

Preparando a su familia para emergencias y desastres

Las emergencias y los desastres pueden ser aterradores, pero estar preparado es una forma de ayudar a todos a sentirse más seguros. ¡Usted y sus hijos pueden prepararse juntos!

Cómo preparar a tus hijos

Hable con sus hijos sobre las emergencias que podrían ocurrir y qué es lo que deben hacer. Dé a sus hijos información básica para ayudarles a entender qué esperar, pero no comparta detalles aterradores. Tranquilice a su niño sabiendo que usted y muchos otros trabajarán para mantenerlos seguros en cada situación. Puede hablar sobre quiénes son los trabajadores de emergencia en su comunidad: Policías, bomberos, paramédicos, médicos, enfermeras, y así sucesivamente, y qué cosas hacen para ayudar a las personas en problemas. Usted puede explicar qué eventos pueden ocurrir y cosas simples que su niño y su familia pueden hacer para estar preparados.

Ayude a su hijo a aprender su nombre completo, nombre y apellido y los de los miembros de su familia. Conocer los nombres completos puede ayudar a un niño a reconectarse con su familia si es separado en una emergencia.

Hable sobre cuándo y cómo usar el 911. Explique que solo marcamos el 911 si se necesita un oficial de policía, bombero o ambulancia porque la vida de alguien está en peligro.

Pregunte acerca de los planes de emergencia en la guardería o escuela de sus hijos. Averigüe sus planes de emergencia para que pueda hablar sobre ellos con su hijo en casa.



Lea libros, juegue juegos y vea videos sobre cómo estar preparado.

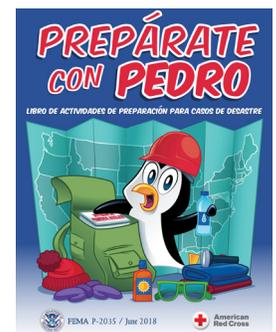
¡Prepárese con la Aplicación “Let’s get ready” de

Sesame Workshop! La cual tiene actividades, videos, herramientas y mucho más, Let’s Get Ready ayuda a los padres y proveedores de cuidado de niños de 2-5 años a estar preparados en caso de emergencia. Disponible en [App Store](#) y en [Google Play](#).



Visite www.ready.gov/es/ninos en línea para probar sus conocimientos en una amplia gama de emergencias y enseñarle cómo construir el kit de emergencia.

Prepárate con Pedro de la Cruz Roja es un programa con videos gratuitos, libros de cuentos y libros de actividades para ayudar a los niños a aprender cómo mantenerse seguros durante las emergencias disponibles en su [sitio web](#)



Cómo preparar a tu familia

Aquí hay algunas maneras simples de ayudar a su familia a estar mejor preparada para cualquier desastre o emergencia.

Preparación para emergencias



Elaborar un plan



Preparar el kit de emergencia



Mantente informado

Sepa qué tipo de desastres y emergencias son más comunes donde vive. Nuestra área tiene clima extremo, inundaciones, incendios forestales, terremotos, tsunamis e incluso tornados. Obtenga más información del [Departamento de Manejo de Emergencias de Oregon](#).

Crear un kit de emergencia - consulte la página 3



Cree su plan de comunicaciones de emergencia. Decida sobre una persona (preferiblemente alguien que vive en un área diferente) que cada uno puede entrar en contacto si está separado. Escriba información importante de contacto e información médica acerca de su familia, y compártala con su persona de contacto y guárdela en su teléfono.

Aprenda las habilidades que podría necesitar en una emergencia como RCP (Resucitación Cardiopulmonar), primeros auxilios y cómo mantener a su familia cobijada y alimentada de manera segura [sin electricidad](#).

Hacer un plan de evacuación. Hable con su familia acerca de dónde irá si se le dice que evacúe. Si tienes mascotas, asegúrate de que el lugar al que vas a ir las acepte. Para información sobre la evacuación, siga a [la oficina del alguacil de su condado y a la oficina local de manejo de emergencias](#).

Regístrese para recibir notificaciones de emergencia en su área para recibir alertas e instrucciones que salvan vidas durante emergencias para ayudar a su familia a mantenerse segura.



Mantente informado. Estar listo.

Regístrese o actualiza su información para recibir alertas de emergencia en www.ORAlert.gov



Regístrese en su sistema local de alerta de emergencia en www.ORAlert.gov

Tome el control de los desastres



¡Descargue hoy la aplicación móvil de FEMA!

Tendrá acceso a:

- Alertas del tiempo
- Recursos por desastres
- Consejos de preparación



[La aplicación de FEMA](#) le permite recibir alertas meteorológicas en tiempo real, enviar notificaciones a sus seres queridos, localizar refugios de emergencia en su área, consejos de preparación, recursos para desastres y más.

Comuníquese con el 2-1-1 para obtener recursos comunitarios disponibles www.211info.org.



¿Está listo?

¡La electricidad ilumina nuestro mundo!

Piense en todas las maneras en que dependemos de la electricidad: para mantener la comida fresca, cocinar y obtener información a través del Internet o la televisión. Nos mantiene calientes en el invierno, frescos en el verano y conectados con todos a través del año. ¡Con frecuencia utilizamos la electricidad para jugar y divertirnos! ¿Están usted y su familia preparados si ocurre un desastre y su casa se queda sin electricidad?



¿Cómo veríamos durante la noche sin electricidad?

¡Ayude a su familia a preparar un equipo de emergencia! Reúna estos artículos y manténgalos juntos en un lugar seguro que pueda encontrar fácilmente. Asegúrese de tener artículos para un mínimo de **tres días**.

Lista de suministros de emergencia

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos para 3 días (fruta seca, atún en lata, mantequilla de maní, etc.) | <input type="checkbox"/> Agua – mínimo un galón por persona, por día |
| <input type="checkbox"/> Abrelatas | <input type="checkbox"/> Radio portátil de pilas o manivela y pilas extras |
| <input type="checkbox"/> Equipo de primeros auxilios | <input type="checkbox"/> Linterna y pilas extras |
| <input type="checkbox"/> Bolsas de dormir y mantas calientes para toda su familia | <input type="checkbox"/> Celular con cargador, pila adicional y cargador solar |
| <input type="checkbox"/> Cambio completo de ropa para 3 días y zapatos resistentes; tenga en mente el clima del lugar en donde vive | <input type="checkbox"/> Silbato para pedir ayuda |
| <input type="checkbox"/> Fósforos en un recipiente a prueba de agua (Deje que un adulto se encargue de ellos) | <input type="checkbox"/> Mapas locales |
| <input type="checkbox"/> Cepillo y pasta de dientes, jabón | <input type="checkbox"/> Artículos para mascotas |
| <input type="checkbox"/> Platos, vasos y utensilios desechables, servilletas | <input type="checkbox"/> Artículos para bebé |
| | <input type="checkbox"/> Libros, juegos o rompecabezas |
| | <input type="checkbox"/> Peluche o manta preferida |

Recuerde, los semáforos no funcionarán

- ¡Vaya en una misión con su familia!
- ¡Organice una búsqueda del tesoro!
- ¡Convierta la planificación en algo divertido!



www.ready.gov/es/ninos/home

- [Pollywog Facebook](#)
- [Pollywog Website](#)
- [Pollywog Instagram](#)
- [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
 6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
 Albany, OR 97321
 541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu