



# Preparación para Situaciones de Desastre para Familias de Niños con Necesidades

## Contenido:

¿Está Usted Preparado?.....	2
Tipos de Desastres.....	3
Recursos para la Planificación y la Recuperación.....	3
Lista de Control de la Preparación para Desastres.....	4
Cómo Crear un Plan para Situaciones de Desastre.....	5
Equipo de Provisiones para Situaciones de Desastre.....	6
Sugerencias Prácticas.....	9
Si Ocurre un Desastre.....	9
Sugerencias para Brindarles Apoyo a los Niños.....	10
Formulario de Información Personal.....	11

**Preparación para Situaciones de Desastre:** En la actualidad, todos tenemos presentes los huracanes, los actos de terrorismo y las inundaciones. Pero, incluso a pesar de que todos sabemos lo que PUEDE suceder. . . ¿Estamos preparados? ¿Podemos protegernos y proteger a nuestras familias? ¿Sabríamos qué hacer?

En el caso de las familias que tienen niños con necesidades especiales, puede resultar aún más difícil. Es fundamental que planifique cómo reaccionar. Se trata de prestar atención adicional a los detalles y a las necesidades por las que las familias comunes no tienen que preocuparse. Debemos ocuparnos del equipamiento, de la medicación, de ir a refugios especiales y de notificarles a los médicos, por mencionar algunos ejemplos.

FIFI es una organización dedicada a ayudar a las familias que tienen niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica a estar preparados ante el caso de una emergencia, situación de desastre o acto de terrorismo. Mediante esta guía de preparación y planificación, usted puede estar mejor preparado, ¡más allá del tipo de emergencia o de desastre que suceda!

Instituto de Participación Familiar de la Florida o FIFI (por *Florida Institute for Family Involvement*)

Línea Gratuita: 1-877-926-3514

Correo Electrónico: [healthhelp@fifionline.org](mailto:healthhelp@fifionline.org)

Esta publicación es un proyecto especial del Centro de Información Acerca de la Salud de la Familia para la Familia de la Florida (*Florida Family to Family Health Information Center*) y del Subsidio Estatal para la Interconexión de las Familias (*Statewide Family Networking Grant*), sustentado en parte por la Agencia para la Salud de las Madres y los Niños (*Maternal and Child Health Bureau*) y por la Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*).



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

# ¿Está Usted Preparado?



¿Dónde se encontrarán los miembros de su familia en el momento en que ocurra un desastre? Podrían estar en cualquier lugar: en el trabajo, en la escuela o en el automóvil. ¿Cómo harán para encontrarse? ¿Sabrá usted si sus niños están a salvo? ¿Qué sucede si su niño tiene necesidades especiales? Los desastres ocurren con rapidez y sin previo aviso. Pueden forzarlo a evacuar su vecindario o confinarlo a su hogar. ¿Qué haría si se cortaran los servicios básicos: el agua, el gas, la electricidad o las líneas telefónicas? Los oficiales locales y los socorristas llegarán al lugar después de ocurrido el desastre, pero no podrán llegar a cada persona de inmediato. Si usted tiene un hijo con necesidades especiales, la planificación es fundamental.

Las familias pueden sobrellevar los desastres preparándose de antemano y trabajando todos juntos, en equipo. El estar preparado es su mejor protección y su responsabilidad. ¡Este folleto está organizado para poder ayudarle a usted y a su familia a estar preparados y listos!

## SECCIÓN UNO: Prevención

Una familia preparada piensa de antemano y sabe para lo que tiene que estar preparada. Esta sección le ayudará a tener en cuenta las posibles situaciones de desastre y por dónde comenzar.

Tipos de Desastres

Recursos para Situaciones de Desastre

## SECCIÓN DOS: Planificación y Preparación para Desastres

La planificación es fundamental para mantener a su familia a salvo. Las familias que tienen necesidades especiales requieren de planificación extra. Esta sección se concentrará en la planificación y en la preparación.

Equipo de Provisiones para Desastres

Plan para Situaciones de Desastre Especialmente Desarrollado para su Niño, su Familia y su Vecindario

## SECCIÓN TRES: Reacción y Recuperación

Los planes serán puestos a prueba cuando ocurra un desastre. Hay muchas cosas que una familia debe considerar al responder a una situación de desastre y comenzar el proceso de recuperación. Esta sección ofrecerá estrategias para salir del desastre a través de la reacción y la recuperación.

Evacuación

Qué Hacer Cuando Ocurre un Desastre

Sugerencias para Ayudar a las Familias a Brindarles Apoyo a los Niños

### Tipos de Desastres

Las familias de la Florida pueden enfrentarse a una variedad de desastres, tanto naturales como provocados por los seres humanos. Los desastres naturales incluyen huracanes, incendios, inundaciones, tornados, epidemias y otros problemas de orden climático. Los desastres provocados por los seres humanos son el resultado del terrorismo, las explosiones intencionales o no intencionales, y el bioterrorismo.

Los desastres naturales no son ninguna novedad para las familias de la Florida. El estado ha pasado por importantes huracanes, tornados, inundaciones e incendios forestales muchísimas veces en los últimos años. Cada desastre natural ha matado, herido, desplazado o causado daños materiales a miles de personas.

La mayoría de las familias, al tratar el tema de la preparación para un desastre, piensa en los huracanes. Pero hay muchos tipos de desastres naturales comunes en este estado. Esto incluye los incendios en los meses de sequía, las inundaciones a causa de las lluvias torrenciales, el daño costero por las tormentas del Golfo y del Atlántico, los tornados, los fuertes vientos y la niebla, que provoca largos períodos de visibilidad reducida. Las familias también deben estar preparadas para las epidemias que podrían desatarse en el estado, que pueden limitar el acceso a la atención médica y forzar estrictas prácticas sanitarias y de prevención, o permanencias prolongadas dentro del hogar o de la comunidad por cuarentena.

No podemos eludir la imagen del 11 de septiembre de 2001 y las continuas amenazas de terrorismo. Dado que el terrorismo puede presentarse de muchas maneras, tales como bombas, enfermedades o ataques, es importante que su familia comprenda cómo poner en acción un plan para situaciones de desastre en una variedad de situaciones que incluyan los desastres y las emergencias provocadas por los seres humanos.

Al hacer una planificación para una situación de desastre, es necesario que las familias piensen en las posibles situaciones y se aseguren de poder adaptar su plan para satisfacer las necesidades de la familia sin importar la causa del desastre.

- Discuta qué hacer en caso de evacuación. Planee cómo cuidar a las mascotas.
- Coloque los números telefónicos de emergencia (bomberos, policía, ambulancia, etc.) junto a los teléfonos.
- Enséñeles a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1 o a su Servicio Médico de Emergencias local para recibir ayuda de emergencia.
- Muéstrela a cada uno de los miembros de su familia cómo y cuándo cortar los servicios de agua, gas y electricidad.
- Piense cuáles son las mejores rutas de escape desde su casa. Busque dos vías de escape desde su comunidad hasta los refugios, por si su ruta estuviera cerrada.



### Recursos para las Familias

Llamando al 511 desde cualquier lugar del estado, los automovilistas pueden saber dónde hay obras, carriles cerrados, incidentes de tráfico, condiciones climáticas adversas y Alerta Ámbar por secuestro de menores.

#### <http://floridadisaster.org/>

Este sitio le brinda información y herramientas de planificación a la Comunidad para el Manejo de Emergencias de la Florida (*Florida Emergency Management Community*). Contiene información valiosa sobre desastres (de todo tipo), planificación, equipos de provisiones para situaciones de desastre, mapas de rutas de evacuación, mapas de posibles inundaciones costeras provocadas por las tormentas y mucho más.

#### <http://www.fema.gov/>

El sitio web de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*) contiene información acerca de los desastres del pasado y de la actualidad, de cómo solicitar asistencia, además de mapas y bibliotecas con información y recursos para las etapas de planificación, reacción y recuperación ante una situación de desastre. También cuenta con una página web especial (<http://www.fema.gov/kids/>) exclusivamente para niños.

#### <http://www.ready.gov/america/index.html>

La Oficina de Seguridad Nacional (*Homeland Security*) tiene un sitio web dedicado a ayudar a las personas de los Estados Unidos a prepararse y a saber cómo reaccionar ante situaciones de desastre de todo tipo. El sitio cuenta con paquetes, herramientas, formularios y recursos disponibles para ser descargados.

#### <http://www.redcross.org/>

El sitio web de la Cruz Roja alberga una extensa base de información relacionada con la planificación y la reacción ante las situaciones de desastre. El sitio cuenta con recursos e información específica para las comunidades después de que ocurre un desastre.

# Niños con Necesidades Especiales de Atención Médica:

## Lista de Control de la Preparación para Desastres

El momento de prepararse para un desastre es ANTES de que éste ocurra. Use esta lista de control para asegurarse de haber hecho todo lo posible para estar preparado para un desastre y evitar serias consecuencias en caso de que algo ocurra en su comunidad.

### Su Niño con Necesidades Especiales

- ¿Tiene usted un plan de atención vigente y una lista de medicamentos que le haya dado el médico de su niño?
- ¿Ha completado un formulario de información de emergencia acerca de su niño?
- ¿Cuenta con medicamentos y provisiones para dos semanas para su niño?
- ¿Cuenta con planes alternativos o sistemas de respaldo para equipos médicos que requieran electricidad?
- ¿Ha hablado con el médico de su niño acerca de cuál sería el mejor lugar adonde ir en caso de que ocurra un desastre?
- ¿Sabían sus vecinos y el equipo local para el manejo de emergencias que usted tiene un niño con necesidades especiales? ¿Están familiarizados con esas necesidades?
- ¿Tiene un plan para situaciones de desastre para su niño, por si está en la escuela, en la guardería o en la iglesia?

### Su Familia

- ¿Cuenta su familia con un plan para situaciones de desastre? ¿Lo han puesto en práctica?
- ¿Tiene un equipo de provisiones para situaciones de desastre para su familia?
- ¿Han acordado e informado a sus familiares y amigos cuál va a ser el lugar de “encuentro” y el punto central de contacto en caso de que la familia quedara separada durante un desastre?
- ¿Ha hablado con sus niños acerca de los desastres y de las preparaciones y compartido información acerca de los desastres más comunes?
- ¿Les ha mostrado a sus niños pequeños imágenes de los socorristas típicos de las escenas de desastres (como trabajadores uniformados, con trajes de bombero y trabajadores que usan equipo de protección en el rostro)?
- ¿Ha planeado qué hacer con sus mascotas?

### Su Hogar

- ¿Ha revisado si en su casa hay materiales y artículos que pudieran representar un peligro durante un desastre? (¡No se olvide de revisar afuera!)
- ¿Ha ubicado y aprendido cómo conectar y desconectar los servicios como el gas y la electricidad?
- ¿Tiene detectores de humo y de monóxido de carbono en su hogar que funcionen correctamente?
- ¿Cuenta su hogar con recursos necesarios tales como mangueras de agua, extinguidores de incendios, generadores, etc.?
- ¿Ha desarrollado un plan con sus vecinos sobre cómo se asistirán mutuamente en caso de ocurrir un desastre?



## SECCIÓN DOS: Planificación y Preparación



### Sugerencias para la Preparación y la Planificación

- ✓ Reúna a su familia y discutan por qué es necesario prepararse para un desastre. Explíqueles a los niños los peligros del fuego, del tiempo inclemente y de los huracanes. Planee cómo compartir las responsabilidades y trabajar en equipo.
- ✓ Discutan los tipos de desastres más probables. Como familia, discutan cómo esto puede afectar a todos los miembros de la familia y cómo abordarán las necesidades especiales de las personas que tengan alguna discapacidad. Explique qué hacer en cada caso.
- ✓ Escoja dos lugares de encuentro en caso de separarse. Podría escoger sitios fuera de su hogar por si se trata de una emergencia repentina como un incendio. O si no se puede volver a su hogar, debería elegir algún lugar fuera del vecindario. Todos deben conocer la dirección del “lugar de encuentro” y cómo contactar a los demás.
- ✓ Pídale a algún amigo de otro estado que sea su "contacto familiar". Después de un desastre, a menudo es más fácil llamar larga distancia. Los otros miembros de la familia deben llamar a esa persona e informarle dónde están. Todos deben memorizar el número de teléfono de su contacto.
- ✓ Discuta qué hacer durante una evacuación. Planee cómo cuidar a las mascotas.
- ✓ Coloque los números telefónicos de emergencias (bomberos, policía, ambulancia, hospital, médico, toxicología, etc.) junto a los teléfonos.
- ✓ Enséñeles a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1 o a su Servicio Médico de Emergencias local para solicitar ayuda de emergencia.
- ✓ Muéstreles a todos los adultos de su familia cómo y cuándo desconectar el agua, el gas y la electricidad desde las llaves centrales.
- ✓ Decida cuáles son las mejores rutas de evacuación desde su hogar.

# Equipo de Provisiones para Desastres

## Para Familias de Niños con Necesidades Especiales de Atención Médica

La preparación es la clave para sobrevivir a una situación de desastre y manejar el caos que ocurre a continuación. Hay varias sugerencias de cómo prepararse para un desastre que se aplican a todas las familias. Además, las familias que tienen necesidades especiales deben estar preparadas para manejar sus necesidades en condiciones desfavorables. Una manera de prepararse es armando un Equipo de Provisiones para Desastres. Cuando ocurra un desastre, usted no tendrá tiempo de salir a comprar o a buscar provisiones. Pero si ha reunido provisiones de antemano, su familia será capaz de llevar a cabo una evacuación o un confinamiento en el hogar.

### AGUA

Almacene agua en recipientes de plástico tales como botellas de refrescos. Evite usar recipientes como envases de cartón de leche o botellas de vidrio. Una persona necesita beber como mínimo medio galón de agua (2 litros) por día. Las altas temperaturas y la actividad física intensa pueden duplicar esa cantidad. Los niños, las madres en período de lactancia y muchas personas con necesidades especiales necesitarán más.

- Almacene un galón (4 litros) de agua por persona por día.
- Conserve al menos una provisión de agua para tres días por persona (medio galón para beber y medio galón por cada persona de la familia para preparación de alimentos e higiene)\*

### ALIMENTOS

Almacene como mínimo una provisión para tres días de alimentos no perecederos. Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación ni cocción, y que requieran poco o nada de agua. Si debe calentar la comida, almacene una lata de sterno. Seleccione alimentos que sean compactos y livianos.

- Carnes, frutas y vegetales enlatados listos para comer que no requieran abrelatas
- Jugos enlatados o en cajas
- Ingredientes básicos (sal, azúcar, pimienta, especias, etc.)
- Alimentos de alto valor energético, tales como pasas, mantequilla de cacahuete o barras de cereal\*
- Vitaminas
- Alimento para bebés \*
- Alimentos que satisfagan las dietas de las personas con necesidades especiales (tales como Pedialyte)\*



### En Caso de Tener que Irse de su Hogar

Siempre debe estar preparado para evacuar. Los artículos que deben estar empacados para una posible evacuación a un refugio están marcados con un asterisco \*. Tenga todos los artículos que probablemente más necesite durante una evacuación en un bolso fácil de transportar, como una mochila o un talego. Mantenga el bolso en un lugar de fácil acceso, cerca de la salida que más utiliza en su casa.

## ARTÍCULOS DE PRIMEROS AUXILIOS

Prepare un botiquín de primeros auxilios para su hogar y uno para cada vehículo. Un botiquín de primeros auxilios debe incluir:

- Vendajes adhesivos estériles de varios tamaños
- Alfileres de gancho de varios tamaños
- Artículos de limpieza y jabones, incluyendo productos hechos con alcohol que no requieran agua
- Guantes de goma (2 pares)
- Protector solar
- Almohadillas de gasa estéril de 2 pulgadas (4-6)
- Almohadillas de gasa estéril de 4 pulgadas (4-6)
- Vendajes triangulares (3)

Medicamentos de venta libre para todos los miembros de la familia, en dosis de acuerdo con las edades

- Aspirinas o calmantes sin aspirina
- Medicamento para la diarrea
- Antiácido (para malestar estomacal)
- Jarabe de Ipecac para inducir el vómito si así lo indica el Centro de Toxicología 1-800-222-1222
- Laxante
- Carbón activado si así lo indica el Centro de Toxicología
- Crema para la comezón
- Vendaje estéril de 2 pulgadas en rollo (3)
- Vendaje estéril de 3 pulgadas en rollo (3)
- Apósitos para los ojos
- Tijeras
- Pinzas
- Agujas e hilo
- Toallitas humedecidas
- Antiséptico
- Termómetro
- Bajalenguas (2)
- Tubo de vaselina u otro lubricante

¿Su familia y su hogar pueden ser autosuficientes sin recibir ayuda externa por un tiempo (a veces denominado “refugio en el lugar”)? ¿Durante diez días?



## PROVISIONES PARA NECESIDADES ESPECIALES

- Provisión para dos semanas de todos los artículos desechables como los materiales para apósitos, cánulas nasales o catéteres de succión\*
- Provisión para dos semanas de todos los medicamentos, tanto recetados como de venta libre\*
- Generador o batería de repuesto para todos los equipos médicos eléctricos
- Copias de las recetas de los equipos médicos, los suministros y los medicamentos\*
- Lentes de contacto de repuesto con sus accesorios, o gafas\*
- Baterías de repuesto para audífonos, dispositivos de comunicación\*
- Alimentos y provisiones para dietas especiales\*
- Sillas de ruedas manuales y otros equipos necesarios\*

Consulte con su médico o farmacéutico acerca de cómo almacenar los medicamentos recetados que deben refrigerarse. Tenga una nevera portátil y hielo a mano para este fin.

## PARA BEBÉS Y NIÑOS (provisión para dos semanas)

- Fórmula lista para consumir o con agua esterilizada para mezclar\*
- Pañales\*
- Biberones\*
- Leche en polvo \*
- Medicamentos\*
- Chupetes\*
- Manta o juguete favorito\*

## HERRAMIENTAS Y PROVISIONES DE EMERGENCIA

- Vasos, platos y utensilios plásticos
- Manual acerca de cómo prepararse para las emergencias
- Radio a baterías y baterías de repuesto
- Linterna con baterías de repuesto
- Dinero en efectivo o cheques de viajeros, cambio
- Abrelatas manual, cuchillo práctico
- Extinguidor de incendios: pequeño tipo ABC
- Tienda de campaña
- Pinzas
- Cinta adhesiva
- Brújula
- Fósforos en un recipiente impermeable o encendedor
- Papel de aluminio
- Recipientes plásticos
- Bengala
- Papel, lápiz
- Agujas, hilo
- Gotero
- Llave para cerrar el gas y el agua
- Silbato
- Cobertores plásticos
- Mapa del área (con la ubicación de los refugios)
- Utensilios para cocinar no eléctricos
- Carbón (sólo para usar al aire libre)

## HIGIENE

- Papel higiénico, toallitas
- Jabón, detergente líquido (sin agua, antibacteriano)
- Productos femeninos
- Artículos de higiene personal
- Bolsas plásticas de basura, que se puedan atar (para servicio sanitario personal)
- Bote plástico con tapa ajustada
- Desinfectante o cloro

## VESTIMENTA Y ELEMENTOS PARA DORMIR

- Incluya al menos una muda completa de ropa y calzado por persona acorde a la estación y a las condiciones\*
- Zapatos resistentes o botas de trabajo\*
- Equipo de lluvia
- Mantas y bolsas de dormir
- Sombrero y guantes
- Gafas de sol

## ENTRETENIMIENTO

- Juegos (cartas o juegos de mesa)\*
- Libros para todas las edades \*

## DOCUMENTOS Y OTROS ARTÍCULOS IMPORTANTES

- Conserve estos documentos en un recipiente portátil impermeable:
- Testamento\*
- Pólizas de seguro\*
- Contratos y escrituras\*
- Acciones y bonos\*
- Pasaportes\*
- Tarjetas del Seguro Social\*
- Registros de vacunación\*
- Números de cuentas bancarias\*
- Números de cuentas de tarjetas de crédito y nombres de las compañías\*
- Inventario de artículos de valor de su hogar\*
- Agenda con los números de teléfono importantes\*
- Registros familiares (certificados de nacimiento, matrimonio, defunción)\*
- Efectivo, cheques de viajeros y cambio\*
- Cámara desechable\*

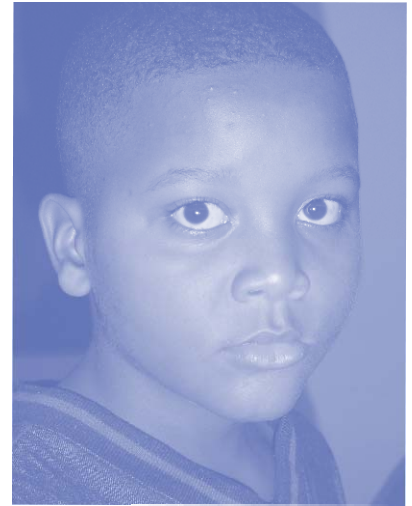
**Conserve estos artículos en bolsas o recipientes de plástico herméticos. Cambie su provisión de agua cada seis meses para que se mantenga fresca. Renueve su provisión de alimentos cada seis meses. Revise y actualice sus papeles y las necesidades familiares al menos una vez al año.**



# SECCIÓN TRES:

## Reacción y Recuperación

## Si Ocurre un Desastre...



### SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- ✓ Permanezca en su hogar o en algún refugio durante un desastre o emergencia
- ✓ No vaya a la calle y no salga a conducir para “ver lo que pasó”
- ✓ No use nada que produzca fuego adentro de su casa, como una parrilla a carbón, para cocinar o calentar el ambiente
- ✓ Escuche la radio para estar actualizado y saber dónde se encuentran los equipos de emergencias
- ✓ Siga las indicaciones de los oficiales
- ✓ No se esconda de los oficiales
- ✓ Manténgase alejado de los lugares desconocidos
- ✓ No deje armas cargadas al alcance de los niños
- ✓ Coloque alguna señal en su casa que indique que ha decidido permanecer allí de modo que las autoridades puedan localizarlo después de que pase la emergencia
- ✓ Mantenga a sus mascotas en un lugar seguro. No las “suelte”

### VECINOS EN AYUDA DE VECINOS

Reúnase con sus vecinos para planear cómo trabajar juntos después de un desastre y hasta que pueda llegar ayuda. Si usted forma parte de una organización de su vecindario, como una asociación de hogares o grupo de vigilancia, incluya en la lista de actividades la preparación para los desastres. Conozca las habilidades especiales de sus vecinos (como sus conocimientos médicos, técnicos) y cómo ayudar a los que tienen necesidades especiales, como las personas discapacitadas o de la tercera edad. Enséñeles a sus hijos quién puede ayudarlos en el vecindario en caso de desastre y si usted no puede volver a casa. Asegúrese de que sus vecinos sepan cómo contactarlo en el trabajo y cuál es el lugar de encuentro de su familia en caso de desastre. Organice un sistema con sus vecinos para “hacer señales” de que necesitan ayuda, como por ejemplo colocando una toalla enganchada de la parte superior de la puerta principal o una cinta roja en el picaporte.

- Conserve la calma. Ponga su plan en acción.
- Revise si hay heridas y brinde primeros auxilios o busque ayuda para las personas heridas de gravedad.
- Escuche la radio para conocer las noticias y las instrucciones.
- Evacue el lugar, si así se lo aconsejan.
- Controle si hay daños en su hogar.
- Use linternas, no encienda fósforos ni interruptores eléctricos si cree que su hogar puede haber sufrido daños.
- Revise si hay fuego, peligro de incendio u otros peligros en su hogar.
- Revise (huela) si hay pérdidas de gas, comenzando por el calentador de agua. Si huele gas o sospecha que hay una pérdida, cierre la llave principal del gas, abra las ventanas y lleve a todos afuera de inmediato. Corte cualquier otro servicio dañado.
- Limpie cualquier derrame de medicamentos, cloro, gasolina o cualquier líquido inflamable de inmediato.
- Deje a las mascotas en un lugar seguro.
- Llame al contacto de su familia; no vuelva a utilizar el teléfono a menos que se trate de una emergencia que ponga en riesgo la vida.
- Vea cómo están sus vecinos, en especial las personas mayores o discapacitadas.
- Manténgase a distancia de los lugares donde haya cables caídos.
- Tenga cuidado con los animales, ya que pueden estar confundidos y asustados y tornarse peligrosos.
- Tenga cuidado con las víboras y los insectos. Pueden estar buscando nuevos lugares dónde vivir o dónde ocultarse.

## Sugerencias para Brindarles Apoyo a los Niños

Le han informado que una situación de desastre podría dirigirse directo a su hogar... ¿Qué va a hacer? ¿Cómo ayudará a sus niños a prepararse? ¿Cómo puede ayudarlos con sus miedos? Éstas son tan sólo algunas de las preguntas que pueden pasar por su cabeza además de sus propias emociones y responsabilidades de preparar la casa, proteger su propiedad, cumplir con sus obligaciones laborales y mantenerse a salvo del peligro. A continuación encontrará algunas sugerencias simples para ayudarle a brindarles apoyo a sus hijos pequeños y jóvenes en tiempos difíciles.

**1. No se deje alcanzar por la “ola publicitaria”.** La posibilidad de un desastre es una gran oportunidad que tienen los medios de aumentar su audiencia. La exposición constante al drama que se muestra como información con el fin de dar entretenimiento puede provocarles serios trastornos emocionales a los niños. Limite el tiempo que pasa la familia frente al televisor y sólo utilícelo para estar actualizado y seguir las alertas.

**2. Tenga un plan y sepa qué va a hacer. Lo que asusta a la mayoría de las personas es lo desconocido.** A la mayoría de los niños y de los jóvenes los perturba más la idea que tienen de lo que puede suceder que la realidad en sí. La planificación hace que lo desconocido resulte más fácil para los niños.



**3. Hable de modo que el niño pueda comprender.** Los niños de todas las edades sabrán o percibirán que algo anda mal. Los niños mayores deberían participar en el desarrollo del plan familiar. También se les debería alentar a desarrollar su propio plan con respecto a las cosas que son importantes para ellos. Los niños de menor edad pueden ayudarle a empacar cosas como linternas o preparar botellas de agua. Los bebés y los más pequeños probablemente no comprendan sus palabras, pero tómese el tiempo para abrazarlos y decirles cuánto los quiere y que siempre hará lo mejor para cuidarlos. El hecho de cantar o de hacer juegos que les resulten familiares puede ayudar a calmarlos.

**4. Deles a los niños la información que necesitan.** Cuando un niño pregunta qué tan grave puede ser el desastre, como una tormenta, usted puede compararlo con otros que hayan vivido. Si ven imágenes de devastación por televisión, explíqueles lo que harán ustedes EN CASO DE QUE llegara a ser tan malo. Hágales hablar acerca de lo que creen que pueden hacer para ayudar a protegerse a sí mismos y sus pertenencias. Conversen acerca del plan y de dónde estarán.

**5. Siga con sus rutinas y actividades regulares.** Las rutinas les aseguran a los niños que las cosas seguirán como siempre por un tiempo. Los consuela el hecho de hacer lo que suelen hacer. Esto les ayuda a comprender que “la vida sigue adelante”. Cuando se llegue al punto en que usted ya no pueda mantener estas rutinas debido al mal tiempo, arme nuevas rutinas relacionadas con su plan y con su reacción a la tormenta.

**6. Asegúrese de que los niños sepan qué hacer si usted no está con ellos.** Si el niño tiene edad suficiente para hablar, se le debería enseñar a decir el nombre de sus padres. A los niños más grandes se les debe enseñar la dirección, el número de teléfono y el número de teléfono celular del padre o de la madre. Asegúrese de que sus niños lleven alguna identificación con ellos, incluso si están con usted, como las que se venden para los cordones de los zapatos o una tarjeta en el bolsillo con información acerca de cómo reunirse con ustedes en caso de separarse.

**7. Las necesidades especiales de sus niños. Si su niño tiene necesidades especiales, asegúrese de que tenga una alerta médica.** Esto es de especial importancia para los niños que tienen una necesidad que puede no resultar tan evidente (como diabetes, una enfermedad crónica o una alergia). Enséñele a su niño a responder preguntas acerca de su condición y de su tratamiento tan pronto como tenga edad para comprender. Esto ayudará a asegurar que otras personas puedan cuidarlo en su ausencia. Además, guarde un formulario de historia clínica en el bolsillo del niño y conserve una copia con usted.

**8. Enséñeles a los niños a reconocer a los oficiales de emergencias, como la policía, la Cruz Roja, los bomberos y otros trabajadores, y a aceptar su ayuda.** Ayúdeles a comprender que si están solos pueden recurrir a estas personas en busca de ayuda. Es importante que aprendan que NO deben tenerles miedo ni esconderse de los oficiales de emergencias. Esto podría hacer más difícil localizarlos si se separan de usted.

# Formulario de Información Personal

Nombre: \_\_\_\_\_ Apodo: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ N° de Seguro Social: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado/ Código Postal: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Nombre del Tutor: \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar de Trabajo (propio o del tutor) \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado/ Código Postal: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Nombre de Contacto Adicional: \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado/ Código Postal: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Seguro: \_\_\_\_\_ N° de Póliza: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado/ Código Postal: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ N° de ID: \_\_\_\_\_

N° de Medicaid: \_\_\_\_\_ N° de Medicare: \_\_\_\_\_

Otro (detallar): \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Problemas \_\_\_\_\_

Asociados: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dieta Especial: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Medicación \_\_\_\_\_ Dosis: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Equipos/ Suministros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Proveedor de Equipos: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Médico de Cabecera: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Especialista: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Terapeuta: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Otra Información: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CONSERVAR EN LA PUERTA DEL REFRIGERADOR EN UNA BOLSA HERMÉTICA  
PARA PODER LOCALIZARLA CUANDO SEA NECESARIO.**