizar y cómo utilizarlo. Hay cinco tipos comunes de incendio:

Tipo de incendio	Combustible
A	Combustibles ordinarios como papel, tela, madera, hule y muchos plásticos
B	Líquidos inflamables (aceites, gasolina) y líquidos combustibles (encendedor de carbón, keroseno)
C	Equipo eléctrico energizado (cableado, motores) - cuando la electricidad se apaga, el incendio se convierte en Tipo A
D	Metales combustibles (aluminio, magnesio, titanio)
K	Aceites vegetales, aceites animales o grasas en aparatos de cocina.

Fuente: U.S. Fire Administration

Es muy importante identificar el tipo de combustible que alimenta el incendio para seleccionar el método y el agente correctos para extinguir el fuego.

Nunca use agua en un incendio a menos que sepa qué se está quemando. El agua conduce la electricidad, que podría extender el problema y causar más cortos en el equipo. El agua también puede llevar al aceite, gas y otros productos de petróleo a nuevas áreas e incendiarse.



Extintores: Revisión general

Entender los extintores

- Los extintores portátiles son invaluable para apagar pequeños incendios. Una casa o lugar de trabajo bien preparado tendrá al menos dos extintores portátiles apropiados.
- El tipo de combustible que se quema determinará qué recurso seleccionar para apagar el fuego. La mayoría de incendios caseros son:



Clase A
(combustibles ordinarios)



Clase B (líquidos inflamables)



Clase C (equipo eléctrico energizado)



Clase D (metales inflamables - uso comercial)



Clase K (aceites de cocina, grasas animales)

- Un extintor de polvo químico seco puede utilizarse en cualquier tipo de incendio. Las características comunes de los extintores de químico seco son:
 - **Capacidad.** Aproximadamente de 10 a 20 segundos de tiempo de descarga.
 - **Alcance.** Alcance estándar de 8 a 12 pies.
 - **Presión.** Presión estándar de 175 a 200 libras por pulgada cuadrada.
- **Decisión de usar un extintor:** Antes de tratar de apagar un incendio con un extintor portátil, debe responder rápidamente las siguientes preguntas:
 - ¿Alguien ha llamado a los bomberos?
 - ¿Existen dos caminos para salir del área rápidamente y con seguridad si intento apagar el fuego? (La primera prioridad es su seguridad)
 - ¿Tengo el extintor adecuado para el tipo de fuego?
 - ¿El extintor es suficientemente grande para el incendio?
 - ¿El incendio es pequeño y contenido (como en un bote de basura)?
 - ¿El área está libre de otros peligros como materiales peligrosos o desechos?



Extintores: Revisión general (Continuación)

Si su respuesta es "NO" a cualquiera de las preguntas, o si no es capaz de apagar un incendio en 5 segundos usando un extintor, no debe hacerlo. En ese caso debe:

- Salir del edificio de inmediato.
- Cerrar todas las puertas al salir para frenar la propagación del incendio.
- En cuanto deje el edificio, llamar al número de emergencias.

Si su respuesta es "SI" a todas las preguntas, pero aun se siente incapaz de apagar un incendio, debe salir de la habitación de inmediato. **Siempre debe recordar la regla de los 5 segundos.**

Si el incendio se apaga en 5 segundos y el área es segura, debe quedarse y revisar la escena para ver si no hay fuego oculto o chispas en un esfuerzo para prevenir que se reavive el fuego. Separe cualquier material quemado o carbonizado para permitir que se enfríe por completo.

Extintor: PASOS

Para usar un extintor, recuerde "TAPE":

	T	TIRAR. Tire del perno. Esto también romperá el sello de anti-violación.
	A	APUNTAR. Apunte hacia abajo con la boquilla (o nariz) del extintor hacia la base del fuego. Párese aproximadamente a 8 pies de distancia. Nota: No toque la boquilla plástica de descarga, podría enfriarse mucho y lastimar la piel.
	P	PRESIONAR. Presione el mango para liberar el agente extintor.
	E	ESPARCIR. Barra de lado a lado en la base del incendio hasta que parezca que se ha apagado. Observe el área. Si el fuego se reaviva repita los pasos 2-4.



Extintor: Pasos (Continuación)

Al usar un extintor:

- Siempre colóquese con una salida a su espalda.
- Párese a varios pies de distancia del fuego y acérquese a medida que éste disminuye.
- Use un movimiento lento de barrido y apunte la boquilla a la base del fuego.
- Si es posible use un "sistema de amigos" para que alguien los respalde o pida ayuda en caso necesario.
- Después de apagar el fuego, llame al número de emergencias. Asegúrese de observar el área durante un tiempo para que el fuego no reavive.

**Si tiene la más mínima duda de su habilidad para apagar el incendio...
¡EVACUE DE INMEDIATO!**

Instalación y mantenimiento de extintores

- Los extintores deben instalarse a plena vista, fuera del alcance de los niños, cerca de una ruta de escape y lejos de estufas y aparatos para calentar.
- Los extintores necesitan cuidado rutinario. Lea el manual de uso para aprender cómo inspeccionar su extintor. Siga las instrucciones del fabricante sobre el mantenimiento.
- Debe darle mantenimiento a los modelos recargables después de cada uso. Los extintores desechables sólo pueden usarse una vez y deben reemplazarse después de usarse.



- **Siempre tenga dos rutas para salir del área del fuego.** El fuego se propaga más rápidamente de lo que se piensa. Tenga siempre un plan de escape de respaldo en caso de que su ruta principal se bloquee.
- **Vea la puerta.** Si el aire es succionado por debajo de la puerta o sale humo por la parte superior, no toque la puerta.
- **Sienta las puertas cerradas con el dorso de la mano de abajo hacia arriba.** No toque la manija antes de sentir la puerta. Si la puerta está caliente, hay fuego detrás de ella. ¡No entre! Abrir una puerta introducirá oxígeno y alimentará el fuego.
- **Contenga el fuego,** cuando sea posible cerrando puertas y manteniéndolas cerradas.
- **Permanezca agachado.** El humo tiende a subir. Permanecer agachado le brindará aire más fresco para respirar.
- **No se acerque demasiado.** Permanezca cerca del alcance máximo de su extintor. Si siente el calor, está demasiado cerca.
- **Nunca dé la espalda al fuego al retroceder.**
- **Cuando haya apagado el fuego revise con cuidado que se haya extinguido y que permanezca extinguido.** Algunas veces, lo que usted no hace al apagar un fuego es tan importante como lo que hace.
- **No olvide que su seguridad personal es su prioridad. No la arriesgue.**
- **No trate de apagar un incendio grande.** Si no puede apagar el incendio en 5 segundos o menos, es demasiado grande. Salga.
- **No entre a zonas llenas de humo.** Apagar un incendio en áreas llenas de humo requiere más equipo que un extintor portátil.

Recuerde, sólo quien está capacitado en el uso y mantenimiento adecuado de los extinguidores debe considerar usarlos cuando sea apropiado.

Título de la Actividad: Hogar seguro hogar

Descripción: Implementación de medidas simples de reducción (mitigación) de riesgos

Tiempo Aproximado: 30 – 60 minutos



ACTIVIDAD: MEDIDAS SIMPLES DE REDUCCIÓN DE RIESGOS

Propósito: El propósito de esta actividad es exhortar a las personas a implementar medidas simples para reducir riesgos comunes en el hogar.

Objetivo: Implementar acciones para reducir el riesgo de perder la vida o las propiedades por peligros comunes.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Revisar el curso de estudio independiente del Emergency Management Institute (EMI) llamado "Proteger su casa o pequeña empresa de un desastre" para obtener más información sobre la mitigación no estructural de riesgos. Usted puede acceder a este curso en <http://training.fema.gov/EMIWeb/IS/IS394A1st.asp>.
- Desarrollar ejemplos de las medidas de seguridad que se explican en el folleto acompañante.

Consejos para su presentación:

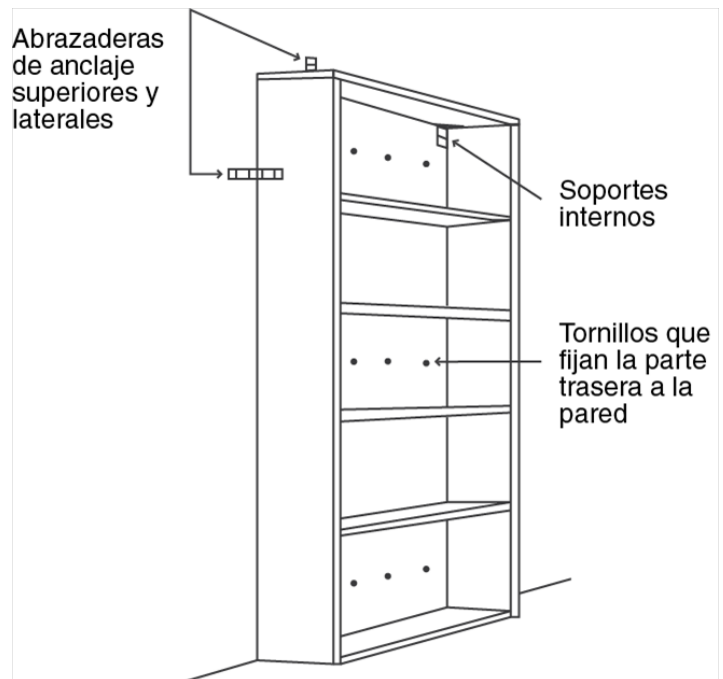
- Dé la bienvenida a los participantes. Explique que para el final de la sesión, ellos serán capaces de tomar acciones para reducir el riesgo de perder la vida o las propiedades por riesgos comunes.
- Haga hincapié en que hay pasos simples y de bajo costo que pueden darse en los hogares para hacerlos más seguros.
- Reparta el folleto Medidas Simples de Seguridad. Revíselo de manera breve. Solicite a los participantes que marquen los elementos que se aplican a su situación.
- Demostración opcional: Si puede hacerlo, haga demostraciones de algunas de las medidas que se explican en el folleto.
- Actividad opcional: Divida a los participantes en equipos. Asigne diferentes áreas del salón o edificio donde se reúnen. Solicite a los equipos que:
 - Identifiquen medidas existentes que mejoran la seguridad.
 - Recomienden medidas adicionales para mejorar la seguridad.
- Concluya la sesión preguntando a los participantes si tienen dudas. Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión. Explique que habrá más información sobre preparación para desastres en otras sesiones.



Fijar mobiliario pesado/otros objetos

Los libreros u otros objetos pueden volcarse ocasionando que su contenido y en ocasiones las repisas caigan al suelo. Esto puede ocurrir en un terremoto u otro evento sujeta a una casa o un edificio a vibraciones o movimientos. Además, si un niño o una mascota escala un librero u otro mueble, puede ocasionar que se vuelque.

- Mueva o asegure los objetos que puedan caer sobre una salida o bloquearla, como libreros, vitrinas y estantes de almacenamiento.
- Mueva los objetos pesados como cuadros, espejos o armarios altos lejos de las camas y sillones.
- Ancle todo el equipo pesado de cocina y lavandería al suelo o a la cubierta de la cocina:
 - Estufas y hornos.
 - Hornos de microondas empotrados o para cubierta.
 - Compactadores de basura.
 - Lavadoras de trastes.
 - Refrigeradores y congeladores.
 - Lavadoras y secadoras de ropa.



Consejos para fijar los objetos

- Los tornillos deben penetrar los parantes detrás de la pared. Ni las placas de yeso, ni el tablaroca pueden sujetar mobiliario pesado durante un terremoto.
- Con parantes de madera (normalmente espaciados cada 16 a 24 pulgadas) use tornillos para madera de mínimo 1/4" de diámetro por 3".
- Con parantes de metal, use tornillos para lámina de metal #12 suficientemente largos para penetrar el material. Con paredes de concreto o cemento, use anclas para concreto.
- Si los parantes de las paredes no están alineados con los muebles, fije una tira horizontal de madera o acero de 2x4 a los parantes cerca de la parte superior del mueble y ancle el mueble a la tira.
- Si puede, fije los gabinetes uno con otro (y a los parantes) para lograr una forma estable.
- Fije rivetes a los parantes de la pared para colgar objetos pesados como cuadros, espejos y repisas. Fije de manera segura los alambres de los cuadros a los marcos.



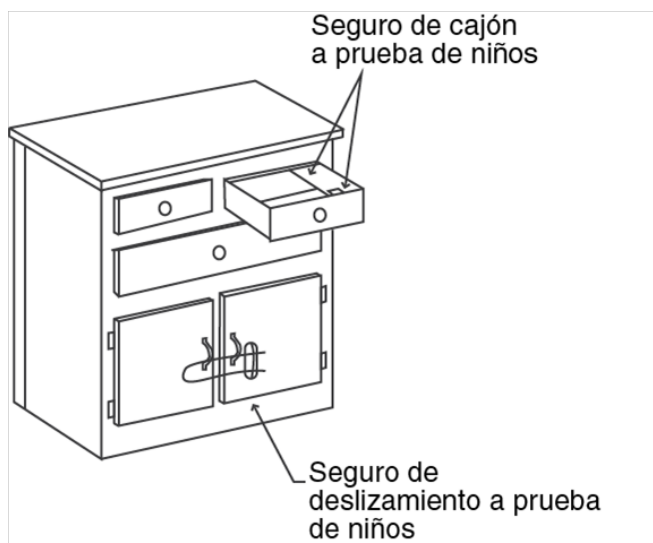
Consejos para fijar objetos (Continuación)

- Asegúrese de que las lámparas de techo o las plantas colgantes estén ancladas al soporte estructural del techo. Solicite a un carpintero o a un electricista que determinen si las lámparas y sistemas modulares del techo están fijados de manera segura.

Nota: Los calentadores de agua pueden volcarse y derramar agua caliente de manera peligrosa. Si el calentador usa gas y la línea de gas se rompe, la situación es mucho más grave. Para obtener información adicional sobre la manera de fijar calentadores de agua y otros objetos, tome el curso de estudio independiente IS-394.A, Proteger su hogar o pequeña empresa del desastre (<http://training.fema.gov/EMIWeb/IS/IS394A1st.asp>).

Fijar objetos y equipo sueltos: objetos en gabinetes o cajones

- Use tornillos de barril, broches de seguridad y seguros a prueba de niños. La mayoría de los seguros permanentes no interferirán al abrir y cerrar los cajones o puertas.
- Utilice un pestillo (como se muestra) en puertas que no se abren frecuentemente.
- Almacene objetos frágiles como botellas, vidrio y vajillas en gabinetes bajos, cerrados y con seguros.
- Almacene herbicidas, insecticidas y productos inflamables en las repisas inferiores de gabinetes robustos, cerrados con seguros y que estén fijos a la pared o suelo. Separe los químicos incompatibles para prevenir que se mezclen si los contenedores se rompen.



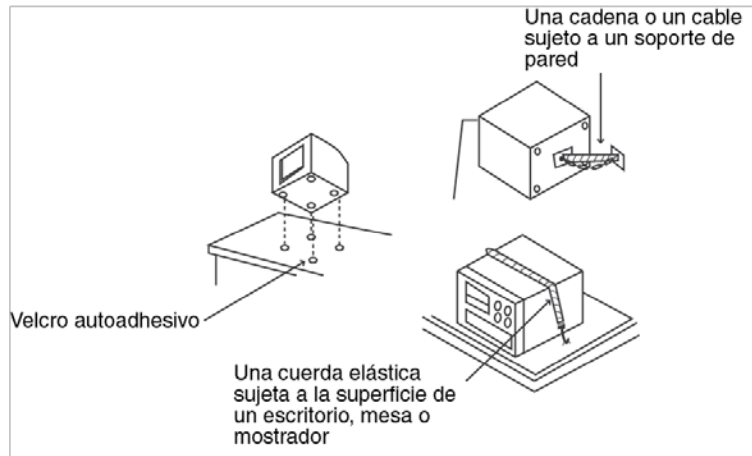
Fijación objetos y equipo sueltos: Objetos en repisas

- Use topos para las orillas.
- Use cuerdas elásticas o alambre para evitar que los objetos se caigan de repisas abiertas.
- Fije objetos pesados o valiosos a las repisas o mesas.
- Use plastilina para fijar los objetos frágiles en las repisas.
- Si es posible, guarde los objetos frágiles en sus empaques originales.



Fijación de objetos y equipo sueltos: Equipo electrónico

- Fije los objetos a los escritorios, mesas y repisas con material como Velcro.
- Use cadenas, cables o cuerda elástica para objetos más pesados.



Prevención de caídas

- Reduzca el riesgo de caídas asegurándose de que las alfombras estén fijas al piso mediante tachuelas, Velcro o elementos antiderrapantes.
- Reduzca el amontonamiento en las habitaciones y asegúrese de que las rutas de circulación alrededor de muebles estén libres, en especial si hay personas que usen bastón o andaderas.
- Evite el amontonamiento de objetos en escaleras.
- Asegúrese de que puede encender las luces antes de entrar a una habitación oscura.
- Instale barras de apoyo en la tina y la regadera.
- Limpie los derrames cuando ocurran.
- Coloque luces de noche a lo largo de las rutas de circulación en su casa.

Prevención de daños por agua: Medidas sencillas sin costo/de bajo costo

- Revise el drenaje de casa para asegurarse de que está libre de desechos y raíces.
- Haga desniveles en el terreno alrededor de su casa para que el agua drene.
- Instale canaletas y asegúrese que las bajadas se extiendan lejos de los cimientos para alejar el agua de los muros del sótano.
- Utilice repisas o almacene objetos varias pulgadas sobre el nivel potencial del agua para evitar pérdidas.
- Arregle las fugas en grifos, escusados o tuberías de inmediato. Las fugas continuas ocasionan la aparición de moho, putrefacción y plagas.
- Revise las mangueras de agua de su lavadora de ropa, refrigerador, congelador y lavadora de platos para verificar que no presenten desgaste. Revise que no haya fugas en el calentador de agua. Drene de manera parcial el calentador cada 6 meses para evitar que el sedimento se acumule en el fondo.

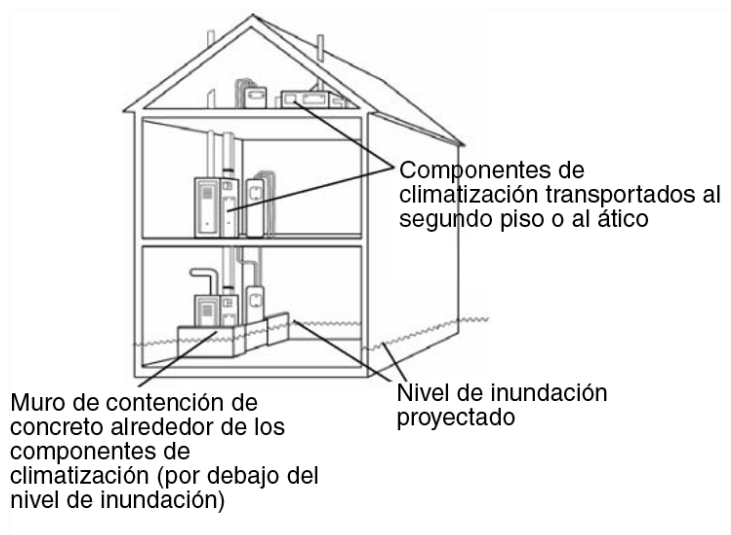


Prevención de daños por agua: Medidas simples sin costo/de bajo costo (Continuación)

- Revise que la lechada alrededor de su escusado, tina y/o regadera y gabinetes de baño no falte o tenga fisuras.
- En climas fríos, protéjase contra las tuberías congeladas:
 - Asegurándose de que hay un aislamiento adecuado donde la tubería corre a lo largo de muros exteriores, bajo el suelo sobre el sótano y sobre techos en áticos sin protección .
 - Desconectando mangueras del jardín antes del frío.
 - Envolviendo tuberías expuestas con forros aislantes.
 - Sellando fisuras en los cimientos en lugares confinados que pudieran dejar pasar aire frío, nieve o hielo que congele las tuberías.
 - Abriendo las puertas de los gabinetes bajo los lavabos para permitir que el aire caliente llegue a la tubería durante una helada.
 - Dejando correr un pequeño chorro de agua por los grifos tanto de agua caliente como fría, cuando haga frío.

Protección de equipo de calefacción y aire acondicionado (HVAC)

En edificios que puedan inundarse, el equipo HVAC puede moverse del sótano o nivel inferior a un nivel superior o incluso el ático. La reubicación puede implicar trabajo de plomería y electricidad. Si decide mover su equipo HVAC, considere actualizar su unidad a una más eficiente en cuanto a energía al mismo tiempo. La actualización no sólo le ahorrará dinero en su cuenta mensual de electricidad, sino que también lo hará candidato a una rebaja por parte de su compañía de luz.





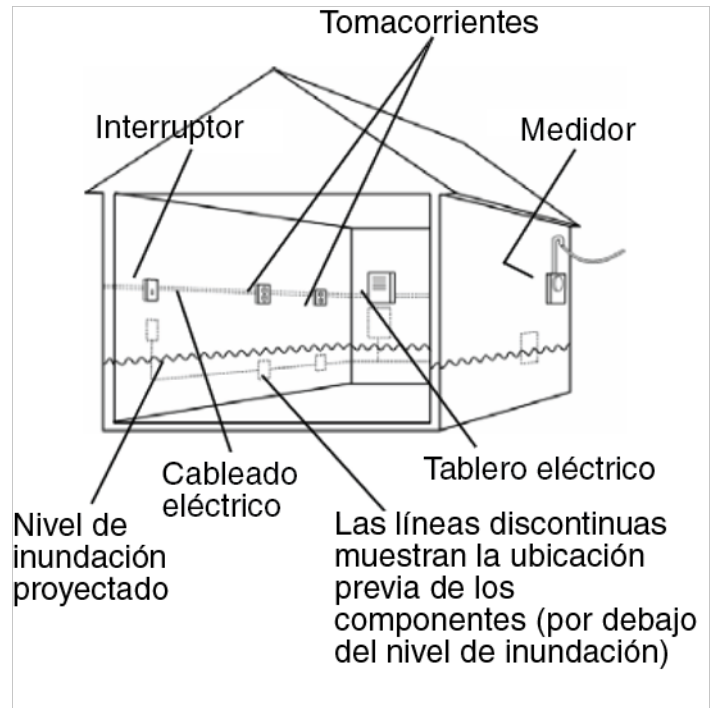
Protección de sistemas eléctricos

Los componentes de un sistema eléctrico, incluyendo los paneles de servicio (caja de fusibles y caja de circuitos), medidores, interruptores y tomas se dañan fácilmente con el agua. Si los componentes de los sistemas eléctricos se inundan, probablemente haya que reemplazarlos. Los cortos circuitos por sistemas mojados también ocasionan incendios.

Elevar los componentes del sistema eléctrico ayuda a evitar el daño. Todos los componentes del sistema eléctrico, incluyendo el cableado, deben elevarse al menos a 1 pie de altura sobre el nivel de inundación de su localidad.

Protección de lavadoras y secadoras

Elévelas con mampostería o sobre madera tratada para soportar presión al menos a 1 pie sobre el nivel proyectado de inundación.



Prevención de daño por aire: Medidas sencillas sin costo/de bajo costo

Los vientos fuertes por clima severo como tormentas eléctricas, tornados y tormentas tropicales pueden convertir a los muebles de jardín, asadores y ramas de árboles en misiles destructivos.

Para protegerse de los daños por el aire, siga estos pasos:

- Identifique y retire árboles y ramas que pudieran caer en líneas eléctricas, muros o techos. El viento puede tirar árboles sobre su casa y puede levantar objetos pequeños y lanzarlos a través de ventanas o puertas de vidrio.
- Asegure todos los cobertizos de almacenamiento y otras estructuras ya sea a un cimiento permanente o mediante correas o anclas al suelo. Puede utilizar correas y anclas para casas prefabricadas para anclar estas estructuras.
- Asegure otros objetos. Puede asegurar mobiliario de jardín y asadores atornillándolos al piso o asegurándolos con cadenas o cables a anclas en el suelo. Incluso los botes de basura pueden asegurarse con cables o cadenas a anclas en el suelo o postes de madera enterrados de manera firme en el suelo.



Prevención de daño por aire: Medidas simples sin costo/de bajo costo (Continuación)

Antes de una tormenta con vientos fuertes pronosticados:

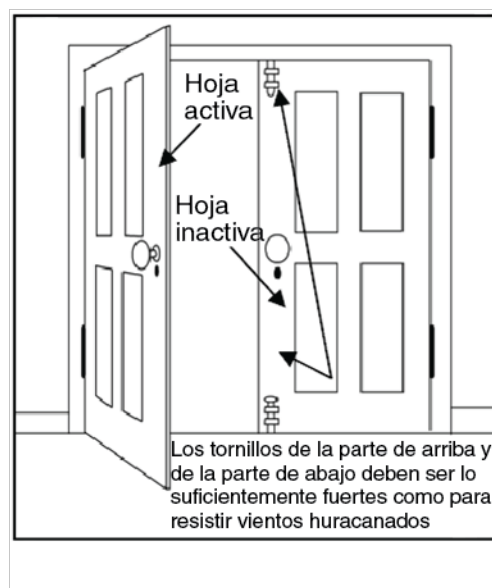
- Mueva los objetos frágiles lejos de puertas y ventanas.
- Meta a la casa macetas, mobiliario de jardín y otros objetos que puedan elevarse en el aire.
- Cubra con paneles de madera puertas y ventanas (si es posible).
- Apague tanques de propano.

También asegure los objetos si su casa estará vacía durante algún viaje.

Prevención de daño por aire: Aseguramiento de puertas dobles

Si tiene puertas dobles, debe asegurar al menos unas de las puertas tanto a la parte superior del marco, como al suelo mediante pestillos robustos.

Sin embargo, la mayoría de los tornillos que se usan en puertas dobles no son suficientemente fuertes para soportar vientos fuertes. En la ferretería pueden ayudarle a seleccionar los tornillos más adecuados. Algunos fabricantes de puertas ofrecen equipos de refuerzo hechos especialmente para sus puertas.



Creación de un exterior seguro

- Asegúrese de que el número exterior de su casa sea claro y legible desde la calle. Esto asegurará que los vehículos de emergencia no tengan problema para localizar su casa en una emergencia.
- Dé mantenimiento al jardín, los arbustos desatendidos y los pastos secos pueden incendiarse; lo mismo puede suceder con pilas de leña. Las ramas o los árboles enfermos pueden caer y atravesar un techo.
- Coloque los árboles al menos a 10 pies de separación y al menos a 100 pies de la casa.
- Retire cualquier árbol muerto que presente la amenaza de caer sobre su casa.
- Limpie frecuentemente las canaletas eliminando hojas y otros desechos.
- Cubra los lados de las plataformas de patio elevadas con materiales no combustibles como malla de alambre para prevenir la acumulación de hojas y otros desechos.



Creación de un exterior seguro (Continuación)

- Siembre plantas nativas resistentes al fuego y evite enredaderas o plantas trepadoras que puedan servir como vínculo entre el pasto y las copas de los árboles o techos durante un incendio.
- Asegure que todas las extensiones eléctricas exteriores, como las de las podadoras eléctricas y otras herramientas de jardín sean para uso en exteriores y tengan el amperaje correcto (15-20 Amis es normal, 20 Amis para motores más grandes como de podadoras).
- No use herramientas eléctricas o equipo de jardín cuando llueva y no use una podadora eléctrica sobre el césped mojado. Revise todos los cables antes y después de usarlos..
- Guarde todo el equipo de jardín de manera segura, asegurando mantener los químicos fuera de alcance.



Fuente: Bureau of Land Management, U.S. Department of Interior

Título de la actividad: Resguardo de sus valores

Descripción: Protección de objetos y documentos importantes

Tiempo aproximado: 30 minutos



ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE VALORES

Propósito: El propósito de esta actividad es explicar los pasos a seguir para proteger sus valores de daño por incendios, inundaciones y otros desastres.

Objetivos:

- Identificar valores (incluyendo información) a proteger si ocurre un desastre.
- Identificar medidas sin costo o de bajo costo para proteger valores de daño por incendios, inundaciones u otros desastres.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Recolectar información de los bancos locales sobre cajas de seguridad y publicar esa información.
- Trabajar con comerciantes locales para obtener donaciones de objetos como dispositivos electrónicos de almacenamiento, contenedores herméticos, etc.
- Preparar objetos de demostración como una caja de seguridad familiar, dispositivos electrónicos de almacenamiento (USB, CD/DVD).

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes en la sesión.
- Explique que para el final de la sesión, serán capaces de identificar valores que deben protegerse de daños por inundaciones y describir medidas sin costo o de bajo costo.
- Solicite a los participantes que revisen su cartera, bolso o bolsillos. Pídales que identifiquen los objetos que serían difíciles o imposibles de reemplazar. A continuación, pídales que piensen en los objetos que podrían perderse si sus casas sufrieran daño por incendios, inundaciones u otros desastres.
- Agradezca las respuestas y presente los siguientes puntos clave:
 - Los valores incluyen objetos caros o irremplazables como fotografías y recuerdos familiares u otras cosas atesoradas.
 - Los valores también incluyen objetos difíciles de reemplazar como documentos de vida y documentos financieros.
 - Se pueden tomar medidas simples para proteger estos valores.



ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE VALORES

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Reparta la lista de verificación Protección de Valores y dé a los participantes algunos minutos para revisarla.
- Reparta los Consejos para Proteger Valores.
- Pregunte a los participantes si tienen alguna duda sobre la información cubierta en los folletos.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la reunión.

PROTECCIÓN DE SUS VALORES: LISTA DE VERIFICACIÓN FOLLETO



FEMA

Puede tener muy poco tiempo para proteger sus valores en una inundación, terremoto u otro desastre. Tomar algunas medidas simples a tiempo puede asegurar el resguardo de sus valiosas pertenencias e información ante un daño o una pérdida.

El primer paso es identificar lo que tiene. Revise su casa para encontrar sus tesoros. Use la siguiente lista para marcar sus valores.

- Documentos de vida (actas de nacimiento, matrimonio, divorcio, adopción, custodia, defunción)
- Pasaporte, licencia de conducir y otros documentos de identificación
- Tarjetas del seguro social
- Contratos de renta, escrituras, hipotecas y registros
- Documentos financieros incluyendo copias de talones de pago, cuentas de banco, etc.
- Títulos legales (auto, casa)
- Pólizas de seguro
- Testamentos, poderes
- Declaraciones de impuestos recientes
- Registros médicos, incluyendo listas de medicamentos controlados, condiciones médicas, información de contacto de médicos, copias de seguros médicos, tarjetas de seguros, etc.
- Números de tarjetas de crédito/débito
- Información/llaves de cajas de seguridad de banco o casa
- Registro de contraseñas y números de identificación personal (NIPs)
- Fotos familiares, recuerdos, joyería, etc.
- Inventario de datos o fotográfico de valores (fotos, videos, CD/memoria USB)
- Otros _____

El folleto de Consejos para la protección de sus valores sugiere maneras de proteger estos valores.



Usted puede tomar medidas sin costo o de bajo costo para proteger sus valores.

- Haga un registro fotográfico o inventario de sus valores y almacénelo en una caja de seguridad o ubicación remota. Considere mantener una copia en un CD o memoria USB dentro de su kit para desastres para que pueda proporcionarlo a su compañía de seguros después de una pérdida; esto le permitirá comenzar el proceso de recuperación más rápidamente.
- Digitalice los documentos importantes como las actas, registros médicos y documentos financieros y guarde los archivos en discos o memorias USB.
- Si tiene demasiados registros o no tiene manera de digitalizarlos o copiarlos, almacénelos en una caja de seguridad resistente al fuego y al agua o en una caja de seguridad de banco. También considere dar copias a los miembros de su familia para que los guarden.
- Si tiene objetos valiosos almacenados en un sótano, muévalos a una ubicación más elevada para evitar daños por agua.
- Incluya cualquier registro accesible como registros médicos, información de contactos médicos, etc. en su kit para desastres.
- En algunos casos, puede proteger valores como recuerdos en contenedores contra agua disponibles en tiendas de deportes y ferreterías. Para objetos más pequeños, una caja fuerte casera contra agua y fuego puede ofrecer protección temporal.
- Tome precauciones para protegerse de robo de identidad cuando haga sistemas de respaldo para almacenar información crítica.

Para obtener más ideas en cuanto a cómo proteger sus objetos valiosos y limpiarlos después de una inundación, consulte la siguiente información de FEMA:

<http://www.fema.gov/news/newsrelease.fema?id=8495>

Título de la actividad: Preparación para proteger a mascotas/animales de servicio

Descripción: Cuidado de mascotas y animales de servicio durante un desastre

Tiempo aproximado: 30 minutos



ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

Propósito: El propósito de esta actividad es ayudar a las personas a planear la seguridad de sus mascotas y animales de servicio en caso de desastre.

Objetivos:

- Identificar las necesidades únicas de mascotas y animales de servicio durante un desastre.
- Establecer un plan de evacuación y cuidado de mascotas y animales de servicio durante un desastre.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Solicitar a organizaciones de protección animal y refugios que participen en la presentación o proporcionen literatura sobre sus servicios.
- Armar un modelo de kit y plan para mascotas y animales de servicio durante un desastre.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes en la sesión.
- Solicite a los participantes que se presenten y piensen una palabra que describa sus sentimientos sobre sus mascotas y animales de servicio. Durante un desastre, queremos asegurarnos de que nuestras mascotas y animales de servicio estarán a salvo.
- A continuación, pregunte a los participantes: ¿Qué necesitarían sus mascotas o animales de servicio si usted tiene que evacuar su casa? Agradezca las respuestas. Si es posible, registre la lista de necesidades en papel o en el pizarrón.



ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

Consejos para su presentación: (Continuación)

Reparta el folleto Protección de Mascotas y Animales de Servicio. Muestre su modelos de kit para desastres y su modelo de técnicas mientras explica los siguientes puntos de preparación:

- **Identificación de Refugios Potenciales.** Contacte a la oficina local de control de desastres, refugio para animales u oficina de control animal para obtener información sobre dónde puede llevar a los animales durante un desastre. Haga una lista de hoteles o refugios que le permiten llevar a sus mascotas. Asegúrese de ponerse en contacto con hoteles fuera de su vecindario. Verifique con amigos y familiares si están dispuestos a ofrecer refugio a sus mascotas/animales.
- **Desarrollo de un kit de desastres para mascotas y animales.** Incluya comida, agua, platos, arneses y correas, jaulas, objetos de primeros auxilios, medicinas, artículos sanitarios (arena para gatos, bolsas de basura, etc.), juguetes/cobijas/camas, etc. Incluya una copia de los registros veterinarios, así como tarjetas de inmunización.
- **Aseguramiento de una identificación adecuada.** Asegúrese de que cada mascota/animal de servicio tenga una placa de identificación actualizada. Conserve la foto de su mascota o animal de servicio en su kit para emergencias. Las fotos lo ayudarán a reunirse con su mascota o animal en caso de separarse.
- **Puesta en práctica de su plan de evacuación.** Busque a sus mascotas durante las tormentas para que sepa dónde se esconden. Conocer sus escondites dentro y fuera de la casa agilizará su proceso de evacuación. Compre un collar que parpadee para ayudarlo a localizar a su mascota en caso de que esté oscuro. Aproveche un viaje al veterinario u otro evento para practicar el aseguramiento de mascotas y animales de servicio. Mida el tiempo que le toma. Considere que tomará más tiempo durante una crisis.
- **Establecimiento de un refugio.** Si no le es posible evacuar, asegúrese de llevar a sus mascotas y animales de servicio al lugar más seguro de su casa. Algunas mascotas estarán mejor en sus camas, lejos de ventanas o con cubiertas sobre sus jaulas. Piense lo que sería más cómodo. Coloque calcomanías de rescate de mascotas en las ventanas para alertar a los equipos de rescate.
- **Reducción de riesgos después de un desastre.** Entienda que después de un desastre, las mascotas y animales pueden tener miedo o actuar a la defensiva. Mantenga a las mascotas y animales bajo control o confinados hasta que sepa que estarán a salvo. Tenga conciencia de peligros como desechos, químicos y otras sustancias que pudieran dañarlos.

Agradezca a los participantes por haber asistido la sesión.

PREPARACIÓN PARA PROTEGER A MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

La mayoría de nosotros considera a nuestras mascotas y animales de servicio como miembros de nuestra familia. Dependemos de ellos para compañía y servicio. A su vez, ellos dependen de nosotros para estar preparados para proteger su seguridad y bienestar durante un desastre.

Lleve a cabo estos simples pasos para proteger a sus mascotas y animales de servicio:

- Identifique refugios potenciales.
 - Contacte a la oficina local de control de emergencias o refugio para animales para obtener información sobre el lugar al que pueden ir los animales durante un desastre.
 - Haga una lista de los hoteles o refugios que le permiten llevar a sus mascotas. Asegúrese de incluir hoteles fuera de su vecindario. Nota: la mayoría de los hoteles permiten animales de servicio.
 - Verifique si amigos y familiares están dispuestos a ofrecer refugio a sus mascotas y animales.
- Arme un kit de desastres para mascotas y animales de servicio.
 - Incluya comida, agua, platos, arneses y correas, jaulas, objetos de primeros auxilios, medicinas, artículos sanitarios (arena para gatos, bolsas de basura), juguetes/cobijas/camas, etc.
 - Incluya una copia de los registros veterinarios, así como tarjetas de inmunización.
- Asegure una identificación adecuada.
 - Asegúrese de que cada mascota o animal de servicio tenga una placa de identificación.
 - Tenga una foto actual de su mascota o animal de servicio en su kit personal de emergencias. Las fotos ayudarán a reunirse con su animal en caso de separarse.
 - Tatúe o implántele un chip para lograr la identificación en caso de pérdida.
- Ponga en práctica su plan de evacuación.
 - Busque a sus mascotas durante las tormentas para que sepa dónde se esconden. Conocer sus escondites dentro y fuera de la casa agilizará su proceso de evacuación.
 - Compre un collar que parpadee para ayudarlo a localizar a su mascota en caso de que esté oscuro.
 - Aproveche un viaje al veterinario u otro evento para practicar el aseguramiento de mascotas y animales de servicio. Mida el tiempo que le toma. Considere que tomará más tiempo durante una crisis.

PREPARACIÓN PARA PROTEGER A MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO: FOLLETO



FEMA

ACTIVIDAD: PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

- Haga un plan para establecer un refugio en casa.
 - Si no le es posible evacuar, asegúrese de llevar a sus mascotas y animales de servicio al lugar más seguro de su casa. Algunas mascotas estarán mejor en sus camas, lejos de ventanas o con cubiertas sobre sus jaulas. Piense lo que sería más cómodo.
 - Coloque calcomanías de rescate de mascotas en las ventanas para alertar a los equipos de rescate.
- Planee para después del desastre.
 - Entienda que después de un desastre, las mascotas y animales pueden tener miedo o actuar a la defensiva. Mantenga a las mascotas y animales bajo control o confinados hasta que sepa que estarán a salvo.
 - Tenga conciencia de peligros como desechos, químicos y otras sustancias que pudieran dañarlos.

EVACUACIÓN DE OTROS TIPOS DE ANIMALES

Animales pequeños	<ul style="list-style-type: none">• Use una jaula segura y cubierta para transportar a la mayoría de mamíferos pequeños (hurones, hamsters, gerbos, ratas, ratones, conejillos de indias).• Asegúrese de incluir los suplementos dietéticos necesarios, equipo de ejercicio y materiales adicionales para dormir.
Animales grandes	<ul style="list-style-type: none">• Si tiene animales grandes como caballos, ganado, ovejas, cabras o cerdos en su propiedad, asegúrese de estar preparado antes de un desastre. Use los siguientes lineamientos:• Asegúrese de que todos los animales tienen alguna forma de identificación.• Evacue a los animales cuando sea posible. Ponga en un mapa rutas primarias y secundarias por adelantado.• Tenga listos vehículos y trailers necesarios para transportar a cada tipo de animal. También deben estar listos manejadores y chóferes (Nota: Es mejor permitir que los animales tengan oportunidad de acostumbrarse al viaje vehicular para que estén menos asustados y sea más fácil moverlos.)• Asegúrese de que haya comida, agua, cuidados veterinarios y equipo para manejar a los animales en el destino.• Nota: Si la evacuación no es posible, los dueños de animales deben decidir si quieren mover a los animales grandes o tenerlos afuera.

PREPARACIÓN PARA PROTEGER A MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

PROTECCIÓN DE MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO: FOLLETO



FEMA

EVACUACIÓN DE OTROS TIPOS DE ANIMALES

Aves	<ul style="list-style-type: none">• Use jaulas pequeñas y cubiertas para evitar lesiones al transportar. Nota: Si viaja en clima frío, siempre caliente el interior del vehículo antes de mover a su(s) ave(s) de la casa al vehículo.• Transfiera a su(s) ave(s) a una jaula normal al llegar al destino de evacuación; cubrir la jaula reduce el estrés, esta transferencia debe ocurrir en una habitación pequeña y cerrada para reducir el riesgo de escape. Nota: Las aves deben mantenerse en áreas silenciosas y no debe permitírseles estar fuera de la jaula en ambientes no familiares. Deben proporcionárseles comida y agua frescas diariamente y una botella de agua caliente para mantenerlas calientes en clima frío.
Reptiles	<ul style="list-style-type: none">• Use una funda para almohada, saco de tela o jaula pequeña. Nota: Debido a que la mayoría de los reptiles no comen diariamente, alimentarlos durante la evacuación puede aumentar el estrés.• Transfiera a su mascota a una jaula segura en el destino de evacuación tan pronto como sea posible y si es apropiado. Si es posible, la jaula debe colocarse en un ambiente controlado fuera de áreas de tráfico pesado, ruido y vibraciones. Asegúrese de que la jaula no permite que el reptil se escapar.
Anfibios	<ul style="list-style-type: none">• Utilice bolsas de plástico herméticas como las que se usan para la transportación de peces o contenedores de plástico, como cajas plásticas para zapatos o contenedores para comida con tapas que cierran a presión para transportar anfibios.• Supervise la temperatura del agua y el aire, humedad, iluminación y nutrición durante el tiempo que el animal estará en el lugar de evacuación.• Para anfibios terrestres o semiacuáticos use una pequeña cantidad de agua o humedad servilletas, hule espuma o moho como sustrato.• Para especies acuáticas, llene un tercio de la bolsa de plástico con agua, después infle la bolsa con aire fresco y ciérrela con un nudo o liga. Es mejor usar agua limpia del estanque del animal para minimizar el estrés fisiológico.• Lleve un recipiente de agua extra, servilletas limpias o moho limpio en caso de que el contenedor de su mascota se rompa o tenga una fuga.

Título de la actividad: Receta para la preparación

Descripción: Comienzo de un kit y un plan para "mantenerse sano"

Tiempo aproximado: 30 minutos



ACTIVIDAD: COMIENZO DE UN KIT PARA "MANTENERSE SANO"

Propósito: El propósito de esta actividad es enseñar a las personas y familias a mantenerse sanas.

Objetivos:

- Explicar la manera de mantener accesibles las medicinas, artículos de primeros auxilios, recetas y registros médicos.
- Describir maneras para evitar contraer o propagar enfermedades.
- Identificar lugares para obtener capacitación en primeros auxilios y RCP.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, tal vez quiera:

- Armar un botiquín de medicinas, artículos de primeros auxilios y registros como se describe en el folleto para los participantes.
- Trabajar con comerciantes locales para obtener donaciones de gel antibacterial para manos, artículos sencillos de primeros auxilios o pastilleros para incluir en los botiquines.
- Tener información disponible sobre capacitación en primeros auxilios y RCP en el área.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes en la sesión. Explique que para el final de la sesión, serán capaces de armar un botiquín familiar a partir de objetos que se encuentran en casa y entender la manera de evitar contraer o propagar enfermedades.
- Haga a los participantes la siguiente pregunta para la discusión: ¿Cuándo ocurre un desastre, cómo planea mantenerse sano si no hay servicios médicos disponibles?
- Agradezca las respuestas y después presente los siguientes puntos clave:
 - En una emergencia o desastre natural, los servicios médicos de emergencia y los médicos pueden estar sobrepasados tratando de responder al evento. O si el transporte se interrumpe, ni ellos ni usted podrán llegar a los hospitales y clínicas.
 - Por eso es importante guardar artículos médicos, registros y recetas y saber cómo dar primeros auxilios y RCP.
 - Asimismo, en un desastre natural o en condiciones meteorológicas adversas, las enfermedades contagiosas se puede propagar, particularmente si no hay servicios básicos como el agua. Así que debe estar preparado y tomar medidas preventivas sencillas para evitar el contagio de enfermedades.



ACTIVIDAD: COMIENZE EL KIT "MANTENERSE SANO"

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Reparta el folleto del kit para "Mantenerse Sano." Revise brevemente los artículos enumerados. Pregunte a los participantes si hay artículos adicionales que les gustaría incluir en sus paquetes familiares u hojas informativas. Muestre ejemplos utilizando el kit que usted armó. Haga una breve revisión de las medidas preventivas que están en el folleto.
- Actividades opcionales de cazadores de gérmenes:
 - Explique que hay pasos sencillos que las personas y familias pueden tomar para prevenir la propagación de gérmenes como la gripe y el resfriado común.
 - Reparta el folleto de las "Actividades de cazadores de gérmenes."
 - Haga una demostración las actividades descritas en el folleto.
- Concluya la sesión explicando cómo las personas pueden recibir capacitación en primeros auxilios y RCP. Dé más información a los participantes.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.



ACTIVIDAD: INICIAR UN KIT PARA "MANTENERSE SANO"

En una emergencia o desastre natural, los socorristas y proveedores de servicios de salud pueden sentirse abrumados tan sólo al tratar de responder al evento. El transporte puede ser suspendido, lo que impide que usted o los proveedores de servicios de salud lleguen a los hospitales y clínicas. Las líneas telefónicas pueden no estar disponibles o puede que tenga que evacuar su vecindario si hay un aviso repentino. Por todas estas razones, es importante que tenga suministros médicos, registros y recetas a la mano y saber cómo hacer los primeros auxilios y RCP.

Además, en un desastre natural o condiciones meteorológicas adversas, las enfermedades contagiosas se pueden propagar; sobre todo, si no se tienen los servicios básicos como el agua. Afortunadamente, unas simples medidas preventivas pueden ayudar a evitar el contagio de enfermedades.

Kit "Mantenerse sano"

- Ponga en una bolsa de plástico los medicamentos para una semana y etiquétela con el nombre del miembro de la familia. Incluya todos los equipos de prueba necesarios (como un medidor de glucosa o tiras reactivas). (Consejo: Si usted toma múltiples medicamentos todos los días, es posible que quiera preparar un envase de pastillas por día para la semana. Nota: Consulte a su médico sobre cómo obtener prescripciones por adelantado.)
- También incluya suministros de dentadura postiza, anteojos adicionales, lentes de contacto, aparatos auditivos y otros artículos relacionados.
- Incluya una lista de medicamentos de prescripción, copias de los seguros médicos, tarjetas de Medicare o Medicaid; así como una lista de condiciones médicas, alergias, etc. (Ver páginas siguientes).
- Coloque etiquetas en los equipos especializados (oxígeno, bombas de alimentación, etc.) con instrucciones de funcionamiento para que alguien no familiarizado con estos equipos le pueda ayudar.
- Incluya un botiquín de primeros auxilios (con vendas, toallas de algodón, producto de limpieza o jabón, peróxido de hidrógeno o alcohol isopropílico, crema antiséptica y aspirina o un sustituto de la aspirina).
- Guarde todos los artículos en bolsas de plástico o un recipiente para mantenerlos lo más secos y herméticos como sea posible y guárdelos en un lugar que sea fácil de encontrar.
- Consejo: Si su medicamento necesita refrigeración y se va la luz, puede mantener a la mayoría de los medicamentos en el refrigerador cerrado durante varias horas sin ningún problema. Si no está seguro, consulte a su médico o farmacéutico.



ACTIVIDAD: INICIAR UN KIT PARA "MANTENERSE SANO"

Medidas preventivas

- Asegúrese de que todos en su casa está al día con las vacunas necesarias.
- Limpie las superficies contaminadas. Un estudio reciente encontró una cepa del virus de la gripe presente en el 60% de artículos para el hogar en las casas dónde había solamente un niño enfermo.
- Si es posible, evite lugares con mucha gente cuando sea la temporada de enfermedades.
- Pida a los miembros de su familia que cubran su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire los pañuelos después de usarlos. Si no tiene a la mano pañuelos desechables, tápese con el brazo al estornudar o toser.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no hay agua disponible, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Si es una persona sensible a los olores, utilice toallitas sin perfume. ¿Quiere saber cuánto tiempo debe lavarse las manos? Tararee la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces mientras se lave.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.



HOJA DE INFORMACIÓN DE SALUD EN EL HOGAR

Si hay una emergencia médica o de otra índole, será importante tener una lista de información de salud. Complete la información para cada miembro de su familia en el espacio proporcionado. Haga copias para su casa, su coche(s), escuela(s) de sus hijos y su lugar(es) de trabajo.

1. Información de los miembros de la familia

Miembro de la familia	Alergias y condiciones médicas	Medicamentos	Dosis



HOJA DE INFORMACIÓN DE SALUD EN EL HOGAR

2. Contactos de Emergencia (¡Es posible que desee programar estos contactos en el directorio de su teléfono celular!)

Contacto	Nombre y número telefónico
Contacto local para emergencia personal	
Contacto de otra ciudad para emergencia personal	
Hospital cerca de casa	
Hospital cerca del trabajo	
Hospital cerca de la(s) escuela(s)	
Médico(s)	
Especialistas (incluyendo asesores)	
Oficina local de salud pública	
Farmacia	
Contacto del empleador(es) e información de emergencia.	
Contacto de la(s) escuela(s) e información de emergencia	
Veterinario	



¿Qué es un germen?

Los gérmenes son seres vivos muy pequeños que pueden hacer que las personas se enfermen. Los gérmenes pueden ocasionarle dolor de estómago o hacer que estornude. Son tan pequeños que no se pueden ver a menos que utilice un microscopio de alta potencia.

¿Dónde viven los gérmenes?

Los gérmenes pueden vivir en muchos objetos comunes y los propagamos a través de lo que tocamos. Veamos qué tan lejos pueden viajar los gérmenes.

1. Frote una capa fina de aceite de cocina o vaselina en las manos de un miembro de la familia.
2. A continuación, esparza brillantina, nuez moscada o canela en las manos. Asegúrese de decirles a sus hijos que no se toquen la nariz o los ojos mientras fingen que los gérmenes están en sus manos. Explique ahora que esta persona finge tener gérmenes.
3. Dígale a sus familiares que continúen con sus actividades durante los siguientes 10 minutos. Como alternativa, se puede jugar a las cartas, a la pelota o un juego de mesa.
4. Al final del tiempo, pida a la familia que encuentren todos los lugares donde los gérmenes se propagaron.
5. Haga una demostración de cómo limpiar estas áreas y objetos que ahora tienen los gérmenes.

¡Elimine los gérmenes!

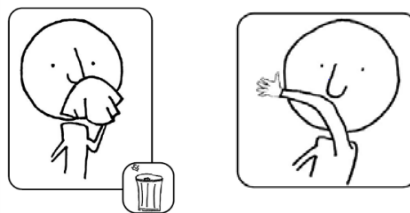
1. Si no realizó la actividad anterior, esparza brillantina, nuez moscada o canela en las manos de sus hijos. Asegúrese de decirles que no se toquen la nariz o los ojos mientras fingen que los gérmenes están en sus manos.
2. Haga que los niños se laven; las manos sin jabón. Los "gérmenes" no se irán.
3. A continuación, agregue el jabón y vea desaparecer a los "gérmenes". ¡Dícales a los niños que ahora han aprendido a ser un cazador oficial de gérmenes!
4. Mientras ellos se lavan:
 - Enseñe a sus niños a lavarse las manos con frecuencia.
 - Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos, el tiempo que tarda en cantar dos veces "Cumpleaños feliz".
 - También recuerde a sus hijos lavarse las manos en la escuela.
5. Considere la posibilidad de crear un gráfico de lavado de manos para realizar un seguimiento cada vez que su niño se lava las manos. Ofrezca una recompensa una vez que se cumpla la meta.



Los gérmenes en vuelo

1. Explique que cuando se estornuda o se tose, los gérmenes también pueden viajar a través del aire como pequeños objetos voladores invisibles.
2. Sostenga un rociador con agua. Rocíe el agua por encima de los miembros de su familia. Pregunte quién sintió el agua.
3. Explique que al rociar el agua, se muestra cómo los gérmenes pueden propagarse a través de un estornudo o tos.
4. Muestre cómo utilizar los pañuelos o el codo para cubrir un estornudo o tos. Cubra su nariz y boca con un pañuelo cada vez que tosa o estornude. Tire el pañuelo usado en un cesto de basura. Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga. Usted puede aprender más en la siguiente dirección web: <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>

Los gráficos de los volantes y pósters de "Cúbrete la boca al toser" son propiedad del Departamento de Salud de Minnesota.



Título de la actividad: Cómo estar sin servicios: Fallos en los suministros

Descripción: Preparación para las interrupciones en los servicios públicos

Tiempo aproximado: 20 a 40 minutos

CÓMO ESTAR SIN SERVICIOS: FALLAS EN LOS SUMINISTROS

GUÍA DEL FACILITADOR



FEMA

ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UNA LISTA PARA ESTAR SIN SERVICIOS

Propósito: El propósito de esta actividad es educar a los individuos y a las familias sobre cómo prepararse para estar sin servicios públicos.

Objetivos:

- Hacer una lista de los artículos más importantes y las acciones que se deben tomar en una suspensión de los servicios públicos.
- Identificar qué hacer durante una suspensión de servicios públicos.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, es posible que desee:

- Reunir información sobre empresas de servicios públicos locales (números de teléfono y sitios web) y dónde se puede encontrar información en el área local cuando+ no hay servicios públicos (emisoras de radio, números de teléfono de las oficinas locales de manejo de emergencias, capítulos de la Cruz Roja Americana, etc.) .
- Probar con la actividad "Noche familiar autosuficiente" sugerida para que pueda compartir las lecciones aprendidas con los participantes.
- Trabajar con los comerciantes locales para obtener donaciones de artículos de primera necesidad, como linternas, pilas, termómetros, etc.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que al final de la sesión, serán capaces de tomar medidas en casa para prepararse para las suspensiones de servicios públicos.
- Haga a los participantes las siguientes preguntas de discusión: ¿Cuándo fue la última vez que se fue la luz? ¿Con qué frecuencia ocurre esto? ¿Cuánto tiempo dura en promedio la suspensión de la luz en esta área? ¿Cuánto tiempo debe planear cuidar de sí mismo hasta que la calefacción, la energía o el agua se restablezcan?
- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
 - La duración de la suspensión de energía, de hecho, pueden variar desde unas horas hasta varios días. Las condiciones meteorológicas adversas los puede prolongar. Planea para arreglártelas sin los servicios públicos por lo menos 3 días.
 - Puede tomar medidas antes de tiempo en su propia casa para hacer más fácil la vida autosuficiente. Estos pasos básicos no requieren mucho tiempo ni son costosos. Muchos de los artículos que usted necesita se pueden encontrar en su casa.



ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UNA LISTA PARA ESTAR SIN SERVICIOS

Consejos para su presentación: (Continuación)

- Reparta el folleto de la Lista de suspensiones. Brevemente, revise los artículos y dé a los participantes los números locales y la información para que puedan empezar a completar la lista.
- Sugiera que las familias tal vez quieran planificar una "Noche familiar sin servicios" para practicar los pasos de la lista antes de que ocurra una suspensión real. Además de darse cuenta de cosas que no han considerado, desconectarse en la noche puede ser divertido para la familia. Es una oportunidad para relacionarse entre sí sin las distracciones de los teléfonos, las computadoras y la televisión.
- Actividad opcional: Si es posible, haga una demostración de cómo podría funcionar una "Noche familiar sin servicios".
 - Divida los grupos en equipos y pida a cada uno que escoja un tipo de suspensión. Las suspensiones también se pueden combinar. Por ejemplo, el clima extremadamente frío o las tormentas pueden causar suspensión en la energía, que a su vez puede congelar las tuberías provocando una suspensión de agua.
 - Pídeles que debatan la evaluación de sus vecindarios. ¿Cómo manejarían las tareas de sus listas en sus hogares? ¿Quién podría hacer qué? ¿Qué artículos necesitan para encontrar o comprar?
 - Vuelva a reunir a los participantes y revise lo que descubrieron en la revisión de la lista.
 - Si hizo la actividad de antemano, comparta con el grupo las lecciones que aprendió.
- Demostraciones opcionales: Si es posible, demuestre dónde se pueden cortar los servicios públicos en su lugar de reunión para decidir qué herramientas se pueden necesitar para cerrar el servicio.
- Concluya la sesión señalando que hay otros diagramas y folletos que pueden serle útiles. Pregúntele a los participantes si tienen alguna duda acerca de los artículos en la lista. Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.



Números telefónicos importantes

- Número telefónico o sitio web de la compañía eléctrica:
- Número telefónico o sitio web de la compañía de gas:
- Número telefónico o sitio web de la compañía de agua:
- Número telefónico o sitio web de la compañía de plomería:
- Número telefónico o sitio web del servicio de calefacción de gasóleo:
- Número telefónico o sitio web de la compañía de teléfonos:
- Para obtener más información acerca de las suspensiones y los refugios públicos, escuche o póngase en contacto con:

Si utiliza equipo médico que requiere electricidad para funcionar, regístrese con la compañía eléctrica y el proveedor de cuidado de la salud para conocer las alternativas.

Evalúe su vecindario

- Si hay una suspensión de los servicios públicos, ¿quién puede necesitar ayuda adicional debido a sus necesidades funcionales o médicas?
- ¿Hay alguien en el vecindario que tenga habilidades especiales que pueda ayudar a los demás?

Suspensión eléctrica

- Localice y etiquete el cierre de los servicios públicos (vea el diagrama al final de este folleto).
- Ponga las instrucciones cerca de la caja de fusibles o interruptor.
- ¿Tiene suficientes linternas a la mano (al menos una para cada persona en la casa)?
¿Sirven las baterías? (Consejo: Guarde las baterías en el refrigerador para alargar su vida útil.)
- No use velas. Son un riesgo de incendio.
- Tenga a la mano comida lista para consumir que no requieran cocción o refrigeración.



Suspensión eléctrica (Continúa)

- Congele agua en botellas de plástico o en viejos contenedores de leche, dejando aproximadamente unos tres centímetros en la parte superior para que el agua congelada se expanda. Cuando se coloca en el refrigerador y el congelador, se mantenga la comida fría durante varias horas.
- Sepa dónde obtener hielo seco para mantener fríos los alimentos como sea necesario.
- ¿Hay teléfonos inalámbricos que necesitan electricidad para funcionar? Si es así, ¿qué se puede utilizar como respaldo? (Teléfono estándar con cable, teléfono celular, etc.)
- Encuentre un radio de baterías nuevo o usado para obtener actualizaciones de información, refugios, etc.
- ¿Hay alguna fuente de calor alternativa? Asegúrese de que esté bien ventilada y esté en buen estado. Asegúrese de que todas las chimeneas estén limpias y todos los tubos estén en funcionamiento. ¿Tiene suficiente madera, pellets, o combustible para calefacción?
- Si el sistema de calefacción tiene un encendido electrónico o ventilador, sepa a quién llamar para el servicio o asistencia para reiniciar.
- Si hay una puerta eléctrica del garaje, ¿dónde se encuentra el desbloqueo manual? ¡Tenga las instrucciones sobre cómo utilizarlo y practique!
- Cuando sea posible, mantenga los tanques de gas del coche al menos a la mitad. Las estaciones de gasolina necesitan electricidad para alimentar las bombas.

Cuando se va la luz

- ¿Están todas las ollas y sartenes fuera de la estufa? ¿Están las llaves y el horno de la estufa apagado?
- Si tiene un calentador portátil, asegúrese de que esté por lo menos a un metro de distancia de los muebles u otros objetos inflamables. Manténgalo desconectado cuando no esté usándolo.
- En clima frío, maximice el calor proveniente del sol. Abra las persianas, cortinas o persianas para que el sol puede calentar el vidrio. Ciérrelas cuando el sol ya no brille directamente para mantener el calor. En clima caliente, minimice el calor cerrando las persianas y cortinas.

**¡PEGUE ESTA PÁGINA
EN LAS PAREDES DE SU CASA!**



Suspensiones de gas natural

- Localice y etiquete la(s) válvula(s) de corte de gas. Puede haber más de una (véase el diagrama al final de este folleto).
- Ponga las instrucciones de cierre cerca del medidor y asegúrese de que se guarde cerca una llave anti chispa.
- Si su medidor de gas se encuentra dentro de su casa, sólo debe cortar el flujo de gas cuando se lo indique así las autoridades locales.
- Vea también "Suspensiones de electricidad" para obtener más consejos.

Suspensiones de agua

- Localice y etiquete el corte de agua principal. Asegúrese de que todas las herramientas especiales que se necesitan se almacenen cerca. (Consejo: El corte de paso de agua principal está generalmente en la pared exterior de la casa donde está el medidor de agua. En un pozo, el corte de paso está por lo general en la bomba del pozo).
- Tenga 3 días de agua potable almacenada (3 litros de agua por persona por día).

Si las tuberías llegan a congelarse...

- Envuélvalas en cinta aislante, periódicos o trapos.
- Almacene agua en cubetas o tinas para jalar la cadena del inodoro.
- Deje el agua goteando de los grifos.

Si las tuberías se congelan...

- Quite cualquier material aislante o periódico y envuélvalas en trapos.
- Abra completamente todos los grifos. Si todavía puede calentar agua, vierta agua caliente en las tuberías, empezando donde están más frías. Si tiene electricidad, trate de usar un secador de pelo.

Si las tuberías se revientan...

- Sepa dónde están los interruptores de circuito y fusibles y cómo cortar la energía. Consulte la sección "Suspensiones de energía" arriba.
- Nunca entre a un sótano inundado o camine por el agua estancada para cortar el suministro eléctrico ya que el agua conduce la electricidad.

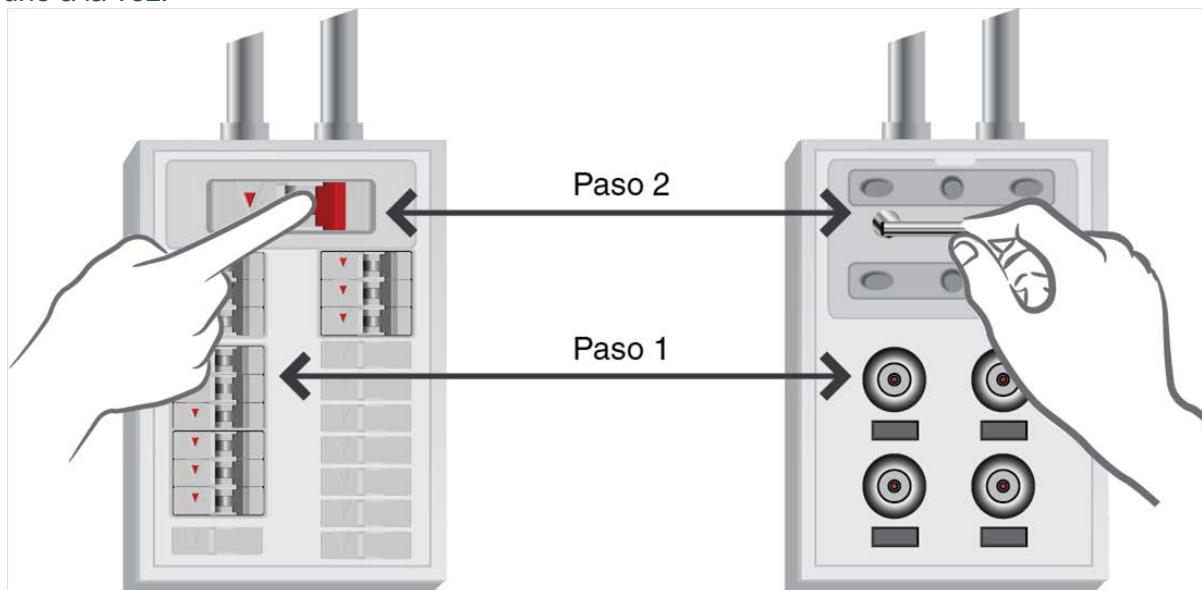


Suspensiones telefónicas

- Tenga a la mano un respaldo para comunicarse (teléfonos celulares, computadora mediante una conexión por cable, etc.)

Cortando la electricidad

Desatornille los fusibles individuales o apague los interruptores más pequeños y después apriete el interruptor principal. Al restaurar la energía, encienda el interruptor principal, posteriormente atornille los fusibles más pequeños o encienda los interruptores más pequeños, uno a la vez.



Circuito de caja de interruptores con apagado

Caja de fusibles con apagado

Pasos de apagado:

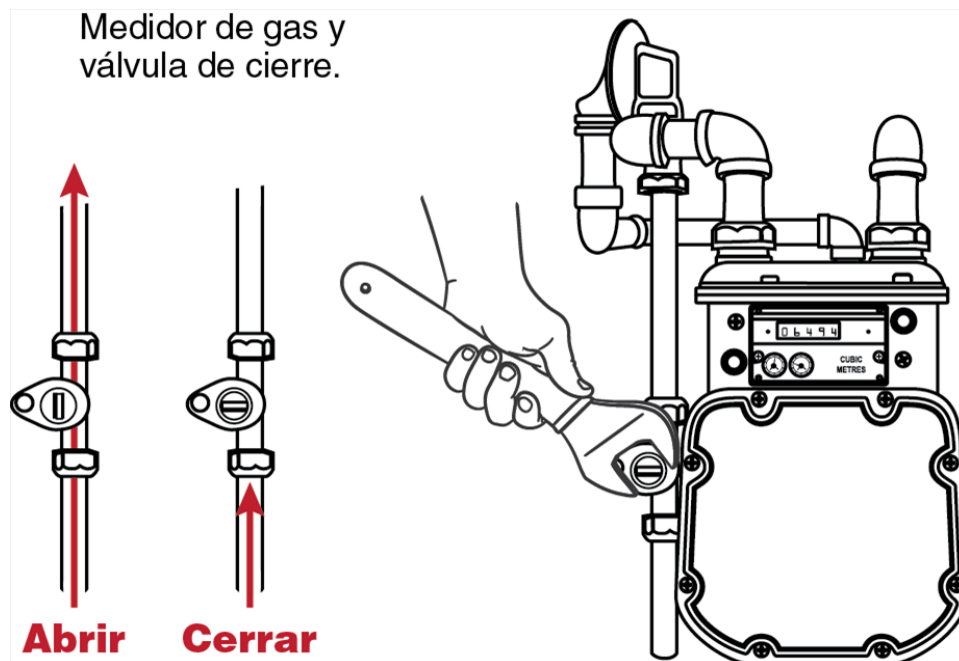
Paso 1: Apague los interruptores individuales.

Paso 2: Apague el interruptor principal.

Pasos de apagado:

Paso 1: Saque los fusibles individuales.

Paso 2: Saque el fusible principal.



Cerrar el gas

El diagrama de cierre del medidor de gas indica la ubicación de la válvula de cierre en la tubería que sale de la tierra. Para cerrar la válvula, utilice una llave anti chispa para darle un cuarto de vuelta a la válvula en sentido de las manecillas del reloj. Recuerde que, en todos los casos, el flujo de gas natural sólo debe ser activado por un técnico autorizado.

Nota: Algunos medidores de gas tienen válvulas de cierre automático que restringen el flujo de gas durante un terremoto u otra emergencia. Estas válvulas son instaladas por un plomero con licencia, después de la entrega del servicio público. Si no está seguro de tener este dispositivo de cierre en su casa, póngase en contacto con su compañía de servicio de gas. Si este dispositivo de cierre está cerrado, sólo un profesional cualificado lo debe restaurar.

Medidor de gas en la casa

Si huele a gas o ve que los diales en su medidor de gas muestran que éste fluye a pesar de que los aparatos estén apagados, debe evacuar el local y llamar al 911. No trate de apagar el gas desde el interior del edificio si es posible que haya gas en el aire.

Medidores de gas fuera de casa

Debe apagar el medidor desde el exterior del edificio si huele a gas o ve que las agujas de su medidor de gas muestran que éste fluye a pesar de que los aparatos estén apagados. Si hay un fuego que no se puede apagar, llame al 911 y apague el gas sólo si es seguro hacerlo.

CÓMO ESTAR SIN SERVICIOS: FALLAS EN SUMINISTROS

LISTA DE VERIFICACIÓN EN CASO DE CORTES DE SERVICIOS: FOLLETO



FEMA

Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y congelador. Los alimentos estarán bien por alrededor de 4 horas. Consulte la tabla siguiente para saber cuándo hay que guardar la comida y cuándo tirarla.

COMIDA EN EL REFRIGERADOR	Arriba de los 40°F por más de 2 horas
CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS: Cualquiera que esté crudo, restos de comida o descongelados. También incluye sustitutos de carne de soya, ensaladas, carnes frías, pizza, latas que se han abierto, pescado o salsas de carne.	Tirar
QUESO: Los quesos de pasta blanda, quesos rallados, o quesos bajos en grasa.	Tirar
Los quesos duros como el cheddar, colby, suizo, parmesano, provolone, romano, o el queso duro rallado en lata o frasco.	Guardar
LÁCTEOS: leche, crema, crema agria, suero de leche, leche evaporada, yogurt, ponche de huevo, leche de soya, fórmula para bebés abierta.	Tirar
Mantequilla, margarina	Guardar
HUEVOS: Todos los huevos y productos derivados, como budines.	Tirar
GUISOS, SOPAS, ESTOFADOS	Tirar
FRUTAS: Las frutas frescas cortadas	Tirar
Jugos de frutas o frutas en conserva abiertos, junto con fruta fresca, coco, pasas, frutas secas, frutas confitadas, dátiles	Guardar
SALSAS, PATÉS, MERMELADAS: Mayonesa abierta, salsa tártara, rábano picante	Tirar si está a arriba de los 50°F por más de 8 horas
Otras salsas, incluyendo la soya, barbacoa, tacos. Además de mantequilla de maní, jalea, salsa, mostaza, salsa de tomate, aceitunas, encurtidos y aderezos a base de vinagre.	Guardar
Aderezos a base crema abiertos y salsa de espagueti abierta.	Tirar
PAN, PASTELES, GALLETAS, PASTA, GRANOS, PASTELES: Pan, bollos, pasteles, magdalenas, panes, tortillas, <i>waffles</i> , panqueques, panecillos, tartas de frutas.	Guardar
Rollos, rosquillas, pasta cocida, arroz, papas, ensaladas de pasta, pastel de queso, pastelillos o tarta rellenas de queso	Tirar
VERDURAS: Las verduras frescas crudas o champiñones, hierbas, especias	Guardar
Todas las demás verduras precortadas, prelavadas, o cocidas, jugo de frutas abierto, aceite en aceite, ensalada de papas	Tirar

CÓMO ESTAR SIN SERVICIOS: FALLAS EN SUMINISTROS

LISTA DE VERIFICACIÓN EN CASO DE CORTES DE SERVICIOS: FOLLETO



FEMA

ALIMENTOS EN CONGELACIÓN	Aún contienen cristales de hielo y se siente tan frío como si estuviera refrigerado	Descongelado, arriba de los 40°F por más de 2 horas
CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS	Volver a congelar. Sin embargo, los mariscos tendrán alguna pérdida de textura y sabor.	Tirar
LÁCTEOS: Leche y queso suave o semiblando.	Volver a congelar. Puede perder textura	Tirar
Los huevos (fuera de la cáscara) y productos de huevo	Volver a congelar	Tirar
Helado, yogurt congelado	Tirar	Tirar
Quesos duros y rallado, guisos con productos lácteos, pastel de queso	Volver a congelar	Volver a congelar
FRUTAS: Jugos, frutas empaquetadas	Volver a congelar. Sin embargo, frutas envasadas en casa o comercialmente tendrá un cambio en textura y sabor.	Volver a congelar. Deseche si tiene moho, huele fermentado o se desarrolla viscosidad.
VERDURAS: Jugos, verduras empaquetadas	Volver a congelar. Las verduras pueden sufrir pérdida de textura y sabor.	Tirar si estuvo arriba de los 40°F por 6 horas
PAN, PASTELES: Panes, rollos, magdalenas, pasteles (sin rellenos de crema)	Volver a congelar	Volver a congelar
Pasteles, tartas, pasteles con relleno de crema o queso	Volver a congelar	Tirar
Cortezas de la tartas, masa de pan comerciales y caseras	Volver a congelar. Puede ocurrir pérdida de calidad	Volver a congelar. Pérdida de calidad considerable.
OTROS: Cazuelas, pastas a base de arroz	Volver a congelar	Tirar
Harina, harina de maíz, nueces, <i>waffles</i> , panqueques, <i>bagels</i>	Volver a congelar	Volver a congelar
Alimentos congelados	Volver a congelar	Tirar

Para más información, consulte <http://www.foodsafety.gov/keep/emergency/index.html>

Título de la actividad: Regreso a casa después de un desastre

Descripción: Plan de recuperación después del desastre

Tiempo aproximado: 20 minutos



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: REGRESO A CASA DESPUÉS DE UN DESASTRE

Propósito: El propósito de esta actividad es educar a los individuos y las familias acerca de qué deben considerar después de que su casa ha sido dañada por un desastre; quién normalmente se encarga de las reparaciones, así como qué acciones se pueden hacer para iniciar las reparaciones.

Objetivos:

- Identificar las acciones que a menudo se requieren cuando se regresa a una casa dañada después de un desastre.
- Reconocer el tipo de reparaciones los propietarios de viviendas pueden manejar por sí mismos.
- Desarrollar una lista de las acciones que los propietarios pueden hacer.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad, es posible que quiera:

- Comunicarse con su oficina local de la Cruz Roja Americana y obtener copias de *Reparar su hogar inundado* o acceder a una copia en el siguiente sitio Web: <http://www.fema.gov/library/>.
- Buscar en el sitio Web de FEMA las fotos de las casas inundadas o dañadas para utilizarlas en la actividad de apertura: <http://www.photolibrary.fema.gov/photolibrary/index.jsp>
- Ponerse en contacto con las empresas locales de servicios públicos para preguntar si va a enviar un representante a su presentación para responder preguntas sobre la comprobación de los servicios públicos después de un desastre.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
- Explique que al final de la sesión, desarrollarán un plan de acción de recuperación para utilizar en caso de que un desastre dañe su casa.
- Publique o pasar alrededor las fotos de las casas inundadas o dañadas y pida a los participantes que: Imaginen que es su casa. Una vez que las aguas bajen, ¿qué harían primero? ¿Qué deben tener en cuenta?
- Agradezca las respuestas y luego presente los siguientes puntos clave:
 - Puede ser tanto física como emocionalmente difícil volver a su casa después de un desastre.
 - También puede ser peligroso regresar a casa después de un desastre. Aquí están algunas cosas para considerar:



ACTIVIDAD: EL REGRESO A CASA DESPUÉS DE UN DESASTRE

Consejos para su presentación: (Continuación)

- ¿Las autoridades despejaron el vecindario para entrar otra vez?
- ¿Están funcionando los servicios públicos? ¿Tiene que preocuparse por riesgos eléctricos o de gas?
- ¿Tiene su casa daño estructural?
- ¿Qué pasa con la vida silvestre, como las serpientes venenosas?
- ¿Es el agua segura para beber?
- Reparta copias de Reparar su hogar inundado o remita a los participantes a este sitio web para obtener más información: <http://www.fema.gov/library/>
- Distribuir el folleto ¿Quién hace qué? Anime a los participantes para obtener ahora las referencias de los nombres y números de contratistas de confianza en lugar de esperar hasta después de una emergencia.
- Reparta el folleto Plan de acción para la recuperación. Revise brevemente los puntos principales. Anime a los participantes a marcar los elementos que se aplican a su ubicación. Pida a los participantes que aporten elementos adicionales que ellos incluirían.
- Actividad opcional: Si es posible, haga que los representantes de servicios públicos locales expliquen las precauciones que se deben tener al entrar en una casa inundada o dañada y cuándo los propietarios deben pedir ayuda externa. Concluya la sesión, haciendo hincapié en lo importante que es decidir lo que ellos pueden manejar y cuándo es mejor llamar a un profesional. Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta acerca de qué esperar cuando regresen a una casa inundada o sobre la reparación.
- Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión. Explique que habrá más información disponible sobre la preparación para desastres en otras sesiones.



ACTIVIDAD: ¿QUIÉN SE ENCARGA DE QUÉ TIPO DE REPARACIONES?

Tareas que por lo general los dueños de casa puede hacer:

(Consejo: Siga los pasos descritos en *Reparar su hogar inundado*)

¡PONGA ESTA PÁGINA EN SU EQUIPO DE EMERGENCIA!

- Documente los daños con fotografías.
- Ordene los contenidos para ser reparados o desechados.
- Seque el techo, paredes y pisos.
- Seque y limpie circuitos eléctricos y cajas (si el código lo permite).
- Eliminar los restos de menor importancia, como ramas y basura.
- Compruebe el gas o el sistema de aceite.
- Arregle las tuberías con fugas.
- Revise el sistema de evacuación de aguas residuales.
- Limpie el edificio y su contenido.
- Compruebe las fuentes de asistencia financiera.
- Eleve los aparatos de la tierra y complete otros proyectos menores de prueba de inundaciones.

Trabajos que suelen requerir servicios profesionales:

Tipo de servicio o reparación	Nombre de la empresa e información de contacto
Hacer reparaciones estructurales	
Restablecer el servicio eléctrico y/o de gas	
Reparar, instalar, pegar con cinta adhesiva y acabar los paneles de yeso	
Comprobar si el agua es segura para beber	Trate de ponerse en contacto con el departamento de salud local. Ponga el número de teléfono aquí:
Eliminar los restos más grandes, como árboles	
Limpiar y reparar aparatos eléctricos y de gas	
Limpiar los muebles y las alfombras	



ACTIVIDAD: EL REGRESO A CASA

Marque los puntos que crees que se aplican a su ubicación. Use un marcador de color o marca especial para indicar los puntos dónde necesite ayuda profesional.

¡PONGA ESTA PÁGINA EN SU EQUIPO DE EMERGENCIA!

Evalúe la situación:

- Camine con cuidado por el exterior y busque las líneas de alta tensión sueltas, fugas de gas y daños estructurales. Si tiene alguna duda acerca de la seguridad, haga que un inspector de construcción o ingeniero estructural inspeccione su residencia antes de entrar.
- Tenga cuidado con los animales, especialmente con las serpientes venenosas. Use un palo para buscar entre los escombros.
- Otro: _____

No entre si

- Huele a gas.
- Las aguas de la inundación siguen estando alrededor del edificio.
- Su casa fue dañada por el fuego y las autoridades no la han declarado segura.

Documente el daño, por dentro y fuera:

- Tome fotografías de los daños por la inundación y sus esfuerzos de limpieza. Las fotografías son muy útiles para documentar los daños para efectos del seguro. Mantenga un buen registro, incluyendo la cantidad invertida del tiempo que dedicó al traslado de escombros y limpieza.
- Registre la cantidad de tiempo que le tomó la limpieza.
- Si emplea contratistas de limpieza o reparación, asegúrese de que están calificados para hacer el trabajo. Tenga cuidado de las personas que conducen por los vecindarios ofreciendo ayuda para limpiar o reparar su casa. Verifique las referencias.



Compruebe los servicios públicos:

- Al volver a entrar al edificio, use linternas en lugar de lámparas o velas, en caso de que haya una fuga de gas. Utilice una linterna de pilas para inspeccionar una casa dañada. La linterna debe convertirse en el exterior antes de entrar. La batería podría producir una chispa que podría encender una fuga de gas, si está presente.
- No use fósforos o cualquier tipo de llama hasta que esté seguro de que no haya fugas de gas y el área haya sido ventilada. Compruebe si todos los pilotos están apagados.
- Llame a la compañía de gas para volver a conectarlo. No intente hacerlo usted mismo. Consulte con su proveedor de propano cómo darle el servicio a su tanque de gas si no está seguro de cómo hacerlo.
- Asegúrese de que la electricidad esté apagada. En caso de graves inundaciones, no utilice la electricidad hasta que un electricista autorizado haya revisado su casa.
- Un profesional debe revisar su sistema de calefacción y eléctrico antes de usarlos.

En caso de inundación

- Bombee los pozos y haga que las autoridades examinen el agua antes de beberla. No descargue los inodoros hasta que sepa que las líneas de alcantarillado están intactas.
- Después de que la inundación haya retrocedido, drene, inicialmente, aproximadamente 1/3 del agua en su sótano. La presión externa que empuja las paredes de su sótano puede hacer que éstas se colapsen. Comience por bombear el nivel del agua de 60 a 90 centímetros, marque el nivel y espere toda la noche. Si el nivel del agua sube, espere 24 horas y repita el proceso.
- Los sistemas sépticos no funcionarán hasta que el nivel de las aguas subterráneas estén por debajo de las líneas de distribución.

Revise los artículos de consumo y accesorios:

- Destruya todos los alimentos frescos o congelados, medicina, artículos de tocador y cosméticos que hayan estado en contacto con el agua o almacenados sin la refrigeración adecuada.
- Si usted sospecha que su suministro de agua está contaminado, se debe analizar.
- Si algún aparato lo tocó las aguas de la inundación, se deben verificar por una persona especializada antes de operarlos.



Protéjase

Ya que el seguro de propietarios de viviendas estándar no cubre las inundaciones, es importante contar con protección contra las inundaciones asociadas con huracanes, tormentas tropicales, fuertes lluvias y otras condiciones.

En 1968, el Congreso de los EE.UU. creó el Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones (NFIP) para ayudar a proporcionar un medio para que los propietarios se protegieran económicamente. El NFIP ofrece un seguro contra inundaciones a los propietarios, inquilinos y dueños de negocios si su comunidad participa en el NFIP. Las comunidades participantes se comprometen a adoptar y hacer cumplir las ordenanzas que cumplen o superan los requisitos de FEMA para reducir el riesgo de inundaciones.

Obtenga más información sobre el NFIP y cómo puede ayudarle a protegerse en <http://www.floodsmart.gov>



Título de la actividad: Preparación: La comunidad como un todo

Descripción: Entender el manejo de emergencias y las funciones de respuesta para participar

Tiempo aproximado: 30 a 90 minutos



ACTIVIDAD: PLANIFICACIÓN Y PRÁCTICA DE LA EVACUACIÓN

Propósito: El propósito de esta actividad es animar a los participantes a involucrarse en la preparación de la comunidad.

Objetivos:

- Identificar las funciones de preparación para emergencias y responsabilidades de los miembros de la comunidad.
- Desarrollar un plan de acción para intervenir.

Preparación y materiales necesarios: Antes de realizar esta actividad es posible que desee:

- Invitar a los representantes de todos los departamentos implicados en la oficina local de manejo de emergencias en su comunidad.
- Reunir la literatura acerca de las oportunidades de voluntariado en su comunidad. Invite a los representantes de organizaciones no gubernamentales para asistir a la sesión.
- Si es posible, organizar un recorrido por el centro de operaciones de emergencia, centro de asistencia, estación de bomberos o instalación de obras públicas.

Consejos para su presentación:

- Dé la bienvenida a los participantes a la sesión. Explique que al final de la sesión, aprenderán cómo toda la comunidad contribuye a la preparación para emergencias. Además, los participantes podrán identificar la forma en que pueden participar.
- Reparta el folleto titulado "Toda la comunidad." Consulte el gráfico en el folleto.
- Pregunte a los participantes la siguiente pregunta de debate: ¿Por qué es importante para toda la comunidad participar en la preparación?
- Agradezca las respuestas y luego presentar los siguientes puntos clave:
 - Si ocurre un desastre, la gente en las comunidades locales tienen la mejor comprensión de lo que necesitan para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos. Por lo tanto, la planificación eficaz para los desastres para todos los miembros de una comunidad debe incluir a personas de todas las edades y a los que tienen acceso a diversas necesidades funcionales.
 - Durante una crisis, no es realista esperar que los gobiernos (en el nivel local, estatal y federal) hagan todo. Los gobiernos no pueden satisfacer todo el espectro de las necesidades sin la ayuda de todos los miembros de la comunidad.



ACTIVIDAD: PLANIFICACIÓN Y PRACTICA DE LA EVACUACIÓN

Consejos para su presentación: (Continuación)

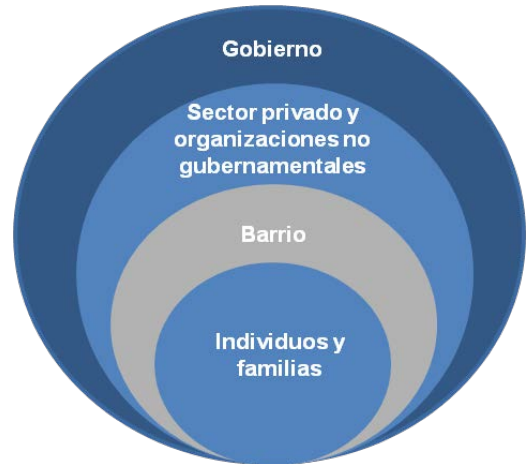
- Revise el papel jugado por el gobierno local. Han proporcionado los representantes de cada función (manejo de emergencias, cumplimiento de la ley, bomberos o rescatistas, servicios médicos de urgencia, obras públicas y servicios humanos) una breve descripción de sus servicios. Opcional: Si es posible, organice viajes a las instalaciones de cada departamento.
- A continuación, revise las funciones desempeñadas por los sectores público y privado. Proporcione ejemplos de cómo el sector privado y las organizaciones no gubernamentales han contribuido a la preparación, respuesta y recuperación para desastres.
- Haga referencia a los participantes de los roles de las personas y familias. Pregunte a los participantes si hay algo que les gustaría añadir.
- Presente información acerca de cómo participar en la comunidad local. Proporcione ejemplos de oportunidades de voluntariado en su comunidad. Opcional: Si usted ofrece programas de Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT), organice a los voluntarios para hacer una demostración de lo aprendido en los CERT.
- Concluya la sesión preguntándole a los participantes si tienen dudas. Pida a los participantes que identifiquen una acción que personalmente planean seguir para participar en la preparación para desastres. Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.



La preparación de la comunidad es una prioridad clave en la disminución de los efectos de los desastres. Es fundamental que todos los miembros de la comunidad tomen medidas para prepararse antes de un evento.

La preparación efectiva de la comunidad se produce en todos los niveles, incluyendo:

- Gobierno
- Sectores público y privado
- Vecindario
- Personas y familias



Gobierno

El gobierno tiene la responsabilidad de:

- Desarrollar, probar y ajustar los planes operativos de emergencia.
- Garantizar que los servicios de emergencia tienen habilidades y recursos adecuados, además de proporcionar servicios para proteger y asistir a sus ciudadanos.
- Involucrar a la comunidad en el proceso de planeación.
- Proporcionar información fiable y factible.
- Fomentar la capacitación, práctica y programas de voluntarios

Los proveedores de servicios de emergencia del gobierno incluyen:

- **Manejo de Emergencias:** Prepara y coordina la respuesta y recuperación ante desastres.
- **Aplicación de la Ley:** Mantiene el orden público.
- **Incendios y Salvamento:** Protege la vida y propiedad.
- **Servicios Médicos de Emergencia:** Proporciona servicios médicos preventivos y de emergencia.
- **Obras Públicas:** Mantiene y repara la infraestructura, como carreteras, puentes, agua, alcantarillado, servicios públicos, etc.
- **Servicios humanos:** Proporciona alimento, refugio y asesoramiento después de un desastre.



Organizaciones del sector privado y no gubernamental

Los sectores público y privado tienen la responsabilidad de participar en la preparación de la comunidad.

- **El sector privado es** un socio clave en las actividades de manejo de emergencias de incidentes en todos los niveles. El sector privado:
 - Es responsable de la mayor parte de la infraestructura fundamental (es decir, los servicios de telefonía, banca) en la Nación y por lo tanto puede requerir la asistencia en caso de un desastre o emergencia.
 - Proporciona bienes y servicios fundamentales para la respuesta y el proceso de recuperación, ya sea a base de pagos o a través de donaciones.
- **Las organizaciones no gubernamentales y voluntarias** son socios esenciales en la respuesta a incidentes. Las organizaciones no gubernamentales y voluntarias ayudan a proporcionar:
 - Refugio, suministros alimentarios de emergencia, servicios de orientación y otros servicios vitales para apoyar la respuesta y promover la recuperación de las víctimas del desastre.
 - Servicios especializados que ayudan a las personas con necesidades especiales, incluyendo aquellos con discapacidades.

Personas y familias

Las personas y familias juegan un papel importante en toda la estrategia de manejo de emergencias al:

- Reducir los riesgos en y alrededor de sus casas.
- Preparar un botiquín de emergencia y un plan de emergencia en el hogar.
- Monitorear con cuidado las comunicaciones de emergencia.
- Ser voluntario con una organización establecida.
- Inscribirse en los cursos de capacitación de respuesta de emergencia.





Personas y familias (Continuación)

Todos los miembros de la comunidad deben:

- Aprender acerca de las alertas y advertencias de la comunidad, rutas de evacuación y cómo obtener información fundamental.
- Tomar la capacitación en la preparación, primeros auxilios y capacidad de respuesta.
- Practicar las habilidades y los planes del personal a través de simulacros periódicos en varios lugares.
- Interconectar y ser capaces de ayudar a los demás.
- Participar en las oportunidades de retroalimentación de la comunidad.
- Reportar cualquier actividad sospechosa.
- Ser voluntarios.

Involucrando a toda la comunidad

Cuerpos ciudadanos es el movimiento de base para fortalecer la seguridad de la comunidad y la preparación a través de una mayor participación de todos los sectores de la comunidad. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias administra *Cuerpos ciudadanos*, aunque ésta se implementa localmente.

El objetivo de *Cuerpos ciudadanos* es hacer a las comunidades más seguras, preparadas y resistentes cuando se produzcan incidentes.




Los concejos de *Cuerpos ciudadanos* reúnen a los líderes del gobierno y de la comunidad para asegurar que los planes de emergencia se reflejen de manera más eficaz en la comunidad. Los objetivos de los Consejos son los siguientes:

- Adaptar las actividades para llegar a todos los sectores de la comunidad.
- Identificar y aprovechar los puntos fuertes.
- Aumentar la colaboración entre el gobierno y la comunidad.
- Ampliar la integración de los recursos de la comunidad en los planes y protocolos.
- Fomentar la preparación personal y organizacional a través de la divulgación, capacitación y ejercicios.
- Promover oportunidades de voluntariado para la seguridad de la comunidad en curso y la capacidad de respuesta en casos de desastres.



Involúcrese

La preparación requiere la participación activa de todos.

- Inicie el proceso al hablar con sus amigos y familiares acerca de los riesgos en su área y los pasos que todos tenemos que tomar para poder ayudarnos unos a otros en una crisis, ya sea grande o pequeña.
 - Pregunte acerca de los planes de emergencia en su lugar de trabajo, escuela, lugar de culto y otros entornos sociales.
 - Asegúrese de que los funcionarios del gobierno tienen un plan y están conectados a las autoridades de la comunidad en la manejo de emergencias y planificación.
 - Considere las oportunidades de voluntariado para lograr que su comunidad esté mejor preparada para cualquier emergencia
 - Conviértase en un miembro del Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT). El Programa CERT educa a la gente acerca de la preparación para desastres acorde a los peligros que pueden afectar su área. El programa capacita a los miembros del equipo en las capacidades básicas de respuesta a desastres, como la seguridad contra incendios, búsqueda y rescate, organización de equipos y operaciones médicas en desastres.
- 
- Al usar la capacitación aprendida en el aula y durante los ejercicios, los miembros del CERT pueden ayudar a otros en su vecindario o lugar de trabajo después de un evento cuando los equipos profesionales no están disponibles para ayudar de inmediato. Para más información visite: <https://www.citizencorps.gov/cert/>
 - Sea voluntario con una organización sin fines de lucro y esté capacitado antes del próximo desastre. Hay muchas organizaciones y grupos religiosos en su comunidad que tienen programas de desastres activos y que necesitan voluntarios. Los siguientes grupos ofrecen una amplia gama de servicios después de un desastre:
 - <http://www.nvoad.org/>
 - <http://www.serve.gov/>
 - <http://www.citizencorps.gov/>
 - <http://handsonnetwork.org/>
 - <http://www1.networkforgood.org/>
 - <http://www.redcross.org/en/volunteer>