

## 2

# SU PLAN DE EMERGENCIA



## ACTIVIDAD 5: HAGA QUE LOS NIÑOS PARTICIPEN



*Meta: lograr que los niños participen en actividades de preparación importantes y divertidas.*

Organice una búsqueda del tesoro con su hijo. Pídele que busque cosas para el bolso de mano o que salga a dar un paseo y busque ejemplos de emergencias en el vecindario.

Realice un ensayo general en el que repase el plan de emergencia. Tómese una hora después de cenar o un fin de semana y practique lo que han hablado hasta ahora. Haga de esto un juego y júéguelo cada algunos meses para mantener fresca la memoria de su hijo y ayudarlo a sentirse tranquilo y cómodo en caso de que deba evacuar durante una catástrofe.



## PLAN DE EMERGENCIA



## ACTIVIDAD 6: ELABORE SU PLAN DE EMERGENCIA



*Meta: elaborar un plan de emergencia para sus seres queridos.*

¡Esta actividad es la clave para estar *preparados para 2 semanas!* Está bien hacerlo por partes y poco a poco; plantéese abordar una actividad cada semana o cada mes hasta completarla.

**La herramienta de navegación para elaborar un plan en caso de catástrofes y provisiones para estar preparados para 2 semanas** es una serie de tablas que lo ayudan a elaborar la totalidad del plan de emergencia y provisiones para *estar preparados para 2 semanas*. Utilice estas tablas para determinar lo que puede hacer por pasos en función del tiempo del que disponga (desde lo más sencillo y lo que requiere menos esfuerzo hasta lo que requiere más esfuerzo) y de lo que pueda permitirse desde el punto de vista económico (desde el costo más bajo hasta el costo más elevado).

## HERRAMIENTA DE NAVEGACIÓN: ELABORAR UN PLAN EN CASO DE CATÁSTROFES Y PROVISIONES PARA ESTAR PREPARADOS PARA 2 SEMANAS



Las tablas que se incluyen a continuación pueden ayudarlo a preparar la totalidad de sus provisiones para estar *preparado para 2 semanas*. Puede hacerlo, ¡sobre todo porque no es necesario hacerlo todo al mismo tiempo! Utilice estas tablas para determinar qué puede hacer para prepararse.

RECIPIENTES			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Mochila vieja	X		
Cesto de plástico grande		X	
Recipiente hermético			X
ARTÍCULOS PERECEDEROS			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Suministros de primeros auxilios		X	
Agua			
a. Recipientes de agua vacíos	X		
b. Recipientes de agua llenos		X	
c. Agua almacenada para todos para dos semanas			X
d. Suministros de purificación y filtración del agua		X	
Alimentos			
a. Algunos artículos agregados al kit de emergencia	X		
b. Comida para tres días		X	
c. Comida para todos para dos semanas			X
ARTÍCULOS NO PERECEDEROS			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Linternas y faroles		X	
Radio (con baterías, de manivela o solar)		X	
Baterías de repuesto		X	
Platos, tazas y utensilios	X		
Necesidades de los bebés y los niños pequeños (si corresponde)		X	
Extintor de incendios			X
Herramientas para desconectar los servicios públicos		X	
Ropa	X		
Ropa de cama	X		
Calzado		X	
Fósforos o encendedores en un recipiente hermético		X	

Efectivo		X	
Láminas de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en la vivienda		X	
Cargadores de teléfonos celulares		X	
Cargadores solares			X
Juego de llaves, incluidas las del automóvil y la casa			X
Guantes de trabajo		X	
<b>ARTÍCULOS DE HIGIENE Y ASEO</b>			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Desinfectante	X		
Protector solar y repelente de insectos		X	
Productos de higiene femenina		X	
Medicamentos de venta con receta			X
Medicamentos de venta libre comunes		X	
Mascarillas con filtro para nariz y boca	X		
Toallitas húmedas		X	
Bolsas de basura	X		
Toallitas desinfectantes		X	
Toallas de papel	X		
Jabón	X		
<b>DOCUMENTOS FUNDAMENTALES</b>			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Copia de la licencia de conducir y del pasaporte		X	
Tarjeta o número de Seguro Social	X		
Copia de certificados de nacimiento		X	
Títulos de propiedad o contratos de arrendamiento de su automóvil y su vivienda		X	
Números de cuentas bancarias, de tarjetas de crédito y de inversión, así como los correspondientes números de teléfono del servicio de atención al cliente			X
Información sobre la cuenta del seguro médico y del seguro de vida		X	
Catálogo de enseres domésticos		X	
Testamentos			X
Certificado de matrimonio		X	
Documentos de adopción y ciudadanía		X	
Medicamentos y recetas de anteojos		X	
Copia de seguridad de archivos importantes en una unidad disco duro externa		X	
<b>ARTÍCULOS DE ENTRETENIMIENTO</b>			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Libros	X		
Juegos	X		
Cartas	X		
Comidas reconfortantes		X	
Papel y lápices, libros para colorear	X		

# PLANIFIQUE



MIEMBROS DE LA FAMILIA Y OTRA INFORMACIÓN FUNDAMENTAL			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Familia y contactos	X		
Información sobre proveedores de servicios		X	
Información del seguro		X	
Información sobre servicios públicos		X	
Información bancaria			X
ESTABLEZCA UN LUGAR DE REUNIÓN EN CASO DE CATÁSTROFE			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Fuera de la vivienda	X		
Fuera del vecindario		X	
PLANIFICACIÓN DE LA EVACUACIÓN			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Notificación (cuándo debe evacuar)	X		
Ubicación (dónde ir, preferentemente que no sea un refugio)		X	
Transporte (cómo llegará, elabore un plan de respaldo)		X	
Comunicación (a quién le informa que realizará una evacuación)			X
PLAN DE CONTACTOS FAMILIARES			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Contactos familiares	X		
Contacto familiar fuera del área		X	
MAPA DE SEGURIDAD DEL HOGAR			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Lugares de desconexión de los servicios públicos	X		
Botiquín de primeros auxilios	X		
Ubicación del kit de evacuación	X		
Detectores de humo	X		
Extintores contra incendios	X		



<b>NECESIDADES FAMILIARES ESPECIALES</b>			
<b>SUMINISTROS ADICIONALES DEL KIT</b>	<b>EL MENOR ESFUERZO</b>	<b>MÁS ESFUERZO</b>	<b>EL MAYOR ESFUERZO</b>
Dispositivos de movilidad			X
Dispositivos de accesibilidad			X
Suministro eléctrico de respaldo para dispositivos críticos			X
Anteojos adicionales		X	
Una lista del estilo y el número de serie de los dispositivos médicos (incluya instrucciones especiales para el funcionamiento de su equipo, si es necesario).		X	
Instrucciones por escrito, como idiomas hablados, requisitos médicos, personas a las que notificar, etc., que puedan ayudar a los servicios de primera respuesta y a otras personas que le presten asistencia para obtener los servicios que necesita	X		
Pañales y demás artículos de higiene personal	X		
Establezca una red de apoyo formada por familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo que puedan ayudarlo a prepararse, así como también durante una catástrofe			X
Coloque las instrucciones de emergencia en el refrigerador o junto a una puerta de fácil acceso para los servicios de primera respuesta: incluya los medicamentos, la información sobre el equipo necesario y los contactos de emergencia		X	
Inscríbase para recibir alertas de emergencia a través de la oficina de manejo de emergencias de su ciudad, condado o estado			X
Identifique la ubicación de los tratamientos de soporte vital, como diálisis, en varios centros	X		
Etiquetas o pulseras de alerta médica		X	
<b>CONSIDERACIONES EN CUANTO A LAS MASCOTAS</b>			
<b>ARTÍCULO</b>	<b>EL MENOR ESFUERZO</b>	<b>MÁS ESFUERZO</b>	<b>EL MAYOR ESFUERZO</b>
Etiqueta de identificación con información de contacto		X	
Microchip			X
Información crítica documentada incluida edad, veterinario, vacunas	X		
Fotografía actual de la mascota		X	
<b>Kit de evacuación para mascotas</b>			
a. Perrera		X	
b. Alimentos	X		
c. Correas y collares	X		
d. Agua	X		
e. Cuencos	X		
f. Almohadillas		X	
g. Caja de arena		X	
h. Juguetes y camas		X	
i. Bolsas de basura para limpieza y desecho	X		

Instrucciones por escrito en caso de que su mascota deba alojarse separada de usted	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
a. Horarios de alimentación	X		
b. Afecciones médicas	X		
c. Problemas de comportamiento	X		
d. Nombre y número de su veterinario	X		
Lista de residencias caninas que pueden cuidar a sus mascotas en caso de catástrofe		X	
Lista de hoteles que admiten mascotas		X	

## ESTÉ PREPARADO

MIEMBROS DE LA FAMILIA Y OTRA INFORMACIÓN FUNDAMENTAL			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Identifique los peligros que suponen un riesgo en su área		X	
Identifique los peligros en su hogar		X	
Dónde y cómo se le notificará una emergencia o catástrofe		X	
Busque el sitio web y las cuentas en redes sociales de su agencia local de manejo de emergencias	X		
Inscríbese en ORalert.gov para recibir notificaciones de emergencia	X		
Lista de emisoras de radio y televisión locales	X		
Canal de radio meteorológica de NOAA sobre todos los peligros	X		
Habilite su teléfono para recibir WEA	X		
Identifique otras fuentes de información confiables	X		
Ponga a prueba el plan		X	
Ofrézcase como voluntario en una agencia que ayude a los sobrevivientes de catástrofes (Cruz Roja, CERT, VOAD, Habitat for Humanity)			X

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SU PLAN DE EMERGENCIA

ACTUALIZACIÓN ANUAL:

## SOBRE EL GRUPO FAMILIAR

NOMBRE/APELLIDO	FECHA DE NACIMIENTO	TELÉFONO CELULAR	MEDICAMENTOS	ALERGIAS, OTRA INFORMACIÓN*
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		

\* Otra información (alergias, problemas médicos, estudio, trabajo o todo otro aspecto que pudiera ser de importancia)

NOMBRE DE LA MASCOTA	EDAD	ESPECIE	LICENCIA/MICROCHIP	NOMBRE/NÚMERO DEL VETERINARIO	PROBLEMAS MÉDICOS/DE COMPORTAMIENTO

LUGAR DE REUNIÓN LEJOS DE DONDE VIVE

LUGAR DE REUNIÓN ALTERNATIVO (en caso de que el vecindario sea inaccesible)

CONTACTO FUERA DEL ESTADO





# NÚMEROS DE EMERGENCIA

ELABORE UNA SOLA LISTA PARA CADA MIEMBRO DE SU GRUPO FAMILIAR

## SEGURO/LEGAL

NOMBRE DE LA EMPRESA	TELÉFONO	NÚMERO DE PÓLIZA/CUENTA	NOTAS/COMENTARIOS
SEGURO DEL HOGAR	( )		
SEGURO DE ARRENDAMIENTO	( )		
SEGURO DEL AUTOMÓVIL	( )		
SEGURO DE VIDA	( )		
SEGURO POR INCAPACIDAD	( )		
SEGURO CONTRA TERREMOTOS	( )		
SEGURO CONTRA INUNDACIONES	( )		
SEGURO MÉDICO	( )		
SEGURO DENTAL	( )		
SEGURO PARA LA VISIÓN	( )		
SEGURO PARA MEDICAMENTOS RECETADOS	( )		
ABOGADO	( )		
OTROS	( )		
OTROS	( )		

## SERVICIOS PÚBLICOS

INFORMACIÓN DEL PROVEEDOR	CONTACTO DE EMERGENCIA	INFORMACIÓN SOBRE PÓLIZAS/CUENTAS
AGUA	( )	
ALCANTARILLADO	( )	
ELECTRICIDAD	( )	
GASOLINA	( )	
TELÉFONO	( )	
CABLE/INTERNET	( )	
OTROS	( )	
OTROS	( )	
OTROS	( )	

# NÚMEROS DE EMERGENCIA

ELABORE UNA SOLA LISTA PARA CADA MIEMBRO DE SU GRUPO FAMILIAR

## INFORMACIÓN BANCARIA (MANTENGA ESTA INFORMACIÓN SEGURA)

BANCO	CUENTA	Sitio de Internet	TELÉFONO DE SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

## PLAN DE EVACUACIÓN

**¿CUÁNDO realizará la evacuación?** *(Establezca criterios de abandono del lugar)*

INCENDIO:

INUNDACIÓN:

TERREMOTO:

OTROS:

**¿CÓMO realizará la evacuación?** *(La primera opción será probablemente su medio de transporte habitual, como un vehículo familiar, pero debe contar con alternativas por si acaso).*

PRIMERA OPCIÓN:

PLAN DE CONTINGENCIA 1:

PLAN DE CONTINGENCIA 2:

**¿DÓNDE irá?** *(Identifique a amigos y familiares con los que pueda quedarse si tiene que marcharse o refugios locales, si es necesario)*

PRIMERA OPCIÓN:

PLAN DE CONTINGENCIA 1:

PLAN DE CONTINGENCIA 2:

## ACTIVIDAD 7: CATALOGUE Y ASEGURE LAS PERTENENCIAS



Meta: conocer lo que tiene y cómo asegurarlo.

Esta actividad lo ayuda a realizar un seguimiento de los artículos de su grupo familiar para que puedan declararse como parte de un reclamo al seguro en caso de que se produzca una catástrofe. Utilice la **planilla “Catalogar y asegurar pertenencias”** para realizar un seguimiento de lo que echaría de menos si desapareciera.



### HERRAMIENTA DE LA ACTIVIDAD: PLANILLA “CATALOGAR Y ASEGURAR PERTENENCIAS”

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL ARTÍCULO			
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN <input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA

## ACTIVIDAD 8: COMPRUEBE SUS CONTACTOS FUERA DE LA ZONA



*Meta: identificar a una persona que se encuentre fuera de su área como contacto para comunicarle que se encuentra seguro.*

Las líneas telefónicas pueden saturarse rápidamente en una emergencia de gran envergadura. Las líneas de larga distancia en ocasiones están más disponibles, por lo que es posible que pueda hacer una llamada de larga distancia antes que una local. Identifique a una persona que se encuentre fuera de su área como contacto para su grupo familiar. De este modo, a todo el mundo se le indica que debe llamar a una única persona para saber cómo están los demás.

### PASOS DE ACCIÓN



- Identifique a alguien de fuera de su área.
- Pregúntele si desean estar a cargo de la tarea.
- Comparta con el contacto la lista del grupo familiar para que sepa a quién buscar.
- Entregue una tarjeta de bolsillo a todos los miembros del grupo familiar, para que todos tengan anotado el número de teléfono del contacto fuera del área (además de incluirlo en los teléfonos móviles).

## ACTIVIDAD 9: PRACTIQUE MEDIDAS DE PROTECCIÓN



*Meta: aprender y practicar distintas formas de protegerse a usted mismo y a sus seres queridos.*

**EVACUACIÓN:** una forma sencilla y divertida de practicar la evacuación rápida de la vivienda es adaptar de un modo ingenioso el juego de las escondidas. Comience con cada miembro del grupo familiar en una habitación o un lugar diferente de su vivienda, alejado de todos los demás. Luego, con una indicación (silbato, música, etc.), todo el mundo sale de la casa a través de una de las vías de salida previamente identificadas. Posteriormente, todos se reúnen en la vivienda acordado, que puede ser un árbol, un buzón, el porche de un vecino de confianza, etc. Aunque debe llevarse a cabo con rapidez, no debe estructurarse como una carrera; es recomendable evitar que alguien resulte herido, sobre todo si sale por una ventana. El juego puede repetirse para que todos puedan esconderse en distintas habitaciones y practicar el uso de diferentes vías de escape. Incluso a algunas mascotas, especialmente los perros, les encanta jugar a las escondidas.

**ARROJARSE AL SUELO, CUBRIRSE Y SUJETARSE:** en un terremoto, los segundos cuentan. Si recibe una alerta de terremoto en su teléfono o siente temblores, debe *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* de inmediato.

1. **ARRÓJESE AL SUELO** donde se encuentre sobre las manos y rodillas. Esta posición lo protege de que lo derriben y le permite permanecer agachado y arrastrarte hasta un refugio, si se encuentra cerca.
2. **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con ambos brazos y manos. Si se encuentra cerca una mesa o un escritorio resistente, arrástrese debajo para refugiarse. Si no hay ningún refugio cerca, arrástrese junto a una pared interior (lejos de ventanas, objetos en suspensión y muebles elevados).
3. **SUJETESE** en el refugio hasta que cese el temblor. Prepárese para moverse con el refugio si este puede desplazarse.

Una buena forma de practicar *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* consiste en participar en el simulacro de terremoto Great ShakeOut que se celebra el tercer jueves de cada mes de octubre.

## Si siente temblores o recibe una alerta:

### ADÁPTESE A LA SITUACIÓN

Si no puede refugiarse debajo de un escritorio o una mesa cuando reciba una alerta, deberá adaptarse a su situación y entorno. Esto puede resultar especialmente importante para las personas con necesidades funcionales y de acceso. Las personas con discapacidad que utilicen una silla de ruedas o presenten otros problemas de movilidad y no puedan *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* deben protegerse la cabeza y el cuello con una almohada o con los brazos e inclinarse para protegerse, si les resulta posible. Siga las pautas de la infografía que se muestra aquí. Para obtener más información, visite [www.shakealert.org](http://www.shakealert.org).



### RECURSOS ADICIONALES PARA ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Visite [www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready) para obtener más recursos. También puede solicitar copias impresas de las publicaciones de la FEMA llamando al Centro de Distribución de la FEMA al 1-800-480-2520. Algunos de estos pueden descargarse del sitio web de la FEMA en [www.ready.gov/publications](http://www.ready.gov/publications).

### NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---