

# ¡Prepárate con Pedro!


**CALOR EXTREMO** ☀



**FEMA** P-2347 / Jan 2024



**Cruz Roja  
Americana**



¡Hola! ¡Soy Pedro!  
Estoy aprendiendo  
a prepararme para  
las emergencias.



Prepararse significa “estar listo.”

Uno se prepara para distintas cosas  
todo el tiempo, como cuando te pones  
un abrigo y agarras un paraguas para  
alistarte para un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier  
emergencia, por eso estoy aprendiendo  
cómo mantenerme a salvo cuando  
ocurra una emergencia.



¡Tú también te  
puedes preparar  
para las emergencias!  
¡Solo sígueme!

Palabras importantes que deben conocer: **CALOR EXTREMO, OLA DE CALOR, ALERTA DE CALOR EXTREMO, ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO**



Pedro caminaba con sus amigos Imani y Amirah durante un día caluroso cuando su familia de cuidado sustituto los llamó para que fueran adentro.

“¡De prisa, vayan adentro donde está más fresco, hace demasiado calor para estar afuera!” dijo Christina, su hermana de cuidado sustituto.

“¿Es normal que haga tanto calor aquí?” preguntó Pedro.

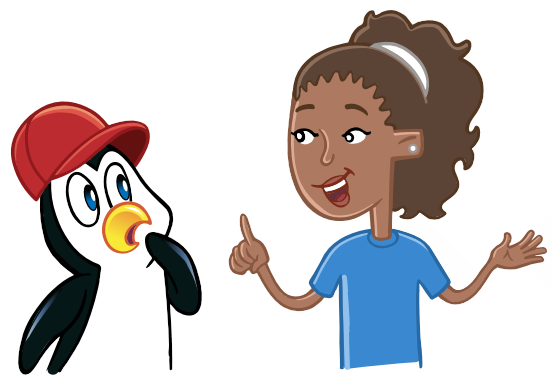
“¡No! Esta semana es un evento de calor extremo”, dijo Imani.





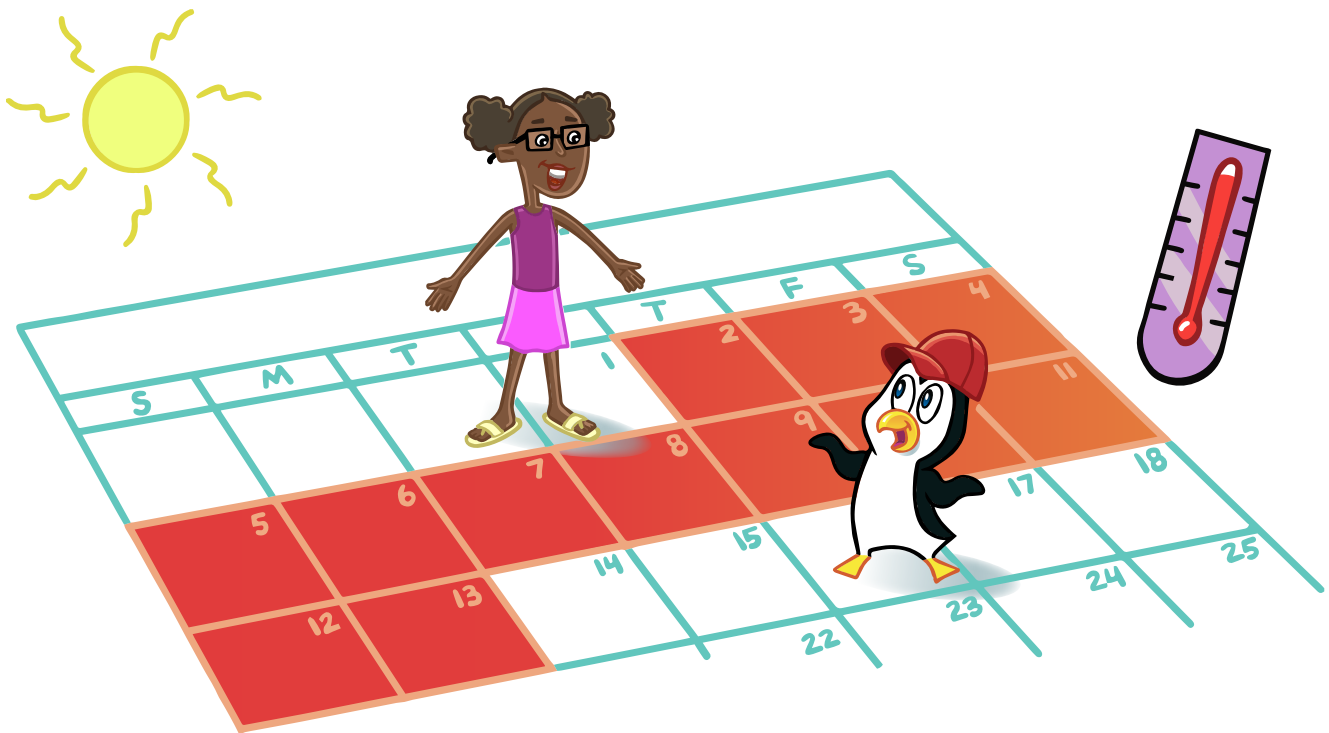
“**CALOR EXTREMO** es cuando afuera hace más calor de lo normal. Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular”, dijo Christina.

“¡Tenemos que tener mucho cuidado cuando esté muy caluroso afuera porque demasiado sol y calor pueden enfermarte!” dijo Imani.



“Si te sientes enfermo, débil o mareado, debes decírselo a un adulto de inmediato. Ve a un lugar fresco, toma un poco de agua y recuéstate”, dijo Christina.





“En este momento, tenemos una **OLA DE CALOR**, que es cuando hace mucho calor por varios días o semanas, por lo tanto, tenemos cuidado de no quedarnos afuera por demasiado tiempo”, dijo Amirah.

“¿Cómo supiste que había una ola de calor?” preguntó Pedro.



“Primero, escuchamos en las noticias que había una **ALERTA DE CALOR EXTREMO**, lo que significa que en 24–72 horas, había una posibilidad de que la temperatura subiera mucho en el área”.

“Sabíamos que esto significaba que era hora de **PREPARARNOS** haciendo un plan para ayudar a mantenernos a salvo y reunir todos nuestros suministros”, dijo Imani.

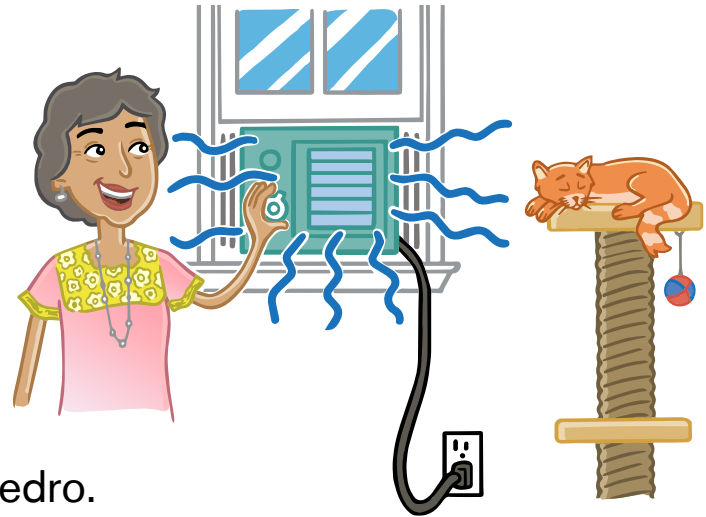
“¿Qué suministros debemos tener listos?” preguntó Pedro.



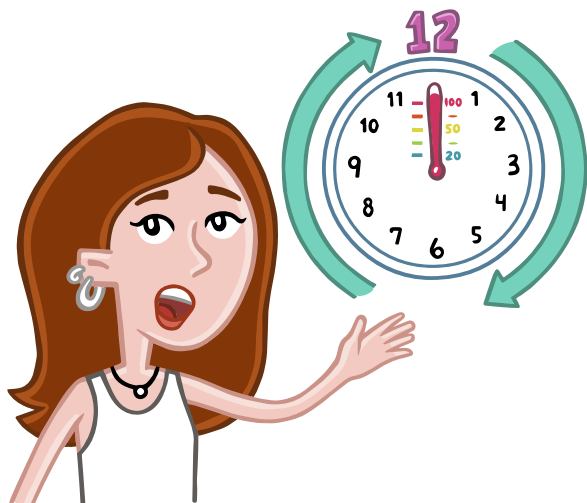
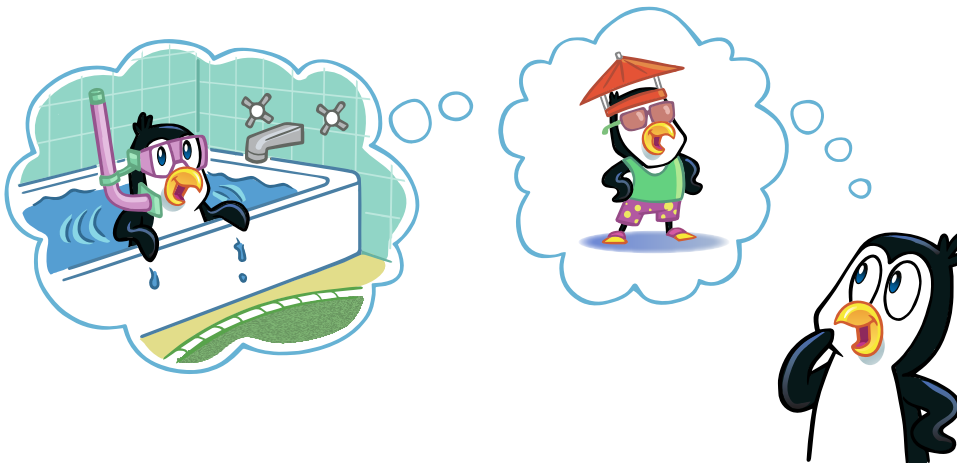
“¡Tenemos mucha agua, bloqueador solar, gafas de sol, sombreros y sombrillas!” dijo Imani. “Y tratamos de mantenernos lo más frescos posible para no enfermarnos por el calor”.

“¡Así es!” dijo Amirah. “¡Usamos ropa ligera y suelta y tomamos duchas o baños fríos si sentimos que tenemos demasiado calor!”

“También les pedimos a los adultos que verifiquen y se aseguren de que el aire acondicionado funcione”, dijo Imani.

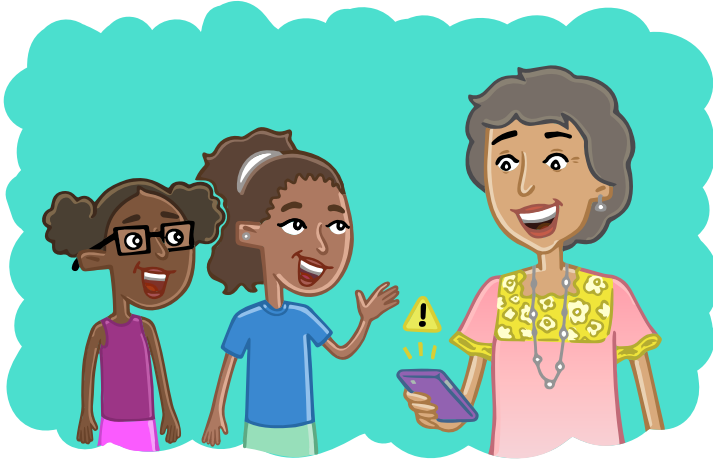


“¡Wow! Qué buenas ideas”, dijo Pedro.



“¡Así es!” dijo Christina. “¡Es importante estar preparados porque puede haber una **ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO**, lo que significa que dentro de las 12 horas podría hacer tanto calor en el área que no sería seguro!”

“**TOMAMOS ACCIÓN** cuando sucede eso y le decimos a un adulto que verifique si hay alertas de emergencia, miramos televisión para obtener actualizaciones y escuchamos la radio local”, dijo Amirah. “¡De esa manera, podemos ayudar a mantenernos a salvo!”



“Pedro, ¿sabes qué más es importante que hagamos para ayudar a mantenernos a salvo durante un evento de calor extremo?” preguntó Imani.

“¡No tengo idea!” “¿Qué es?” preguntó Pedro.





“Siempre verificamos unos con otros para saber que estamos bien, nuestros amigos y nuestros vecinos”, dijo Imani. ¡Eso incluye las mascotas! Nos aseguramos de que tengan mucha agua y los colocamos en lugares frescos”.

“¡Por supuesto!” dijo Pedro.



Unas semanas después...

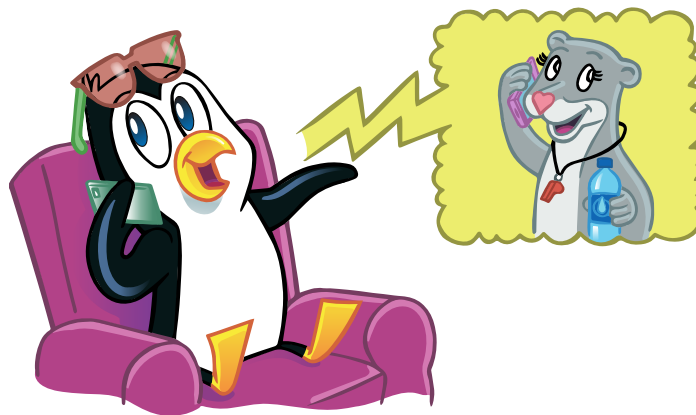
Pedro estaba revisando sus suministros de preparación cuando se enteró de una alerta de calor extremo en las noticias.





Revisó su suministro de agua, se puso sus gafas de sol y su protector solar y se aseguró de que funcionara el aire acondicionado.

¡Luego llamó a su amiga, Otta, para asegurarse de que ella también estuviera preparada!



Unos días después, el calor extremo había pasado.

“¡Estoy tan contento de saber cómo ayudar a mantenerme a salvo durante una ola de calor!” dijo Pedro.



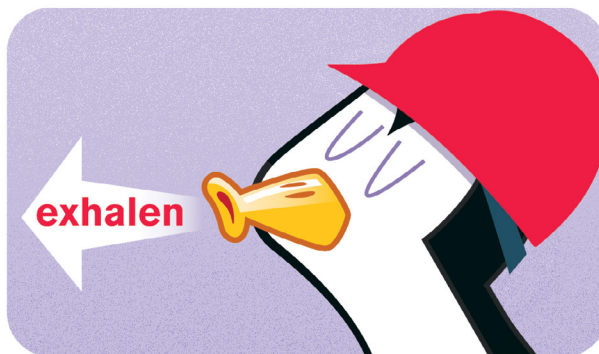
# ¡Relájate con Pedro!



¡Wow!  
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



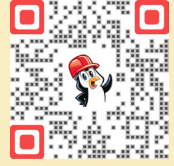
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



# Queridos Adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: [cruzrojaamericana.org/preparate](https://cruzrojaamericana.org/preparate) y [ready.gov/kids](https://ready.gov/kids).



## Lista de Control de Seguridad de Pedro

- Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- Prepare un equipo de suministros para emergencias familiares y manténgalo abastecido.
- Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

**¿Sabías que hay casi 350,000 incendios domésticos cada año en los Estados Unidos?  
¡Eso es casi 1,000 incendios cada día!**

- Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- Pruebe las alarmas de humo una vez al mes.



**Cruz Roja  
Americana**



**FEMA**

El libro "¡Prepárate con Pedro! Huracán" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en colaboración con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2023 por la Cruz Roja Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre de la Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidas por varios estatutos nacionales. © 2018, 2023 por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Los caracteres de la Familia FEMA, el Sello del DHS (por sus siglas en inglés) y el logo de FEMA son propiedad del Departamento de Seguridad Nacional y tienen licencia para ser utilizados en este documento.