Plan familiar para emergencias de los

WePrepare

Marque 911 en caso de emergencia

Escriba su domicilio y manténgalo actualizado.

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Condado

Teléfono de casa ( ) –

Complete la siguiente información para cada miembro de su familia y manténgala actualizada.

Familiar Adulto #1 – Cabeza del hogar

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

Correo electrónico

Teléfono celular ( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Empleador

Domicilio

Oficina #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Correo electrónico del trabajo

Teléfono del trabajo ( ) –

WePrepare

Familiar Adulto #2

(Si no hay ningún otro adulto en su hogar, vaya a la sección Familiar Menor de Edad #1)

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

☐ *Mismo domicilio que la cabeza del hogar*

Relación con la cabeza del hogar

Domicilio (si es distinto al de la cabeza del hogar)

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Condado

Teléfono ( ) –

Correo electrónico

Teléfono celular ( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Empleador

Domicilio

Oficina #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Correo electrónico del trabajo

Teléfono del trabajo ( ) –

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Familiar Menor de Edad #1

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

☐ *Mismo domicilio que la cabeza del hogar*

Relación con la cabeza del hogar

Domicilio (si es distinto al de la cabeza del hogar)

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Condado

Teléfono ( ) –

Correo electrónico

Teléfono celular ( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Escuela o persona que cuida de su niño(a)

Domicilio

Ciudad

Estado CA

Código postal

Nombre del maestro(a) o persona que cuida de su niño(a)

Teléfono de la escuela ( ) –

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Familiar Menor de Edad #2

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

☐ *Mismo domicilio que la cabeza del hogar*

Relación con la cabeza del hogar

Domicilio (si es distinto al de la cabeza del hogar)

Depto. #

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Condado

Teléfono

( ) –

Correo electrónico

Teléfono celular

( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Escuela o persona que cuida de su niño(a)

Domicilio (si es distinto al del Familiar Menor de Edad #1)

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Nombre del maestro(a) o persona que cuida de su niño(a)

Teléfono de la escuela

( ) –

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Familiar Menor de Edad #3

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

☐ *Mismo domicilio que la cabeza del hogar*

Relación con la cabeza del hogar

Domicilio (si es distinto al de la cabeza del hogar)

Depto. #

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Condado

Teléfono

( ) –

Correo electrónico

Teléfono celular

( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Escuela o persona que cuida de su niño(a)

Domicilio (si es distinto al del Familiar Menor de Edad #1)

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Nombre del maestro(a) o persona que cuida de su niño(a)

Teléfono de la escuela

( ) –

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Familiar Menor de Edad #3

Apellido

Fecha de nacimiento (MMDDAAAA)

Nombre de pila

Segundo nombre

☐ *Mismo domicilio que la cabeza del hogar*

Relación con la cabeza del hogar

Domicilio (si es distinto al de la cabeza del hogar)

Depto. #

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Condado

Teléfono

( ) –

Correo electrónico

Teléfono celular

( ) –

Información médica importante: Enliste cualquier alergia, medicamentos, condiciones médicas, etc.

Escuela o persona que cuida de su niño(a)

Domicilio (si es distinto al del Familiar Menor de Edad #1)

Ciudad

Estado

CA

Código postal

Nombre del maestro(a) o persona que cuida de su niño(a)

Teléfono de la escuela

( ) –

Si tiene otros familiares adicionales, haga clic aqui.

WePrepare

Contactos en caso de emergencia

Persona de contacto local – Apellido

Nombre

Seleccione el mejor número para localizarle:

☐ Teléfono de casa ( ) –

Relación

☐ Teléfono del trabajo ( ) –

Correo electrónico

☐ Teléfono celular ( ) –

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Persona de contacto fuera del estado – Apellido

Nombre

Seleccione el mejor número para localizarle:

☐ Teléfono de casa ( ) –

Relación

☐ Teléfono del trabajo ( ) –

Correo electrónico

☐ Teléfono celular ( ) –

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

WePrepare

Lugares de encuentro en caso de emergencia o desastre

Lugar de encuentro local *(en caso de evacuación)* – Nombre o descripción del lugar

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Teléfono ( ) –

Teléfono celular ( ) –

Correo electrónico

Otro

Lugar de encuentro regional *(en caso de evacuación)* – Nombre o descripción del lugar

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Teléfono ( ) –

Teléfono celular ( ) –

Correo electrónico

Otro

Lugar de encuentro fuera del estado *(en caso de evacuación)* – Nombre o descripción del lugar

Domicilio

Depto. #

Ciudad

Estado CA

Código postal

Teléfono ( ) –

Teléfono celular ( ) –

Correo electrónico

Otro

WePrepare

Información adicional importante

Doctor – Nombre

Teléfono

( ) –

Pediatra o 2do doctor – Nombre

Teléfono

( ) –

Farmacia – Nombre

Teléfono

( ) –

Veterinario/perrera – Nombre

Teléfono

( ) –

Seguro médico – Proveedor

Póliza #

Teléfono

( ) –

Miembro de la familia con cobertura

Seguro de su casa – Proveedor

Póliza #

Teléfono

( ) –

Titular de la póliza

Otro *(incluya cualquier otra información de contacto importante)*

WePrepare

Identifique su riesgo de emergencias

Preparar a su familia para una emergencia incluye investigar qué tipos de desastres naturales y causados por el hombre son un riesgo potencial para usted y su familia. Por ejemplo, ¿sabe si usted o sus familiares viven, trabajan o van a la escuela en una zona de inundaciones, cerca de una gran falla tectónica o en un área de alto riesgo de incendios?

A continuación hay información de contacto local de su Oficina de Servicios de Emergencia (OES) o de la Cruz Roja Americana, dos organizaciones que pueden ayudarle a identificar estos riesgos.

Haga clic **aquí** para ir al sitio de Internet de OES. Busque su oficina local de OES y luego copie y pegue la información en el espacio de abajo:

Nuestra oficina local de OES

Haga clic **aquí** para ir al sitio de Internet de la Cruz Roja. Busque su oficina local de la Cruz Roja y luego copie y pegue la información en el espacio de abajo:

Nuestra oficina local de la Cruz Roja

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Información adicional importante

Si tiene otros familiares adicionales, anote sus datos a continuación:

Gracias por completar su plan familiar en caso de emergencia. *Usted ha dado un paso importante para proteger a su familia. Imprima sus materiales personalizados y asegúrese de guardar copias en lugares seguros.*

IMPRIMIR GUARDAR**

** PARA GUARDAR ESTE DOCUMENTO SE REQUIERE ADOBE ACROBAT ESTÁNDAR O PROFESIONAL.

WePrepare

¡Enseñando a sus niños por qué y cómo NOS Preparamos!

Preparar a su familia para un desastre involucra el hablar con sus niños acerca de lo que deben hacer, a quién deben llamar y a dónde deben de ir en caso de una emergencia. Con frecuencia, a los padres les preocupa que los niños se asusten si hablan con ellos acerca de la posibilidad de desastres. La realidad es que el hablar con los niños acerca de los desastres y cómo estar preparados para emergencias ayuda a darles más confianza y a disipar cualquier temor que puedan tener. También puede ayudar a que se sientan más preparados. Para ayudarle a hablar con sus niños sobre cómo prepararse para emergencias, hemos desarrollado un libro personalizado para niños que ofrece una forma divertida y sencilla de enseñar a sus niños lo que necesitan saber sobre el por qué y cómo NOS Preparamos para un desastre. Además, el libro enfatiza la importancia de ayudar a otras personas en su comunidad a prepararse también.

En el libro se incluyen *momentos de aprendizaje* diseñados para ayudarle a hablar sobre ciertos temas en particular con sus niños.

El libro para niños es gratis y puede personalizarse, bajarse de la Internet e imprimirse para su uso. Hay muchas formas de usar este libro. Algunas sugerencias son:

- Lea el libro con sus niños como una forma de introducir el tema de cómo estar preparados para emergencias.
- Lea el libro con sus pequeños a fin de resaltar la importancia de hacer labores voluntarias en su comunidad.
- Pídale a su niñera que lea el libro con sus hijos para asegurarse que sabe qué hacer en caso de un desastre.
- Pídale a los abuelos y/u otros familiares que lean el libro con sus niños para asegurarse que ellos también saben qué hacer en caso de un desastre.
- Cuénteles a otras madres acerca del libro y cómo ellas también pueden crear su propio libro personalizado.

¡Cree su propio libro personalizado para niños que le ayudará a enseñar a sus hijos el por qué y cómo NOS Preparamos!

Escriba el nombre de su niño(a) abajo y presione IMPRIMIR. Si tiene más de un hijo(a), presione BORRAR y escriba el nombre de su otro(a) niño(a) y luego presione IMPRIMIR. Nota: Las páginas del libro para niños van de la 19 a la 44.

IMPRIMIR BORRAR

¡Pónganse listos! Formato de carta para su contacto fuera del estado

, CA

Hola ,

Recientemente, mi familia y yo creamos un plan familiar en caso de emergencia para que cada uno de nosotros sepamos exactamente qué hacer si ocurre un desastre. Al vivir en California, no es cuestión de si va a ocurrir un desastre, sino cuándo ocurrirá. Por ello, como parte de nuestros preparativos, te hemos nombrado como nuestra persona de contacto fuera del estado en caso de una emergencia. Durante una emergencia, con frecuencia es más fácil hacer llamadas de larga distancia que llamadas locales. Si algún miembro de la familia no pudiera contactar a los otros, todos sabremos que debemos llamarte a ti.

Para tu referencia, por favor revisa el Plan familiar para emergencias de los

¡Gracias por ser una parte importante de nuestros esfuerzos para que nuestra familia esté preparada!

Sinceramente,

Familia

¡Pónganse listos! Formato de carta para la niñera o persona que cuida de sus niños

, CA

Hola ,

Recientemente, mi familia y yo creamos un plan familiar en caso de emergencia para que cada uno de nosotros sepamos exactamente qué hacer si ocurre un desastre. Al vivir en California, no es cuestión de si va a ocurrir un desastre, sino cuándo ocurrirá. Por ello, como parte de nuestros preparativos, hemos incluido tu información de contacto en nuestro plan familiar en caso de emergencia.

Asimismo, ya que tú juegas un papel fundamental en las actividades diarias de nuestra familia, hemos preparado una tarjeta con información en caso de emergencia para tu cartera. Esta tarjeta será una herramienta importante para ti cuando cuides a los niños, para que sepas exactamente qué hacer y a quién contactar en caso de emergencia. Por favor, lleva siempre esta tarjeta con información de emergencia en tu cartera.

¡Gracias por ser una parte importante de nuestros esfuerzos para que nuestra familia esté preparada! Además, como sabemos que NOS Preparamos al ayudar a otros, también queremos invitarte a completar un plan familiar para emergencias para tu familia. Visita www.CaliforniaVolunteers.org para más información.

Sinceramente,

Familia

Plan familiar para emergencias

WePrepare

Tarjetas con información de emergencia para la cartera

Plan familiar para emergencias

CABEZA DEL HOGAR: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

2DO ADULTO EN CASA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO DE EMERGENCIA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

Plan familiar para emergencias

CABEZA DEL HOGAR: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

2DO ADULTO EN CASA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO DE EMERGENCIA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

doblar aquí

Plan familiar para emergencias

LUGAR DE ENCUENTRO LOCAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO REGIONAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO FUERA DEL ESTADO:
, CA
TELÉFONO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

Plan familiar para emergencias

LUGAR DE ENCUENTRO LOCAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO REGIONAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO FUERA DEL ESTADO:
, CA
TELÉFONO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

Plan familiar para emergencias

CABEZA DEL HOGAR: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

2DO ADULTO EN CASA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO DE EMERGENCIA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

doblar aquí

Plan familiar para emergencias

LUGAR DE ENCUENTRO LOCAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO REGIONAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO FUERA DEL ESTADO:
, CA
TELÉFONO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

Plan familiar para emergencias

CABEZA DEL HOGAR: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

2DO ADULTO EN CASA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO DE EMERGENCIA: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: TELÉFONO: () -
TELÉFONO CELULAR: () - TELÉFONO DEL TRABAJO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

Plan familiar para emergencias

LUGAR DE ENCUENTRO LOCAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO REGIONAL:
, CA
TELÉFONO: () -

LUGAR DE ENCUENTRO FUERA DEL ESTADO:
, CA
TELÉFONO: () -

MARQUE 911 PARA EMERGENCIAS WePrepare

y Carlos

se preparan para emergencias

WePrepare

Por qué NOS Preparamos

"¿Quieres andar un rato en bicicleta?" preguntó Carlos.

"No puedo", dijo ."Hoy vamos a practicar nuestro plan familiar en caso de emergencia. Lo practicamos cada seis meses".

"¿Qué es una emergencia?" preguntó Carlos.

"Una emergencia puede ser un terremoto, incendio o inundación. Una emergencia es algo que puede ser peligroso. Pero en mi familia NOS Preparamos para estar a salvo".

"No me gusta hablar sobre terremotos", dijo Carlos. "Los terremotos me dan miedo".

"Yo también pienso que los terremotos dan miedo", dijo . "Pero ya no me asustan tanto como antes porque NOS Preparamos".

"¿Quieres venir a practicar con nosotros?" preguntó . "Te vas a sentir mejor si tú también te preparas".

"Okay", dijo Carlos. "Quiero aprender cómo estar preparado".

El objetivo de este libro es capacitar a los niños dándoles un papel a desempeñar en la planeación en caso de emergencia de su familia. Hemos creado esta guía de *momentos de aprendizaje* para darle ideas sobre cómo puede comenzar a hablar con ellos sobre la preparación en caso de emergencia y preparar así a su familia.

A lo largo del libro, los *momentos de aprendizaje* se indican con la imagen del botiquín de primeros auxilios. Aproveche estas oportunidades para hablar con sus niños sobre cómo prepararse para emergencias en una forma entretenida que no les dé temor.

¿Qué es una emergencia?

“Mami, Carlos nos va a ayudar a practicar nuestro plan familiar en caso de emergencia”, dijo .

“Hola Carlos”, dijo mamá. “¿Cómo estás?”

“Un poco nervioso porque me dan miedo las emergencias”, dijo Carlos.

“A todos nos dan miedo las emergencias”, dijo mamá. “Por eso es que NOS Preparamos”.

“No podemos evitar que los desastres ocurran”, dijo mamá, “pero sí podemos prepararnos para mantenernos a salvo cuando sucede un desastre”.

“Carlos, te aseguro que ya sabes qué hacer en caso de una emergencia”, dijo mamá. “Eso te lo enseñan en la escuela”.

“Imagina que el suelo empieza a sacudirse”, dijo mamá. “Se traquetea. Se balancea. Los platos empiezan a caerse de la mesa. ¿Qué haces?”

“¡Agáchate, cúbrete y agárrate!” gritó Carlos.

“¡Exacto!” dijo mamá. “Ya sabes cómo mantenerte seguro en un terremoto”.

“¿Y qué hacemos después del terremoto?” preguntó Carlos. “A veces hay gente lastimada. La casa se podría derrumbar. ¡O se podría incendiar!”

“Por eso es que NOS Preparamos”, dijo . “Para mantenernos seguros durante y después de un desastre”.

“¡Exacto!” dijo mamá. “Y también NOS Preparamos para poder ayudar a nuestros amigos y vecinos”.

“¿Qué no es para eso que están los policías y los bomberos?” preguntó Carlos. “Yo quiero ser un bombero para poder ayudar a otros en una emergencia”.

“¡Qué bueno, Carlos!” dijo mamá. “Pero en caso de una emergencia, nosotros también podemos ayudar a otros si NOS Preparamos. No tienes que ser un bombero para poder ayudar”.

“¿De verdad?” preguntó Carlos. “¿Cómo puedo ayudar?”

“Puedes prepararte para ayudar a tu familia, amigos y vecinos”, dijo mamá. “Eso permitirá que los servicios de emergencia ayuden a otras personas que necesiten ayuda más urgentemente”.

“Puedes hacer lo que nosotros hacemos”, dijo . “Puedes tener un plan en caso de emergencia para tu familia. ¡Nosotros te podemos enseñar cómo hacerlo!”

Llamando a los bomberos, a la policía y a los paramédicos

“Comencemos con los números de contacto en caso de emergencia”, dijo mamá. “Es posible que al ocurrir un desastre te encuentres fuera de casa. Por eso, necesitas saber cómo comunicarte con la persona que cuida de ti”.

“Yo tengo una lista de nuestros teléfonos de contacto en caso de emergencia”, dijo . “Guardo una copia de la lista en mi mochila. También dejamos una copia a lado de cada teléfono”.

“¿Te acuerdas cuáles son tus teléfonos de contacto en caso de emergencia?” preguntó mamá.

lo pensó por un momento y luego dijo, “El teléfono de nuestra casa es () -. El teléfono del trabajo de mi mamá es () -. El teléfono celular de mi mamá es: () -”.

Sección opcional: “También sé cómo llamar a . Casa: () -, trabajo: () -, y celular: () -”.

“Cuando hay un desastre, puede ser difícil comunicarse con alguien que vive en California”, dijo . “Por eso le pedimos a que nos ayude también”.

“Si no puedo hablar con mi mamá, le puedo llamar a , que vive en , CA”.

El teléfono de la casa de es: () -
El teléfono del trabajo de es: () -
El teléfono celular de es: () -

“¡Qué buena idea!” dijo Carlos. “Voy a pedirle a mi tía María que sea mi contacto en caso de emergencia. Ella vive lejos de aquí”.

Personas de contacto fuera del estado

Carlos se imagina

"Hola, ¿tía María? Soy Carlos".

"¡Carlos!" gritó la tía María. "¡Me alegra tanto escuchar tu voz! ¿Dónde estás?"

"Estoy en casa de ," dijo Carlos. "¡Tuvimos un temblor muy fuerte!"

"Ya lo sé. Tu mamá acaba de llamarme", dijo la tía María. "Me dijo que te dijera que ella está bien. ¿Tú estás bien?"

"Sí", dijo Carlos. "Estoy un poco asustado, pero estoy bien. ¿Dónde está mi mamá?"

"Ahora mismo va en camino a casa de ", dijo la tía María. "Estará ahí muy pronto".

"Qué bueno", dijo Carlos. "Estoy listo para ir a casa".

"Voy a llamarle a tu mamá en este instante para decirle", dijo la tía María. "Le va a alegrar saber que estás bien. Gracias por llamarme, Carlos. Me da gusto que hayas sabido qué hacer en caso de un terremoto".

"¡A mí también!" dijo Carlos.

Lugares de encuentro

"¿Qué más hay que hacer para prepararse para un desastre?" preguntó Carlos.

"Nuestra familia tiene un lugar de encuentro", dijo . "Si hubiera un desastre y tuviéramos que abandonar nuestra casa, nos reuniríamos en ".

"También tenemos un lugar de encuentro fuera de nuestra comunidad", dijo .

"¿Por qué?" preguntó Carlos.

"A veces, un desastre también puede afectar a toda una comunidad", dijo mamá. "En ese caso, no podríamos volver a casa".

"Nuestro lugar de encuentro fuera de nuestra comunidad es ".

“En nuestra escuela tenemos un lugar de encuentro”, dijo Carlos.

“Exacto”, dijo mamá. “Así, si hay una emergencia mientras estás en la escuela, tus maestros y tus padres sabrán dónde encontrarte”.

Plan escolar en caso de emergencia

Carlos se imagina

"Tu abuelita se va a preocupar si no sabe dónde estamos", dijo mamá.

"Hay que ir a nuestro lugar de encuentro familiar", dijo Carlos. "Ella sabe que puede encontrarnos ahí".

"¡Abuelita!" gritó Carlos. "¡Estás aquí!"

"¡Claro que sí!" dijo la abuela. "Este lugar de encuentro es parte de nuestro plan familiar en caso de emergencia. Me da gusto que te hayas acordado".

"¡A mí también!" dijo Carlos.

“¿Qué pasa si no podemos entrar a nuestra casa después de un desastre?” preguntó Carlos. “Todo lo que necesito está en mi casa”.

“Por eso es que NOS Preparamos con un equipo de provisiones para emergencias”, dijo . “Guardamos uno en casa y otro en el coche”.

“Nosotros compramos provisiones escolares cada año”, dijo Carlos. “Compramos lápices, cuadernos y plumones. ¿Qué tipo de provisiones se necesitan para una emergencia?”

“Déjame que te enseñe”, dijo . “Tenemos una mochila especial sólo para nuestras provisiones para emergencias. Y tenemos una lista de cosas que necesitamos”.

“Yo leo la lista”, dijo mamá. “ y Carlos, ustedes asegúrense que cada artículo de la lista esté en la mochila”.

“¡Okay!” dijeron Carlos y .

Equipo de provisiones para emergencias

“Radio”, dijo mamá.

“Aquí está el radio”, dijo Carlos.

“El radio es muy importante”, dijo mamá. “Así es como nos enteramos de lo que está pasando si no tenemos electricidad”.

“Linterna”, dijo mamá.

“Linterna”, dijo .

“Baterías extra”, dijo mamá.

“Baterías extra”, dijo . “Aquí están”.

“¿Por qué guardas latas de atún en la mochila?” preguntó Carlos.

“A veces, en una situación de emergencia, se puede ir la electricidad”, dijo mamá. “Si pasa eso, no podríamos cocinar ni guardar nada en el refrigerador”.

“No me gusta el atún”, dijo Carlos.

“Tenemos otras cosas de comer en la mochila”, dijo . “Hay crema de cacahuate y fruta enlatada”.

“También tienes barras de granola”, dijo Carlos. “Me gustan las barras de granola”.

“Es importante tener alimentos que te gusten”, dijo .

“Podemos poner una palomita a lado de la comida en caso de emergencia en nuestra lista”, dijo mamá.

“Nosotros tenemos un perro”, dijo Carlos. “¿Qué va a comer en caso de una emergencia?”

“También debes guardar comida para tu perro con tu equipo de provisiones para emergencias”, dijo mamá. “Y tanto las mascotas como las personas necesitan agua”.

“Aquí está el agua”, dijo .

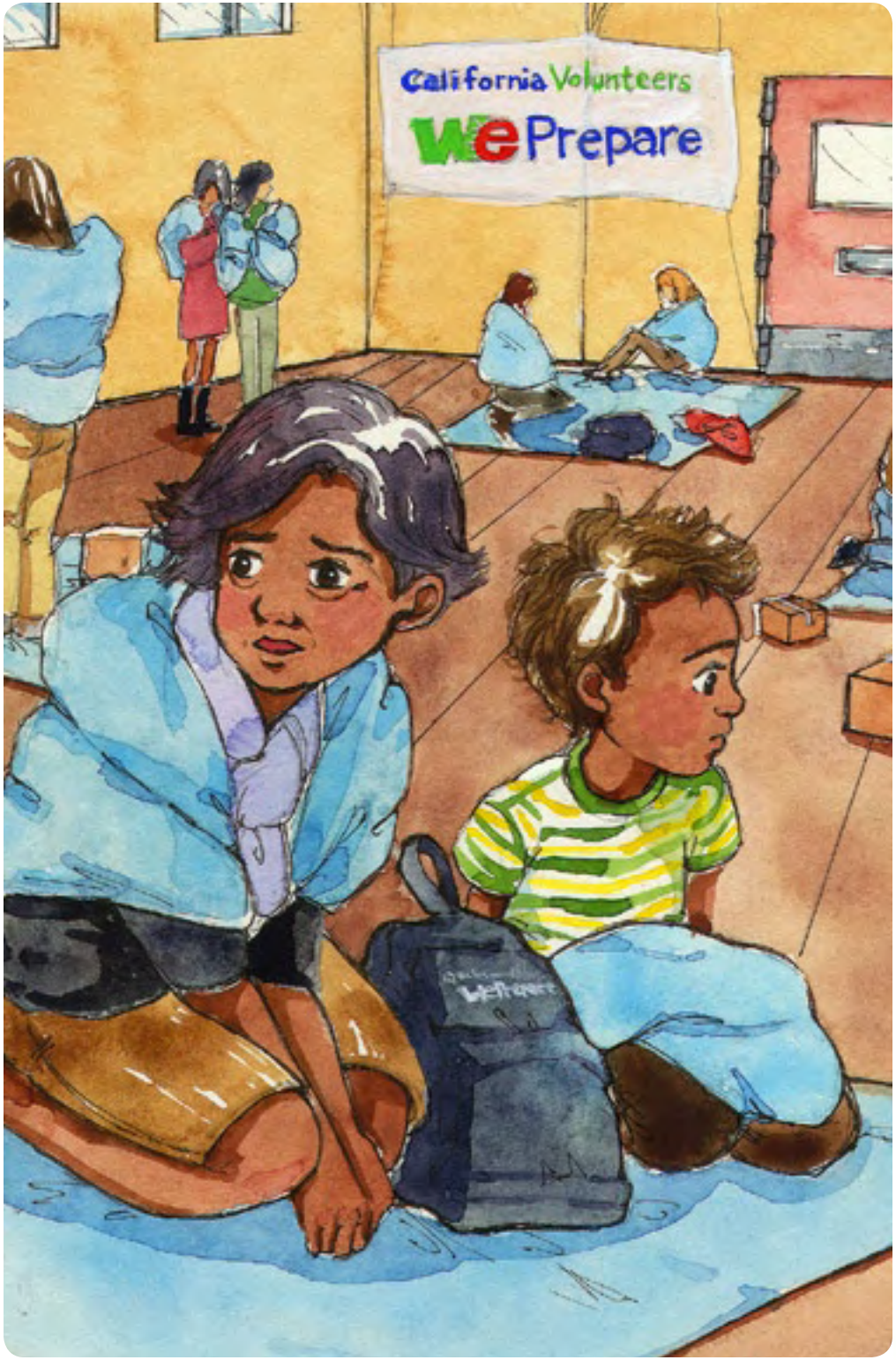
“Botiquín de primeros auxilios”, dijo mamá.

“¿Qué hay en un botiquín de primeros auxilios?” preguntó Carlos.

“Tenemos un montón de vendas”, dijo . “También tenemos las medicinas que tomamos todos los días”.

“Mi abuelita toma su medicina todos los días”, dijo Carlos. “Se podría enfermar si no tiene su medicina”.

Botiquín para necesidades especiales y primeros auxilios



Carlos se imagina

"¡Todo se inundó tan rápido!" dijo la abuela. "Me hubiera gustado poder traer más cosas conmigo".

"No te preocupes, abuelita", dijo Carlos. "NOS Preparamos para emergencias como esta. Tenemos un equipo de provisiones para emergencias con todas las cosas importantes que necesitamos en caso de una emergencia".

"¡Carlos!" dijo la abuela. "¡Qué niño tan listo eres!"

Carlos se imagina

"Tenemos un par de anteojos extra para ti, abuelita", dijo Carlos. "Y también la medicina que tomas todos los días. Así, vas a estar sana y salva".

"Gracias por cuidar de mí, Carlos", dijo la abuela. "Es bueno saber que NOS Preparamos".

"Nuestro equipo de provisiones para emergencias está completo", dijo mamá.

¿Por qué NOS Preparamos?

“Yo también quiero preparar un equipo de provisiones para emergencias para mi familia”, dijo Carlos.

“Puedes quedarte con una copia de nuestra lista”, dijo . “Eso te va a ayudar”.

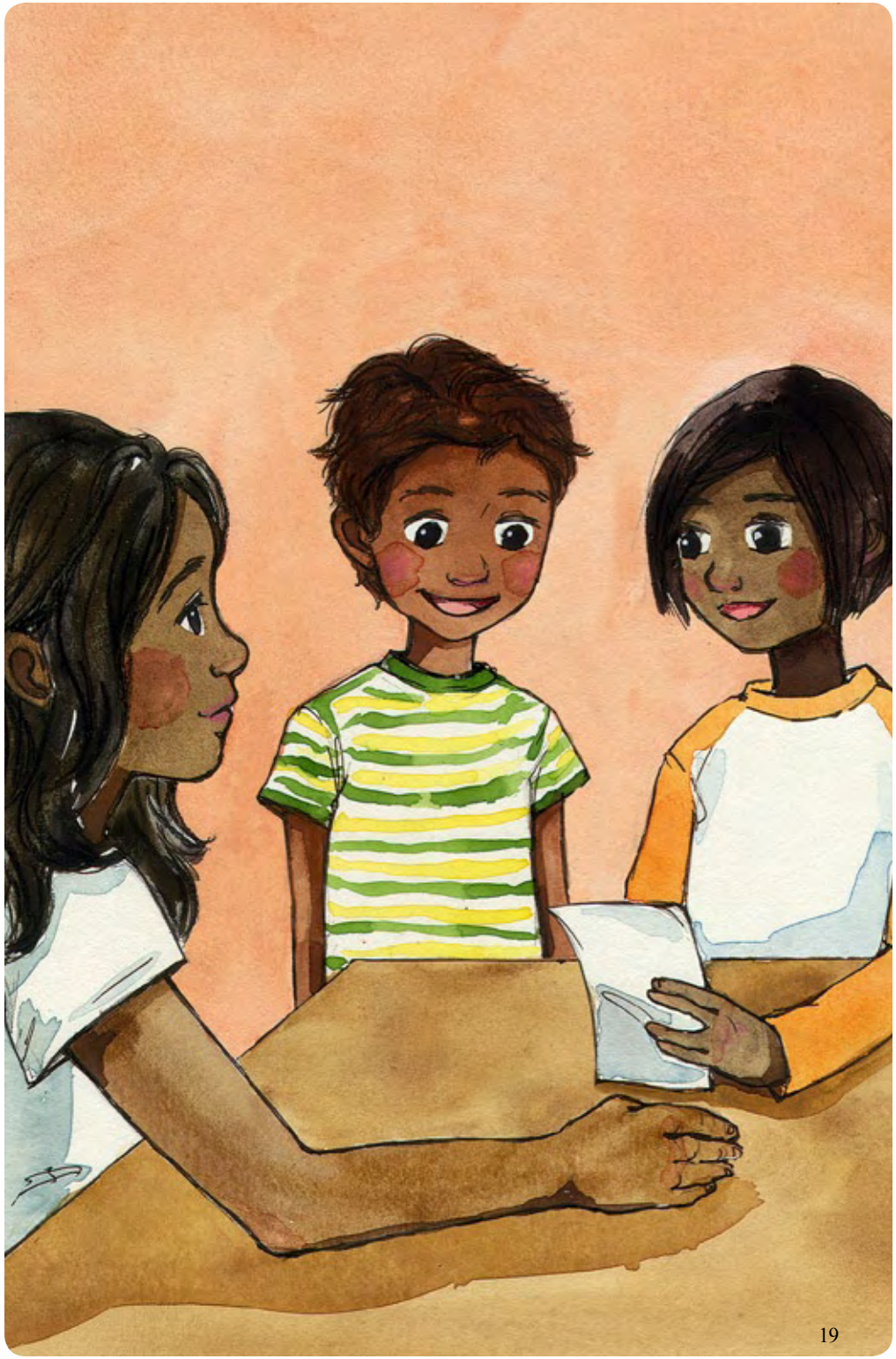
“¡Gracias!” dijo Carlos.

“Y esta es la lista que usamos para anotar nuestros teléfonos de contacto en caso de emergencia”, dijo .

“¡Excelente!” dijo Carlos. “¿Puedes venir conmigo a mi casa para ayudar a mi familia a preparar nuestro plan familiar en caso de emergencia?”

“¡Claro que sí!” dijo . “¡Qué divertido! Así todos estaremos preparados”.

Ayudando a un vecino



"¿Qué piensas de los desastres ahora, Carlos?" preguntó mamá.

"No me gustan los desastres", dijo Carlos. "Pero ya no me dan tanto miedo. Sé que si NOS Preparamos, vamos a estar a salvo en una emergencia. Si NOS Preparamos, podemos ayudar a nuestros amigos y vecinos a estar a salvo también".

Momentos de aprendizaje

Por qué NOS Preparamos

¿Qué es una emergencia? (página 3)

Momento de aprendizaje

En la historia, los niños hablan sobre qué es una emergencia – un terremoto, un incendio o una inundación. Una emergencia es algo que puede ser peligroso. Pero no en todas las comunidades suceden los mismos tipos de emergencias.

Los niños necesitan comprender el riesgo de que haya diferentes tipos de desastres. Explíqueles los diferentes riesgos de que haya terremotos, incendios forestales y tormentas invernales. Hable con ellos sobre las diferencias entre los desastres naturales y los desastres causados por el hombre. Si usted vive en una zona de inundaciones o de alto riesgo de incendio, hable sobre esto con sus niños. Comparta su experiencia personal en una situación de emergencia.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Qué has escuchado sobre los desastres?
2. ¿Qué crees que sucedería en caso de una emergencia?
3. ¿Qué tipos de desastres crees que podrían pasar en nuestra comunidad?
4. ¿Sobre qué tipos de desastres has aprendido en la escuela?
5. ¿Qué harías en caso de un terremoto, inundación o incendio forestal?

NOS Preparamos (página 4)

Momento de aprendizaje

En la historia, la mamá nos recuerda que aunque no podemos evitar que pase un desastre, sí podemos prepararnos para estar a salvo si éstos suceden.

Dos maneras importantes en que NOS Preparamos [http://www.csc.ca.gov/familyplan_sp/pdf/10ways.pdf] son 1) crear un plan familiar en caso de emergencia y 2) practicarlo. Usted puede crear un plan para su familia en [http://www.csc.ca.gov/familyplan_sp/pdf/10ways.pdf]. Al elaborar un plan usando este sitio de Internet, usted creará una versión personalizada de este libro electrónico, y Carlos se preparan para emergencias, con la información de su familia. Esto convierte a su niño(a) en la estrella del libro y ayudará a reforzar esta importante información en una manera divertida.

Aunque algunos padres piensan que el hablar sobre desastres puede atemorizar a sus pequeños, los expertos en el tema aseguran que involucrar a los niños en los planes de preparación en caso de emergencia los ayuda a mantenerse a salvo si hay un desastre. Hablar sobre posibles emergencias también ayuda a los niños a sentirse más confiados y menos temerosos.

Sólo los padres pueden determinar qué tanta información compartir con sus niños, pero es importante asegurarse que ellos sepan qué hacer en caso de una emergencia. Enfatice que preparar y practicar su plan ayudará a mantener a sus niños y seres queridos a salvo. En esta historia, el prepararse ayuda a Carlos a superar algunos de sus temores. Esperamos que este libro ayude de igual manera a sus niños.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Cómo crees que podemos prepararnos para mantenernos a salvo en caso de una emergencia?
2. ¿Has escuchado alguna historia sobre cómo se mantuvieron a salvo otras personas durante un desastre?
3. Vamos a practicar cómo evacuar nuestra casa.
4. Vamos a practicar cómo reunirnos en nuestro lugar de encuentro.

Reaccionando ante terremotos (página 5)

Momento de aprendizaje

Mamá le dice a Carlos que imagine que el suelo empieza a sacudirse y que los platos se caen de la mesa. ¿Qué haces? Carlos sabe que debe agacharse, cubrirse y agarrarse, y sus niños deben saber esto también.

Enseñe a sus niños cómo reaccionar si hubiera un terremoto, usando el método de agacharse, cubrirse y agarrarse.

AGÁCHENSE al nivel del piso.

CÚBRANSE metiéndose debajo de una mesa, escritorio u otro mueble fuerte. Si eso no es posible, busquen protección a lado de una pared interior y protejan su cabeza y cuello con sus brazos. Eviten lugares peligrosos como a lado de ventanas, espejos, objetos que cuelgan o muebles altos.

Si buscan cubierta debajo de un mueble fuerte, AGÁRRENSE bien de éste y prepárense para moverse con él. Mantengan esa postura hasta que el suelo deje de sacudirse y sea seguro moverse.

Para más información sobre cómo responder y prepararse para un terremoto, visite el sitio de Internet de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador (OES) y vaya a la sección llamada Earthquake Program.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Sabes qué debes hacer en caso de un terremoto?
2. ¿Te enseñaron en la escuela cómo agacharte, cubrirte y agarrarte? ¿Qué significa agacharse, cubrirse y agarrarse?
3. ¿Dónde crees que sería un buen lugar en [cada cuarto de la casa] para cubrirte?
4. Vamos a practicar cómo nos agachamos, cubrimos y agarramos en [cada cuarto de la casa].
5. No podemos saber cuándo va a haber un terremoto o qué tan fuerte será, pero podemos seguir algunos pasos para prevenir los daños que podría causar. Vamos a ver cómo podemos afianzar bien los objetos que nos rodean. (Por ejemplo: atando los muebles y aparatos pesados contra las paredes con amarres, poniendo seguros en los gabinetes de la cocina y sujetando bien las televisiones y otros objetos pesados que podrían caerse y lastimar a alguien).

Llamando a los bomberos, a la policía y a los paramédicos (página 6)

Momento de aprendizaje

Carlos dice que quiere ser un bombero para ayudar a otros en caso de una emergencia o desastre. ¿Sus niños saben cuándo deben llamar al 9-1-1?

Es importante que los niños aprendan a marcar 9-1-1 en caso de emergencia porque los adultos no siempre estarán disponibles o capacitados para llamar. Pero los niños también deben entender que sólo se marca 9-1-1 cuando verdaderamente se necesita ayuda. Para enseñarles esto a sus niños, use las siguientes preguntas, desarrolladas por el programa escolar de preparación para emergencias de Team SAFE-T. También es recomendable que practiquen imitando hacer una llamada al 9-1-1 para que su niño(a) aprenda cómo dar a la operadora información importante tal como su domicilio, teléfono y detalles sobre el accidente.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Qué es una emergencia? Algunas respuestas posibles serían: incendios, romperse un brazo o una pierna, una cortada grave, una mala caída o un accidente automovilístico.
2. Si la persona que cuida de ti se cayera de una escalera y no pudiera levantarse, ¿qué harías?
3. Si vieras que está saliendo humo de las ventanas de la casa de tu vecino, ¿qué harías?
4. Si tu hermanito o hermanita se cayera a la piscina y no pudiera nadar, ¿qué harías?
5. Tu mamá y tú están en el patio preparando de comer en el asador y tu mamá se quema la mano gravemente. ¿Qué haces?
6. Tu amigo y tú salen a andar en bicicleta y de pronto tu amigo se cae. Tu amigo dice que está muy lastimado. ¿Qué harías?
7. Ha estado lloviendo y tu amiga y tú salen al jardín a jugar. Tu amiga se resbala y se cae. No se está moviendo. ¿Qué harías?

Números de contacto en caso de emergencia

Personas de contacto fuera del estado (página 7)

Momento de aprendizaje

En la historia, los niños hablan de tener un contacto fuera del estado porque, cuando ocurre un desastre, a veces es difícil comunicarse con alguien que vive en California. ¿Quién es la persona de contacto fuera del estado de su familia?

Este libro y el plan familiar en caso de emergencia de CaliforniaVolunteers http://www.CaliforniaVolunteers.org ofrecen un lugar para que usted incluya a su persona de contacto fuera del estado y una carta que usted puede enviar a su contacto para dejarle saber que su familia se está preparando para emergencias y que él/ella juega un papel importante para ayudar a su familia a mantenerse a salvo y comunicados.

De ser posible, deje que su niño(a) llame a su contacto fuera del estado y le pregunte si acepta ser el contacto de su familia, o pida a sus niños que escriban una notita personal para enviar con la carta agradeciendo su ayuda.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Quién te parece que sería un buen contacto fuera del estado para nuestra familia?
2. ¿Cuál de nuestros familiares vive lejos de aquí?
3. ¿Cuál de nuestros familiares vive fuera de California?
4. ¿Cuándo le llamarías a esta persona?

Lugares de encuentro

Plan escolar en caso de emergencia (página 10)

Momento de aprendizaje

Carlos le dice a la mamá que en su escuela tienen un lugar especial de encuentro en caso de emergencia, ¿pero usted y sus niños conocen los detalles del plan de preparación en caso de emergencia de su escuela?

En California se requiere que cada escuela tenga un plan escolar de seguridad que incluya procedimientos en caso de desastres o emergencias. Asegúrese que sus pequeños sepan qué deben hacer si sucede una emergencia cuando están en la escuela y que su plan familiar se coordine bien con lo que han aprendido en la escuela.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Sabes cuál es tu lugar de encuentro en la escuela?
2. ¿Han hecho simulacros en caso de incendio o terremoto en tu escuela? ¿Qué haces?
3. ¿A dónde vas si hay una emergencia?

Separación de la familia (página 11)

Momento de aprendizaje

Carlos, su mamá y su abuelita se reencuentran gracias a que se acordaron dónde era el lugar de encuentro de su familia fuera de su comunidad. Elija un lugar de encuentro para su familia también y asegúrese que sus niños sepan dónde es.

Es importante que los niños sepan que es posible que lleguen a quedar separados de su familia en caso de una emergencia. Enseñarles lo que deben hacer, como por ejemplo, llamar a su contacto fuera del estado, y a dónde ir, como el lugar de encuentro de su familia, los preparará para tomar las acciones adecuadas en caso de emergencia. También les dará la confianza de saber que al seguir estos pasos se mantendrán a salvo y podrán volver a reunirse con sus seres queridos.

Los niños también deben saber que en una situación como esa, tendrán que colaborar con otros adultos, como sus maestros, consejeros, personal de servicio de emergencia y voluntarios de rescate, hasta que se reúnan de nuevo con su familia.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿En qué circunstancia crees que podríamos no estar juntos si hubiera una emergencia?
2. ¿En qué otros lugares podrías estar aparte de casa si hubiera una emergencia?
3. Si hubiera una emergencia fuera de casa, como en [la escuela/el campamento/la clase de fútbol], ¿qué harías?

Equipo de provisiones para emergencias

Equipo de provisiones para emergencias (página 12)

Momento de aprendizaje

Al igual que la mamá de la historia, usted puede involucrar a sus niños en la preparación de su equipo de provisiones para emergencias.

Esta es una excelente manera de involucrar a sus niños en la planeación en caso de emergencia. Esta actividad no sólo le ayudará a enseñar a sus niños qué hacer en caso de emergencia, sino también les permitirá sentirse capacitados e involucrados. Sus niños juegan un papel importante para mantener a su familia segura y este es buen momento para dejárselo saber.

Use la lista de provisiones para emergencia incluida con este libro como el punto de partida para su familia. Pida a su niño(a) que le ayude a pensar en otras cosas que su familia podría necesitar, aparte de lo que está incluido en la lista. Juegue a "buscar el tesoro" en casa para que sus niños recolecten todos los artículos que necesitan. Lleve a sus niños a la tienda con usted para comprar otros artículos que sean necesarios. Pueden comprar los alimentos favoritos de cada miembro de la familia o sus juguetes y pasatiempos favoritos para ayudar a mantener ocupados y tranquilos a los hermanitos más pequeños.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Hay algo que tú/tu abuelita/nosotros usamos todos los días que sería difícil no tener en caso de una emergencia?
2. ¿Hay algo que crees que te haría sentir mejor si tuviéramos que abandonar nuestra casa en caso de una emergencia?
3. ¿Qué más necesitamos tener en nuestro equipo de provisiones para emergencias?

Botiquín para necesidades especiales y primeros auxilios (página 16)

Momento de aprendizaje

La mamá señala que un equipo de provisiones para emergencias también debe incluir cosas que las mascotas necesitarían, pero ¿hay otras personas en su familia con necesidades especiales?

Otra forma en que su niño(a) puede ser un héroe y ayudar a la familia a prepararse es pensando en quiénes de su familia tienen necesidades especiales y asegurándose que tengan provisiones para esa persona. Esto puede ser desde pañales y alimentos para bebé, hasta medicinas o equipo médico requerido por algún ser querido.

Si usted sabe de alguien más con necesidades especiales, como por ejemplo un vecino, amigo o familiar que no vive con usted, considere la posibilidad de ayudarles voluntariamente a prepararse también.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Qué le hará falta a [nombre de mascota] si tenemos que evacuar nuestra casa?
2. ¿Quién más de nuestra familia podría necesitar provisiones especiales?
3. ¿Qué crees que [nombre de familiar con necesidades especiales] necesitará en caso de emergencia?

Momento de aprendizaje

La familia de la historia tiene un botiquín de primeros auxilios, pero éste debe de adecuarse a cada familia, tal y como Carlos se imagina que sería en el caso de su familia.

Un botiquín de primeros auxilios no sólo debe incluir todo lo recomendado por los expertos, como vendas y toallitas antisépticas, sino también cualquier otra cosa que sus familiares pudieran necesitar. Por ejemplo, si tiene un familiar con diabetes que necesita insulina todos los días, asegúrese de incluir jeringas y de contar siempre con un paquete de insulina listo para emergencias. Pida a su niño(a) que le ayude a preparar el botiquín de primeros auxilios, en particular si él/ella tiene necesidades especiales. Esto ayudará a sus niños a sentirse confiados de que tanto ellos como sus seres amados tendrán todo lo que necesitan en caso de emergencia.

Puede obtener una lista de artículos necesarios en un botiquín de primeros auxilios en el sitio de Internet de Team SAFE-T o de la Cruz Roja.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Qué otra cosa podría necesitar alguno de los miembros de nuestra familia en un botiquín de primeros auxilios?
2. ¿Hay medicinas u otros artículos de primeros auxilios que usamos regularmente y que debemos incluir en nuestro botiquín?

Ayudamos a otros a prepararse también

Ayudando a un vecino (página 19)

Momento de aprendizaje

La familia de la historia está dispuesta a ayudar a la familia de Carlos. ¿Conoce a algún vecino, amigo o familiar que podría necesitar su ayuda para prepararse?

En California, no sólo NOS Preparamos, también NOS Ayudamos. Ayudar a alguien más a prepararse es una excelente manera de enseñar a sus niños la importancia de realizar tareas voluntarias y asegurarse que otros miembros de su comunidad estén listos para un desastre. Esto les da a sus niños otra oportunidad de ser héroes y les brinda la confianza de que las personas importantes para ellos pueden estar a salvo también.

Pueden comenzar por compartir con sus vecinos o seres amados el sitio de www.CaliforniaVolunteers.org, ofrecerles ayuda al preparar su equipo de provisiones para emergencias o ayudarles a crear su propio plan familiar en caso de emergencia siguiendo el ejemplo de la familia de la historia al ayudar a Carlos.

Cómo iniciar la conversación

1. ¿Quién más crees que debería prepararse para una emergencia?
2. ¿Conoces a alguien más en nuestra comunidad/entre nuestros amigos/nuestros familiares que necesita de nuestra ayuda para prepararse para emergencias?
3. ¿Quieres ayudar a [nombre de vecino/amigo/familiar] a prepararse?

Recursos adicionales

¿Le interesa aprender más sobre cómo prepararse para emergencias? ¿Está buscando actividades adicionales para ayudar a su familia a prepararse? Visite los siguientes sitios de Internet.

10 maneras en que NOS Preparamos para un desastre

Una lista de las 10 cosas principales que debemos hacer para prepararnos [http://www.csc.ca.gov/familyplan_sp/pdf/10ways.pdf]. También puede aprender sobre preparación para emergencias y voluntariado para ayudar a otros en el sitio de CaliforniaVolunteers [www.californiavolunteers.org].

Recursos para los niños y las familias

La Academia Americana de Pediatría tiene un equipo de preparación para familias [http://www.aap.org/family/frk/frkit.htm]. (Sólo en inglés).

FEMA para Niños [http://www.fema.gov/kids/] tiene juegos y actividades de aprendizaje, incluyendo un libro electrónico para colorear [http://www.fema.gov/kids/games/colorbk/]. (Sólo en inglés).

La Cruz Roja Americana tiene libros de actividades disponibles en inglés y en español [http://www.cruzrojaamericana.org/general.asp?SN=199&OP=214].

Listo Niños [http://www.listo.gov/ninos/parents/index.html] es un programa en español del Departamento de Seguridad Nacional que ofrece una tira cómica y actividades que presentan a una familia de gatos monteses.

Team SAFE-T, un programa dedicado a incorporar la seguridad y la preparación para emergencias en las escuelas, también tiene una sección familiar en español [http://www.teamsafe-t.org/Spindex.cfm].

Respuesta y preparación ante terremotos

Para más información sobre cómo responder ante y prepararse para terremotos, incluyendo información sobre cómo afianzar bien los objetos en su casa para evitar posibles riesgos, visite el sitio de Internet de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador (OES) [http://www.oes.ca.gov/Operational/OESHome.nsf/1?OpenForm] y vaya a la sección titulada Earthquake Program. (Sólo en inglés).

Rescate y ayuda en caso de desastre

Las siguientes organizaciones ofrecen asistencia en caso de desastre:

Oficina de Servicios de Emergencia de California (OES) [www.oes.ca.gov]; vaya a la sección Disaster Assistance. (Sólo en inglés).

Cruz Roja [http://www.cruzrojaamericana.org/]; use su código postal para encontrar la oficina de la Cruz Roja más cercana a usted. (En español).

Oficina Federal de Emergencias (FEMA) [http://www.fema.gov/]. (Sólo en inglés).