

Carta al Tutor (Caregiver Letter)

Estimado Padre o Tutor:

Un programa de la NFPA de preparación ante un desastre



Los desastres pueden suceder en cualquier parte a cualquier hora. Como la mayoría de los desastres son impredecibles, pueden llegar a ser especialmente aterradoras para los niños. Estar preparado, puede ayudar a su hijo a disminuir sus temores y ansiedad antes, durante y después de un desastre. Tomar medidas para prepararse ante cualquier desastre reduce el riesgo de daños e incrementa la oportunidad de sobrevivir.

¿Qué Está Aprendiendo su Hijo?

La incertidumbre de los desastres naturales lleva a muchas personas a creer que no es mucho lo que se puede hacer para prepararse ante tales sucesos. Por medio de la enseñanza del programa Risk Watch QD en las aulas de clase de los niños, su hijo está aprendiendo que es mucho lo que puede hacerse para mejorar la preparación de una familia para enfrentar los desastres naturales, tales como tornados, huracanes, inundaciones, terremotos, incendios forestales y tormentas severas de invierno, así como los desastres causados por el hombre como derrames de químicos y actos intencionales de terrorismo. Además de la preparación, su hijo está aprendiendo:

- Los tipos de desastres y cómo afectan a la gente.
- Signos y señales de advertencia, tales como la diferencia entre "alerta" y "advertencia"
- ¿Cuáles agencias proveen ayuda a aquellos que tienen necesidades en su comunidad?
- ¿Qué elementos pertenecen a un equipo de suministros para la familia frente a un desastre?
- La importancia de crear un plan familiar para enfrentar un desastre
- A quien contactar durante un desastre y los números telefónicos locales de emergencia.

Puntos Claves de la Lección y Mensajes de Seguridad

Los desastres pueden suceder rápidamente y sin aviso y el entorno familiar puede cambiar. Por este motivo, es importante que su hijo aprenda cómo comunicarse con los miembros de la familia o cómo contactar a una persona fuera del área en caso de que usted sea separado de la familia. Por ejemplo, los estudiantes aprenden:

- Su dirección y números de teléfono
- El número de teléfono y dirección de una persona de contacto fuera del área
- Cómo encontrar a los demás miembros de la familia durante un desastre.

Equipo de Suministros para la Familia Durante un Desastre

Su hijo también deberá aprender sobre la importancia de preparar un equipo de

Risk Watch es una marca comercial de la NFPA (National Fire Protection Association), Quincy, Massachusetts.

suministros para la familia durante un desastre. Este equipo incluye artículos que su familia puede necesitar frente a un desastre. Los suministros pueden guardarse en un tubo de plástico, maleta pequeña, u otro recipiente. Su equipo de suministros para la familia durante un desastre deberá contener lo siguiente:

- Botiquín y manual de primeros auxilios
- Linterna y baterías de repuesto
- Radio de baterías
- Suministro de medicamentos con prescripción
- Tarjetas de crédito y efectivo
- Identificación de cada miembro de la familia
- Un juego de llaves de repuesto del carro
- Fósforos en un recipiente hermético al agua
- Señales de bengala

Carta al Tutor (Caregiver Letter)

Pasos que Deben Darse Ante una Alerta de Riesgo (Risk Watch)

- Números de teléfonos y un mapa que identifique los sitios seguros a donde deben dirigirse
- Artículos de primera necesidad tales como pañales, alimento para bebé, audífonos, anteojos de repuesto y artículos para otras necesidades físicas
- Tres galones de agua por persona
- Suministros de comida no perecedera para tres días
- Elementos de cocina (abrelatas mecánico, utensilios y otros)
- Una muda completa de ropa para cada miembro de la familia
- Bolsa de dormir y/o frazada para cada miembro de la familia
- Herramientas y otros accesorios
- Productos para el cuidado de la salud y de higiene personal tales como papel higiénico, jabón, crema dental, cepillos de dientes, etc.
- Entretenimientos tales como juegos, libros, discos compactos, cintas con grabadora accionada por baterías

Morral Personal. Sus hijos pueden aprender cómo se prepara un morral personal. Este morral deberá contener artículos, tales como animales de felpa que los hagan sentirse seguros durante una emergencia. Es importante que sus hijos tomen parte en la selección de los artículos que pongan en el morral.

Los niños se sienten más seguros sabiendo que el equipo de suministros para la familia y sus morrales personales están guardados en un lugar seguro y listos en caso de cualquier emergencia.

Preparación Familiar Frente a un Desastre

Además de preparar un plan familiar para enfrentar un desastre, es importante para las familias llevar a cabo regularmente verificaciones sobre la preparación frente a un desastre.

- Haga una serie de preguntas a los niños cada seis meses para que recuerden qué hacer, a donde ir y a quien llamar en un emergencia
- Realice simulacros de incendio y evacuación de emergencia dos veces al año
- Pruebe las alarmas de humo mensualmente
- Reemplace las baterías de las alarmas de humo una vez al año
- Reemplace las alarmas de humo cada diez años
- Revise los extintores de incendio para asegurarse que están completamente cargados
- Haga que las personas adultas de la familia revisen cómo y cuando deben usar un extintor de incendio

Risk Watch es una marca comercial de la NFPA (National Fire Protection Association), Quincy, Massachusetts.

Actividad Familiar

Mientras usted lee este informe, puede estar ocurriendo un desastre natural en alguna parte del mundo. Entérese sobre los desastres que ocurren en el mundo leyendo las noticias en revistas o periódicos con sus hijos. Discutan acerca de cómo ocurrió el desastre y qué podría hacer su familia para prepararse ante un desastre. Hable con sus hijos sobre los pasos que deben darse durante el desastre para pedir ayuda, ubicar a los miembros de la familia, permanecer juntos y estar en calma. Asegure a sus hijos que los desastres no son comunes. Involucrar a los niños en tareas sencillas que puedan hacer, como encontrar elementos para el equipo de suministros para la familia durante un desastre, puede hacer que disminuya su miedo y sensación de desesperanza. Aunque los desastres pueden causar miedo, estar preparados puede ayudar a que permanezcan seguros y en calma y que el desastre sea más fácil para toda la familia.

Terremotos

... ANTES, DURANTE Y DESPUÉS ...

Cada año son declarados entre 12.000 y 14.000 terremotos; esto es un promedio de 35 terremotos diarios.

Fuente: Nacional Earthquake Information Center

Antes de un Terremoto

Las placas tectónicas son losas gigantes de roca que le dan forma a la tierra a medida que se mueven lentamente por encima, por debajo y se alejan unas de otras. A medida que se mueven, algunos de sus bordes quedan atascados y se doblan como resortes gigantes. Cuando estas zonas en los bordes (llamadas zonas de falla) se liberan de un momento a otro y permiten que ocurra un movimiento rápido, el temblor resultante se denomina terremoto.

Los terremotos ocurren a lo largo de las líneas de fallas y en la corteza terrestre. Cuando ocurren en una región poblada, pueden causar grandes daños a la propiedad. Los edificios y puentes pueden colapsar y los servicios de agua, electricidad y teléfono pueden ser interrumpidos.

Los terremotos también pueden causar lesiones graves y fatalidades. En áreas montañosas, los terremotos frecuentemente pueden hacer que las rocas y escombros se suelten produciendo derrumbes. Los derrumbes se pueden ir acumulando en volumen a medida que bajan por las montañas y recogen escombros adicionales. En las áreas costeras, los terremotos frecuentemente crean **tsunamis** u olas de mar gigantes que pueden viajar hasta 600 millas por hora en mar abierto. Un tsunami puede alcanzar la orilla pocos minutos después del comienzo de un terremoto.

Los científicos no pueden pronosticar con precisión cuándo o dónde ocurrirá un terremoto. Si se presenta un terremoto, los miembros de la familia deben saber cómo *Dejarse Caer, Cubrirse y Agarrarse de Algo*. Para asegurarse de que saben qué hacer, realice simulacros de terremoto regularmente y ayude a los niños a comprender estos procedimientos.

Déjese Caer, Cúbrase y Agárrese de Algo

- Déjese caer al suelo debajo de una mesa o escritorio para protegerse de los objetos que caen.
- Cubra su cabeza y cuello con su brazo para protegerlos de los escombros que vuelan.
- Agárrese de la pata de la mesa o escritorio bajo el cual usted se encuentra de manera que éste no se deslice.

Antes de que ocurra un terremoto, identifique los puntos seguros en su casa y en el trabajo:

- Debajo de mesas o escritorios fuertes.
- Bajo el vano de las puertas estructuralmente sólidas o sostenidas fuertemente.
- En un cuarto pequeño o corredor.

Risk Walth es una marca comercial de la NFPA (National Fire Protection Association), Quincy, Massachusetts.

Nunca busque protección cerca de ventanas o muebles pesados que se puedan voltear, tales como estanterías de libros y unidades de entretenimiento, y evite las puertas sostenidas débilmente tales como aquellas de marco metálico.

Disminuya los efectos de un terremoto en la propiedad tomando las siguientes precauciones:

- Coloque los objetos grandes o pesados, como los televisores, en los anaqueles más bajos.

*Durante un terremoto, Déjese caer,
Cúbrase y Agárrese de Algo.*

- Asegure los cuadros y espejos a las paredes.
- Almacene los objetos rompibles, como el cristal y porcelana, en los anaqueles más bajos o en armarios con puertas con llave.
- Aleje las camas de las ventanas, luces altas, decoraciones en paredes o muebles que puedan voltearse.
- Mantenga una linterna y zapatos fáciles de poner y quitar junto a su cama. Los zapatos evitan que sus pies se corten con los vidrios rotos después de un terremoto.

Información para TERREMOTOS

- Asegure los anaqueles y archivadores a las paredes.
- Sujete los tanques de gas y de propano.
- Sujete las computadoras a los escritorios.
- Asegúrese de que las gavetas tengan cerrojos para evitar que se abran.
- Use conexiones flexibles en las tuberías de agua y de gas.
- Asegure su casa a los cimientos instalando pernos de anclaje cada seis pies.
- Aprenda cómo cerrar la tubería de gas, de agua y la energía eléctrica de su casa.
- Considere la compra de un seguro contra terremotos.
- Los miembros de la familia pueden llegar a separarse durante un terremoto. Esté preparado para esta posibilidad creando un plan para encontrarse entre sí. Establezca un contacto fuera del área (tal como un pariente o amigo familiar) quien pueda coordinar la ubicación y dar información sobre los miembros de la familia si usted llega a separarse.
- Asegúrese de que los niños aprendan los números telefónicos y direcciones y conozcan el plan de emergencia.
- Prepare un equipo de suministros para la familia durante un desastre. Las familias con hijos deberán hacer que cada niño prepare su propio morral personal. Para mayor información, ver la Carta al Tutor (Caregiver Letter).

Mientras usted prepara su equipo de suministros para la familia durante un desastre, elabore un equipo separado para ser usado en una evacuación. Los elementos para un equipo de evacuación incluyen tres galones de agua por persona; abastecimiento de comida no perecedera para tres días; elementos de cocina (utencillos, abrelatas mecánico y otros); una muda completa de ropa para cada miembro de la familia; una bolsa de dormir y/o una frazada para cada persona; herramientas y otros accesorios; productos para el cuidado de la salud y de higiene personal tales como papel higiénico, jabón, crema dental, cepillos de dientes, etc.; entretenimientos tales como juegos, libros, discos compactos o cintas con una grabadora de baterías.

Durante un Terremoto

En caso de un terremoto, permanezca en calma. Las precauciones que usted debe tomar cuando el terremoto comienza, están determinadas por el sitio donde usted se encuentra:

- **Si es interior**, cúbrase utilizando la técnica de déjese caer, cúbrase, agárrese. Si usted debe trasladarse a un lugar seguro, dé solamente unos pasos, y permanezca ahí hasta que deje de temblar.
- **Si es exterior**, permanezca por lo menos a diez pies de distancia de cualquier edificio, desde el cual puedan caer vidrios de ventanas u otros escombros. Aléjese de los árboles, iluminación de la calle y cables eléctricos. Agáchese y cubra su cabeza.
- **Si es en un vehículo**, estacione en un lugar alejado de los árboles, tendido eléctrico, edificios, puentes y pasos elevados. Permanezca ahí con sus cinturón de seguridad abrochado hasta que el terremoto pase. Nunca pare por debajo o sobre un puente.
- **Si es en un área costera**, trasládese a un terreno más alto.

Risk Waltch es una marca comercial de la NFPA (National Fire Protection Association), Quincy, Massachusetts.

- **Si es en un área montañosa**, esté alerta y esquive la caída de rocas, durmientes rotos, derrumbes y escombros.

Después de un Terremoto

Estar en un terremoto puede ser peligroso, pero los desastres que causa tales como incendios, inundaciones, derrumbes, tsunamis y avalanchas, pueden causar aun mayor devastación. Cuando el terremoto termina, los peligros apenas comienzan.

Espera movimientos sísmicos secundarios, pequeños terremotos que pueden ocurrir después de un terremoto importante. Esté preparado para protegerse en un área segura durante un terremoto. Escuche las noticias de actualidad y última información de emergencia.

Después de un terremoto y sus movimientos sísmicos secundarios, permanezca donde usted se encuentra hasta que las autoridades digan que puede cambiar de lugar. El riesgo de lesiones se incrementa para quienes salen a la intemperie demasiado pronto. Si se queda sin electricidad, use una linterna; nunca use velas por la posibilidad de una fuga de gas y el peligro de incendio.

Cuando las autoridades confirmen que el evento ha terminado revise su hogar por daños estructurales, fugas de gas e incendio. Informe sobre cualquier problema a las autoridades correspondientes. Controle y ayude a sus vecinos que pueden necesitar ayuda. Permanezca alejado de las zonas afectadas.

Registre cualquier daño que resulte a causa del terremoto. Si tiene una póliza de seguros contra terremotos, la cual no forma parte de la mayoría de las pólizas de los propietarios de casas, presente su reclamación con el registro de daños. Las fotografías pueden ser de ayuda para sustentar su reclamo.

Registre cualquier daño en su hogar que haya resultado como consecuencia de un terremoto

Para mayor información, visite los siguiente sitios Web:

www.riskwatch.org, www.fema.gov, www.redcross.org, www.usgs.gov.
