

Libro de actividades para la preparación contra desastres



¿ESTÁS
LISTO?

Certificado de Triunfo

Esto certifica que

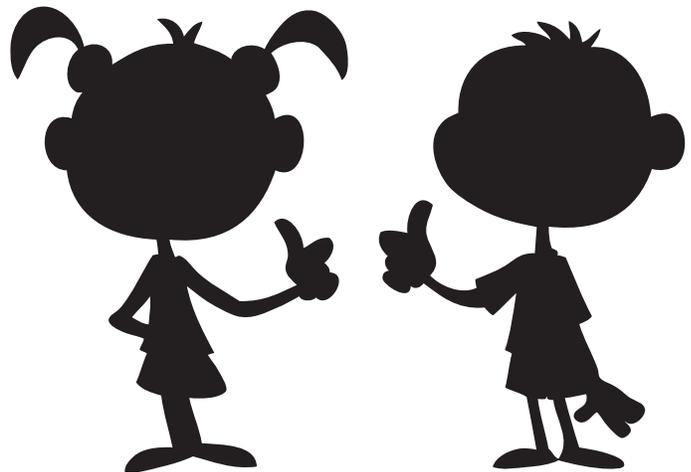
Nombre _____

Edad _____

ESTÁ PREPARADO(A) PARA DESASTRES

“Yo prometo ayudar a los demás
para que se preparen”

- ✓ Yo hice un plan.
- ✓ Yo preparé un juego.
- ✓ Yo me informo.



Padre o tutor _____

No podemos evitar que ocurran los desastres,
pero sí podemos prepararnos.



HAGAMOS UN PLAN

Plan de emergencia para la familia

Texas Department of State Health Services



Asegúrate de que tu familia tenga un plan para emergencias. Tengan una reunión y decidan cómo se van a comunicar y a dónde ir en caso de una emergencia. Guarda una copia de este plan en tu juego de emergencias y colócalo en un lugar seguro. Cuando pasa un desastre, solo hay que agarrar y llevar.

Ten un plan

En caso de que pase algo en casa...

Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia en tu vecindario

Nombre de tu vecino: _____

Número de tu vecino: _____

Lugar donde se juntarán en tu vecindario: _____

En caso de que algo le pase a tu vecindario...

Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu vecindario

Nombre de tu contacto: _____

Número de tu contacto: _____

Lugar donde se juntarán en tu ciudad: _____

En caso de que pase algo en tu ciudad...

Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu ciudad

Nombre de tu contacto fuera de tu ciudad: _____

Número de tu contacto fuera de tu ciudad: _____

Lugar donde se juntarán fuera de tu ciudad: _____

Información de la escuela y el trabajo

Ten presente donde pasa tu familia la mayor parte del tiempo (anota la dirección y el número telefónico)

Trabajo: _____

Escuela: _____

Otros lugares: _____

Otra información

Anota el nombre de tu doctor y haz una lista de medicinas, artículos, equipo, etc. que pudieras necesitar

Nombre y número del doctor: _____

Otros artículos: _____

De punto a punto • ¡Coloréalo!

Conecta los puntos y colorea una de las tormentas más violentas de la naturaleza.

Aprende cómo protegerte antes, durante y después de que golpee.

Antes:

Elige un lugar seguro – un sótano, un pasillo central, un baño o un clóset en el primer piso.

Evita paredes exteriores y ventanas.

Sintonízate a las noticias para quedarte informado sobre actualizaciones.

Durante:

Ve al lugar seguro que elegiste. Si puedes, ponte debajo de un mueble fuerte y usa tus brazos para proteger tu cabeza y cuello.

Si estás en una casa móvil, salte de allí y encuentra otro refugio.

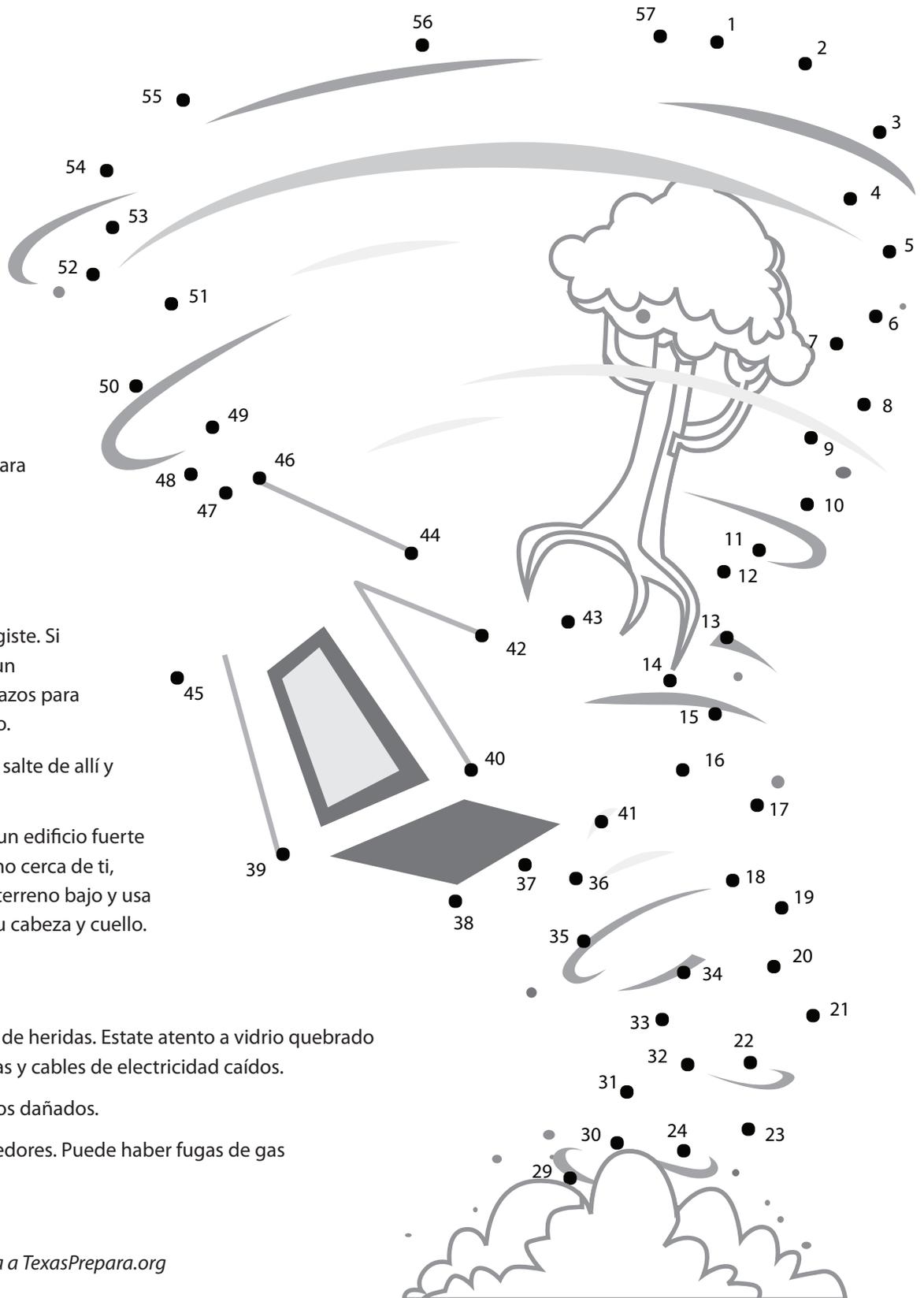
Si estás afuera, encuentra un edificio fuerte u otro refugio. Si no hay uno cerca de ti, encuentra una zanja o un terreno bajo y usa tus brazos para proteger tu cabeza y cuello.

Después:

Revisa tu cuerpo en busca de heridas. Estate atento a vidrio quebrado o cosas con orillas dentadas y cables de electricidad caídos.

No entren a áreas o edificios dañados.

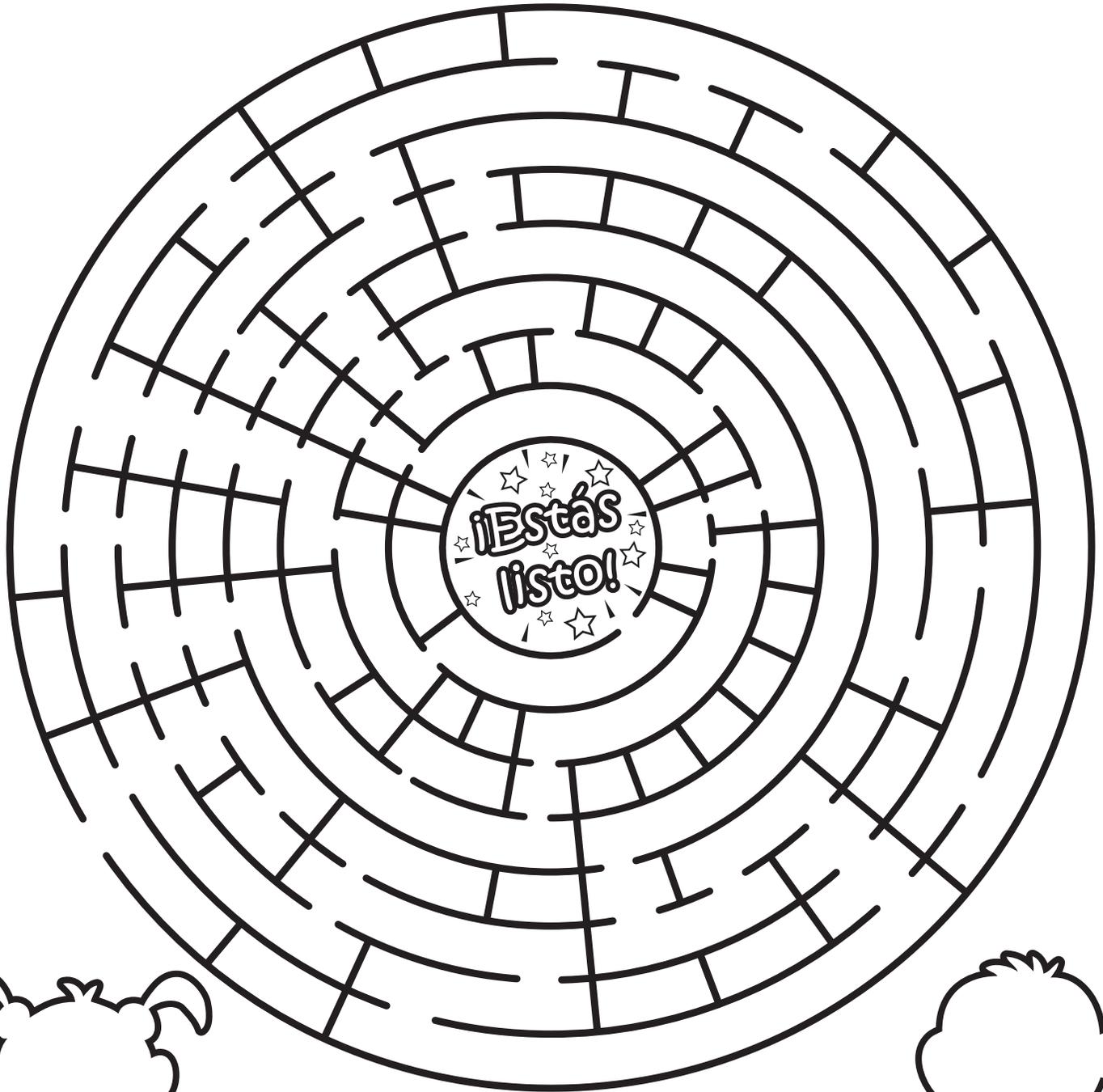
No usen cerillos o encendedores. Puede haber fugas de gas u otras tuberías dañadas.



Para más información, vaya a TexasPrepara.org

Laberinto • ¡Prepárate!

Listo...en sus marcas...Ya! Encuentra tu camino a la preparación y haz un plan, prepara un juego e infórmate.
Acuérdate, los desastres pasan aunque estés listo o no.



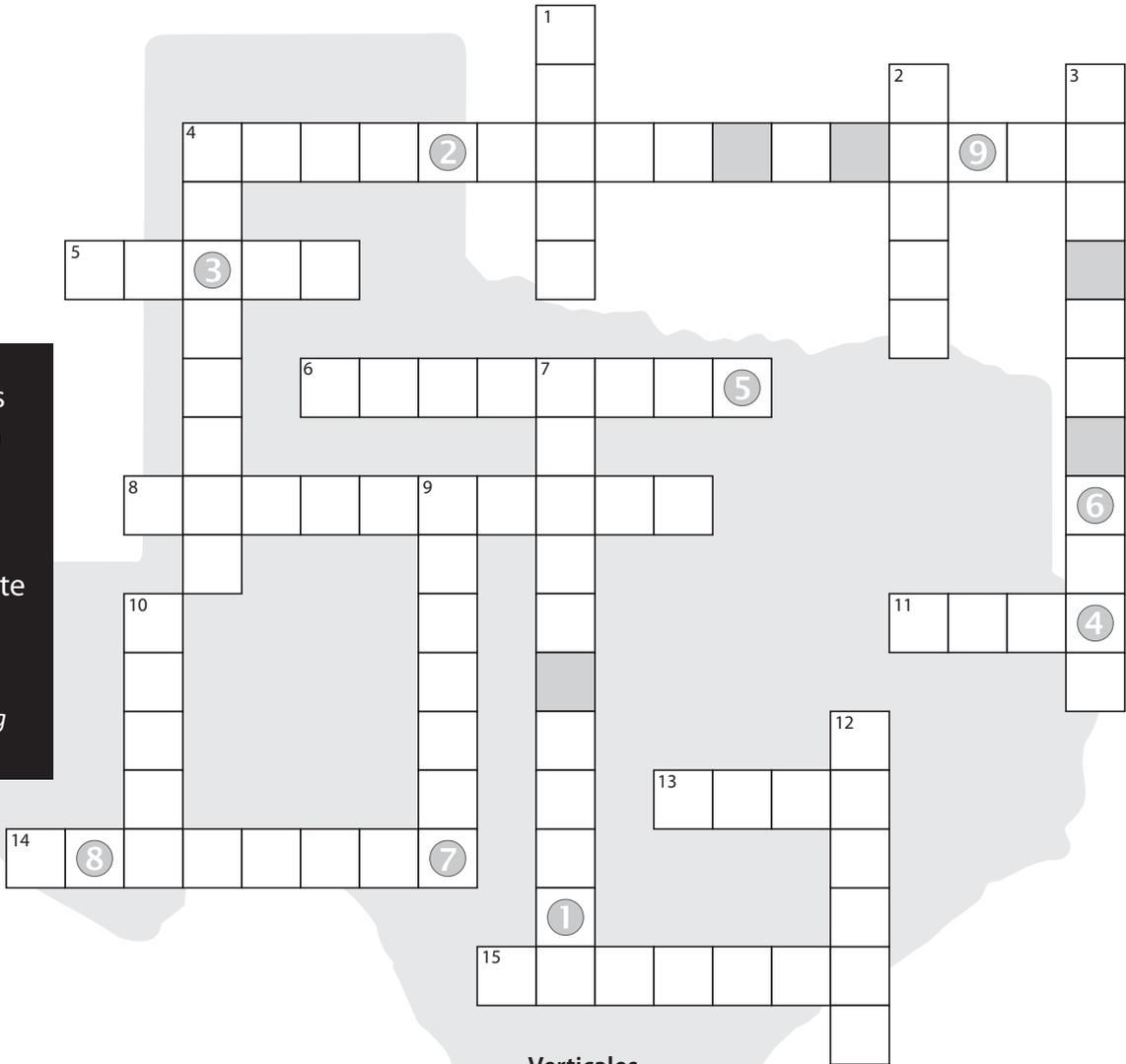
Siempre debes tener alimentos, agua y otros suministros de emergencia listos para llevar. Podrás usarlos en casa o necesitarás llevártelos si tienes que evacuar la zona.

Para más información, vaya a TexasPrepara.org



Crucigrama • ¡Prepara un juego!

Completa el crucigrama usando las pistas que están en la lista de la hoja titulada "Prepara tu juego de suministros para desastres".



Encuentra las letras en los círculos para combinar con la parte de abajo. El mensaje secreto te ayudará a prepararte para los desastres.

Para más información, vaya a TexasPrepara.org

Horizontales

4. Necesitas esto para mantenerte vivo
5. El estado de la estrella solitaria
6. Para entretener a los bebés o a las mascotas
8. Comunicación, iluminación y artículos para la bolsa de _____ se necesitan para el paso 3.
11. Usa esto para viajar por todos lados en Texas
13. Antes de que te vayas de la casa, consigue un mapa de tu _____.
14. Una manera rápida para irte de prisa
15. Puedes empacar suministros básicos en esto

Verticales

1. Esto ayuda si la familia se separa durante un desastre
2. Sintoniza esto para escuchar las noticias
3. _____ de emergencia para que estés preparado durante un desastre
4. Primeros _____, medicinas e higiene es el paso 2.
7. ¿_____? Hagamos un plan
9. Cuando necesitas irte de la casa durante un desastre.
10. Empaca un _____ de agua por día para cada persona
12. Estar listo podrá _____ tu vida

El mensaje secreto: Empieza tu plan familiar aquí.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ② ⑥ ④ ⑦ ④ • ⑧ ⑦ ⑨



HAGAMOS UN PLAN

PREPARA TU JUEGO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES

1. HAZ UN PLAN
2. PREPARA UN JUEGO
3. INFÓRMATE

Prepara tu juego todo a la vez o paso por paso. Empieza con lo que tengas en casa. Y luego compra lo demás. Prepáralo ya sea que te refugies en donde estás o que evacues.

Empaca estos suministros básicos para cada persona en un contenedor portátil o en una mochila. Los necesitarás ya sea que te quedes o te vayas.



PASO 1 ALIMENTOS Y AGUA

- Suministro para 3 días de alimentos que no necesiten cocinarse
- 1 galón de agua por día para cada persona
- Abrelatas manual
- Artículos para bebé (alimento, fórmula y biberones)
- Suministros para mascotas (en la siguiente página)



PASO 2 PRIMEROS AUXILIOS, MEDICAMENTO E HIGIENE

- Botiquín de primeros auxilios (en la siguiente página)
- Recetas médicas y medicamentos de reserva
- Sanitizante de manos, toallitas húmedas (desechables), cloro (Para purificar el agua, agrégale 1/8 de cucharita a cada galón. Revuélvela y déjala reposar por 30 minutos.)
- Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de la basura
- Productos dentales, de la vista y aparatos auditivos
- Jabón, suministros personales y pañales
- Protector solar y repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire (tipo N-95)



PASO 3 COMUNICACIÓN, ILUMINACIÓN Y ARTÍCULOS PARA LA BOLSA DE DOCUMENTOS

- Radio a pilas con pilas extra o radio de manivela (es mejor un radio de alerta de emergencia)
- Pila extra para el teléfono celular y un cargador para el coche
- Linternas y pilas extra
- Cerillos y encendedor
- Silbato
- Lentes para leer y gafas de sol
- Artículos para la bolsa de documentos (en la siguiente página)

Tendrás que irte de prisa rumbo a un lugar seguro. Guarda estos suministros cerca de tu coche. Cuando se llegue el momento, solo hay que agarrar y llevar.



PASO 4 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA EVACUAR EN COCHE

- Mapas carreteros
- Artículos de reparación de coches (herramientas, llanta de repuesto, equipo para parchar llantas y aceite)
- Más alimentos y agua
- Platos, vasos y utensilios plásticos
- Tienda de campaña, cobijas y almohadas
- Ropa y zapatos resistentes
- Ropa y equipo para lluvia y toallas
- Libros, juegos y juguetes

ANTES DE QUE TE VAYAS DE CASA

- Llena el tanque de gasolina y revisa la llanta de repuesto
- Llévate dinero en efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- Llámale al contacto de tu familia para emergencias
- Carga tu teléfono móvil
- Consigue un mapa de tu ruta

Cuando quedarte en casa es la opción más segura, agrega estos artículos a tu juego y sintoniza las noticias.



PASO 5 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA CUANDO TE REFUGIES DONDE ESTÁS

- Detectores de humo con pilas extra
- Detector de monóxido de carbono (si usas generadores, asadores de carbón o estufas de campaña)
- Extinguidor de incendios
- Teléfono alámbrico con cable extra largo
- Plástico en planchas y cinta adhesiva plateada (para sellar puertas, ventanas y rejillas de ventilación para protegerse del aire contaminado o para construir un refugio de emergencia)





SUMINISTROS PARA MASCOTAS

- Suministro para 3 días de alimentos, agua y platos
- Medicamentos y un botiquín de primeros auxilios
- Registros de vacunación
- Jaula o portamascota (podrían requerirse en refugios o donde pases la noche)
- Correa y juguetes
- Foto, en caso de que se pierda tu mascota
- Arenera y caja para gato



CONTENIDO DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- 2 compresas (5 x 9 pulgadas)
- 25 curitas (de distintos tamaños)
- Cinta de primeros auxilios
- Ungüento antibiótico
- Ungüento con hidrocortisona
- Aspirina e ibuprofeno
- Compresa fría instantánea
- 2 pares de guantes médicos (sin látex)
- Termómetro oral, tijeras y pinzas
- 2 rollos de venda (de distintos anchos)
- 2 vendas elásticas
- 10 gasas estériles (de distintos tamaños)
- 2 vendas triangulares (para hacer cabestrillos)
- Folleto instructivo de primeros auxilios



CONTENIDO DE LA BOLSA DE DOCUMENTOS

- Identificaciones con foto, licencias de conducir, registros de nacimiento, tarjetas del Seguro Social y pasaportes vigentes
- Fotos de tus familiares en caso que se separen
- Tarjetas del seguro médico y de recetas médicas
- Registros médicos, medicamentos y dosis
- Números de teléfono (familia, amigos y doctores)
- Información de las cuentas bancarias
- Testamentos
- Documentos del seguro (propietario de vivienda, inquilino, inundaciones y de vida)
- Títulos, arrendamientos e hipotecas de propiedades
- Títulos de vehículos, seguro, arrendamiento y documentos de préstamos
- Inventario de bienes domésticos y su valor
- Archivos de respaldo de computadora (en CD, DVD y memoria USB)
- Copias de llaves importantes
- Facturas de servicios públicos (para comprobar dónde vives)



PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y AQUELLAS CON NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES

Piensa en lo que necesitas para vivir independientemente. Planea ahora respecto a tu salud fuera del hogar. Etiqueta tu equipo médico con tu información de contacto.

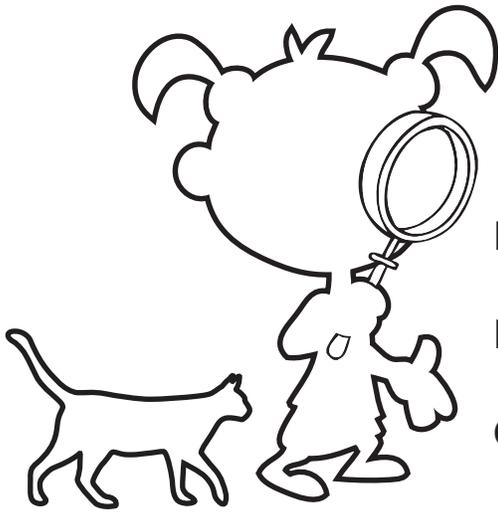
- Sillas de ruedas, andaderas y bastones
- Hielera con paquetes refrigerantes para medicamentos
- Medicamentos y dosis extra
- Copias de recetas médicas y etiquetas de alerta médica
- Alimentos para dietas especiales
- Suministros médicos (oxígeno, tiritas para monitoreo de glucosa, jeringas, etc.)
- Aparatos auditivos con pilas extra
- Aparatos de comunicación
- Suministros y documentación de los animales de servicio

Nota: marca al 2-1-1 para informarte sobre los servicios disponibles durante una emergencia (el registro para evacuación debe hacerse cada año).



Sopa de letras • ¡Prepara para tus mascotas!

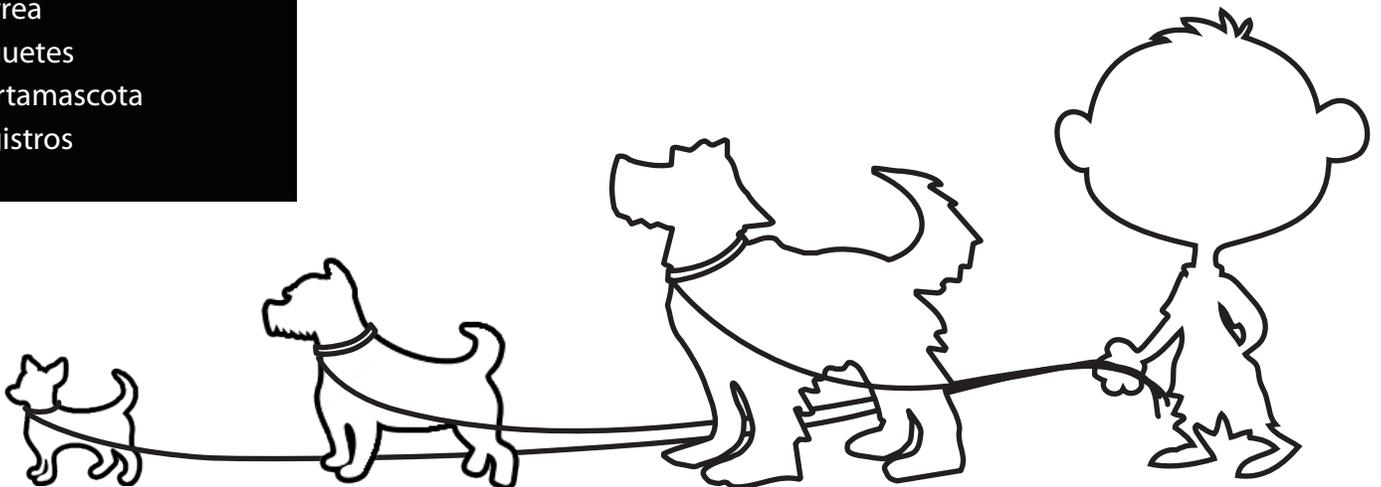
Tienes que preparar para tus mascotas también. Usa la sección de "Suministros para mascotas" que se encuentra en la página opuesta para ayudarte.



P	O	R	T	A	M	A	S	C	O	T	A
F	Q	S	N	R	W	U	Y	A	J	L	L
C	A	R	E	N	E	R	A	J	U	Z	I
O	T	K	S	B	V	R	S	A	P	L	M
R	Z	A	L	Q	N	O	J	Z	L	D	E
R	E	G	I	S	T	R	O	S	A	S	N
E	Y	U	B	O	M	E	T	R	T	U	T
A	T	A	F	E	L	Z	C	J	O	H	O
S	I	J	U	G	U	E	T	E	S	I	S

Encuentra estas 10 palabras (las palabras pueden estar de arriba abajo, de lado a lado o en diagonal):

- fotos
- arena
- caja
- alimentos
- agua
- platos
- correa
- juguetes
- portamascota
- registros



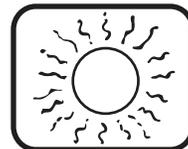
Jueguitos de palabras • ¿Estás listo?

Únelos

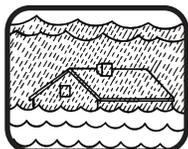
En Texas, tenemos diferentes tipos de desastres. Ve a la página de "Infórmate" en www.TexasPrepara.org y llena los espacios. Luego, dibuja una línea hacia el dibujo que corresponde con la oración.



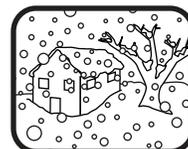
1. Cada tormenta _____ produce relámpagos.



2. Reciben mucha nieve durante las _____ invernales en el norte de Texas.



3. La temporada más alta para la formación de _____ en Texas es entre marzo y junio.



4. Solo se necesita un chispa para encender un _____ arrasador que puede crecer sin control rápidamente.



5. Es mejor quedarte en lugares con el aire acondicionado durante el _____ extremo.



6. La falta de lluvia puede traer _____, causando límites estrictos sobre el control del agua.



7. Una _____ repentina puede suceder en cualquier lugar pero son más comunes en la parte central de Texas.



8. Lo bueno de los _____ es que tienes tiempo para evacuar si hay necesidad.

¡Descubre el mensaje secreto!

1 = A	5 = E	9 = I	13 = M	17 = Q	21 = U	25 = Y
2 = B	6 = F	10 = J	14 = N	18 = R	22 = V	26 = Z
3 = C	7 = G	11 = K	15 = O	19 = S	23 = W	
4 = D	8 = H	12 = L	16 = P	20 = T	24 = X	

Pregunta: ¿Cómo puedes prepararte para un desastre?

Respuesta:

8 1 26 21 14 16 12 1 14 16 18 5 16 1 18 1 21 14 10 21 5 7 15

9 14 6 15 18 13 1 20 5