



**CONSORCIO DEL MEDIO OESTE PARA LA CAPACITACIÓN  
DE TRABAJADORES DE RESIDUOS PELIGROSOS**

## **PREPARACIÓN DE EMERGENCIA PARA FAMILIAS Y COMUNIDADES**

### **Guía de participantes**

Derechos de autor © 2023

Consortio del Medio Oeste para la Capacitación de Trabajadores de Residuos  
Peligrosos

## Reconocimientos

---

Este currículo ha sido desarrollado por el Consorcio de Medio Oeste para la capacitación de trabajadores de residuos peligrosos bajo el acuerdo cooperativo U45 ES 06184 del Instituto Nacional de Ciencias Medioambientales. Personal de la Universidad Fisk lideró el desarrollo de este programa con las valoraciones de otros del Consorcio del Medio Oeste. Diríjase a <https://mwc.umn.edu> para ver una lista de contactos de cada institución miembro y para más información.

Les recomendamos que dejen sus comentarios sobre estos materiales. Por favor, informen de sus sugerencias a los líderes del programa del cual ustedes están actualmente registrados o hagan clic en 'contact us' (contactarnos) en <https://mwc.umn.edu>.

## Advertencia

---

El material es propiedad intelectual del Consorcio del Medio Oeste para la capacitación de trabajadores de residuos peligrosos.

El material fue preparado para uso por instructores con experiencia en el entrenamiento de familias y comunidades para la preparación de emergencias. Los autores de este material lo han preparado para ser instruido desde la fecha especificada en la página titular. A los usuarios se les advierte que el tema sigue evolucionando constantemente. Entonces, el material podría requerir adiciones, sustracciones, o modificaciones para incorporar el efecto de esa evolución que seguirá ocurriendo después de la fecha de preparación de este material.

Todos los enlaces están activos desde el 4 de febrero del 2021. Si encuentra algún error, por favor informe al facilitador para que se ponga al día.

## Descargo de responsabilidades

---

Aunque este programa educa a los participantes sobre la preparación para desastres para peligros que podrían impactar a su área, no rinde suficiente entrenamiento de habilidades de respuesta de emergencia tal como auxilio primero, operaciones médicas de desastres, o búsqueda ligera y rescate, que calificaría a los participantes para voluntariar en un equipo de comunidad de respuesta de emergencia (CERT). Para información sobre entrenamiento adicional que se podría requerir, consulte el facilitador de entrenamiento.

**Tabla de contenido**

---

Introducción	1
Conocer los riesgos	3
Preparación para familias	6
Preparación para comunidades	12
Durante una emergencia	15
Después de una emergencia	21
Conclusión	24
Apéndice	25
Hojas de trabajo	26
Calendario para la lista de suministros de emergencia	30
Recursos de internet	31

# INTRODUCCIÓN

---

Usted está aquí, porque le preocupa la preparación de emergencia para familias y/o comunidades. El núcleo de la preparación familiar es “**usted es la ayuda hasta que llegue la ayuda**”. El núcleo de la preparación comunitaria es “**vecino ayudando a su vecino**”.

## Objetivos de aprendizaje

---

Después de este programa, usted podrá mejor:

- Identificar los peligrosos con más posibilidad de impactar a su comunidad
- Describir lo que se debería hacer antes, durante, y después de un desastre natural
- Explicar la importancia de la planificación para la resiliencia de vecindario y comunidad

### ¿Por qué la preparación familiar?

Escenario: Llanta desinflada

Estresado, varado, esperando por ayuda

o

ENPODERADO con la habilidad de ayudarse a sí mismo



Scenario: Flat tire

Stressed, stranded, waiting for help



OR



**EMPOWERED** with ability to self-assist

### ¿Por qué la preparació

Escenario: Batería de automóvil descargada

Con equipo, pero necesitando una mano que ayude

o

UNIDAD – vecino ayudando a su vecinon comunitaria?



Scenario: Dead car battery

Equipped but in need of a helping hand



OR



**UNITY**...Neighbor helping Neighbor

## CONOZCA LOS RIESGOS

---

### Objetivos

---

Después de terminar esta sección, usted debería poder:

- Describir los tipos de peligros
- Identificar los riesgos más probables para su comunidad

Riesgos de **peligros naturales** incluyen inundaciones, huracanes, tornados, tormentas de truenos, tormentas de invierno, calor o frío extremo, incendio forestal, terremotos, volcanes, deslizamiento de tierra, y tsunamis.



Riesgos de **materiales peligrosos** incluyen liberaciones accidentales de sustancias de accidentes de transportación, instalación de producción, plantas de poder nuclear, y uso inapropiado de productos químicos del hogar.



Cortesía de Fairfax Incendio y Rescate

Riesgos de **terrorismo** incluyen amenazas intencionales químicas/biológicas/radiológicas, tal como bombardeos, liberaciones de sustancias químicas, agentes biológicos utilizados como armas, al igual como ataques cibernéticos basado en las computadoras.



*Imagen no 01: Peligros biológicos, imagen no 02: ataques cibernéticos*

Información adicional sobre varios peligros su puede encontrar en el apéndice.

## **Actividad: Conozca los riesgos**

---

Trabajen en grupos pequeños para completar la actividad proporcionada por el facilitador para identificar los riesgos locales más graves.

## PREPARACIÓN FAMILIAR

---

El núcleo de la preparación familiar es “**usted es la ayuda, hasta que llegue la ayuda**”.

### Objetivos

---

Después de terminar esta sección, usted debería poder:

- Describir un plan familiar de comunicación
- Describir un plan familiar para desastres
- Describir un kit de emergencia

## Family Preparedness

IT'S AS EASY AS



- 1) Develop a **Family Communication Plan**
- 2) Develop a **Family Disaster Plan**
- 3) Get an **Emergency Kit**

Imagen no. 01:

### Preparación familiar

Es tan fácil como contar de uno a tres

1. Desarrollar un plan familiar de comunicación
2. Desarrollar un plan familiar para desastres
3. Adquirir un kit de emergencias

## Plan familiar de comunicación

---



FEMA ha creado una herramienta para ayudar a su familia a preparar un plan de comunicación.

1. **Recopilar** información
2. **Compartir** información
3. **Practicar**

Puede encontrar la herramienta aquí: [https://www.fema.gov/media-library-data/1440449346150-1ff18127345615d8b7e1effb4752b668/Family\\_Comm\\_Plan\\_508\\_20150820.pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/1440449346150-1ff18127345615d8b7e1effb4752b668/Family_Comm_Plan_508_20150820.pdf)

## Plan familiar de desastres

---

Piensen en sus hogares. Dentro de ellos, ¿cuáles podrían ser los lugares seguros en caso de un desastre? ¿Dónde se podrían reunir ustedes fuera del hogar?

- Lugares seguros en el hogar para cada tipo de riesgo
- Las mejores rutas de escape
- Varios lugares para reunirse (fuera del hogar)
- No se olviden de las mascotas y personas con necesidades especiales

Imagen no 01:	
Discapacidad/Necesidad Especial	Pasos adicionales
discapacidad auditiva	Podría ser necesario hacer arreglos especiales para recibir advertencias
problemas de movilidad	Podría necesitar asistencia especial para llegar a un refugio.
Padre/Madre soltero(a) trabajador(a)	Podría necesitar crear planes para desastres y emergencias
Personas que no hablan inglés	Podrían necesitar asistencia para planificar y responder a las emergencias. Grupos comunitarios y culturales podrían mantener a las personas informadas.
Personas sin vehículos	Podrían necesitar hacer arreglos para transportación.
Personas con necesidades dietéticas especiales	Debería tomar precauciones especiales para tener suministros adecuados para las emergencias.

Puede encontrar más información aquí: <https://www.ready.gov/plan>

## Actividad: Plan familiar para desastres

---

Ahora tiene un poco de tiempo para empezar a desarrollar su plan familiar para desastres por una emergencia específica que será proporcionada por el facilitador.

## Actividad en el hogar: Educar a los niños

---

Hágale preguntas sobre el plan a sus niños: ¡Haga que sea un juego!

Incluya actividades, tal como Como y Cuando llamar al 9-1-1

*Imagen no. 01: Plan de escape para incendios*



## Kit de emergencia



Fotografía: Ready.gov/kit

Hay varios kits de preparación para emergencias disponibles para la venta en tiendas y en línea. Alternativamente, puede armar un kit usted mismo a través del tiempo.

- **Agua** (un galón por cada persona cada día por lo menos por tres días, para beber y saneamiento)
- **Comida** (por lo menos suministros de comida no perecedera para tres días)
- **Medicina recetada**
- **Dinero en efectivo**
- **Radio** con baterías o manivela y una radio meteorológica NOAA con alerta de tono
- **Linterna eléctrica**
- **Baterías extras**
- **Kit de primer auxilio**
- **Silbato** para señalar por ayuda
- **Máscara antipolvo, láminas de plástico, y cinta adhesiva** para refugiarse en su propio lugar
- **Toallitas húmedas, bolsas de basura, y tiritas plásticas de amarre** para el saneamiento personal.
- **Abridor de latas manual**
- **Mapas locales**
- **Celulares** con cargadores y una **batería de reserva**

Puede encontrar más información sobre los kits aquí: <https://www.ready.gov/kit>

Un calendario para armar un kit de emergencia se puede encontrar en el apéndice.

# PREPARACIÓN COMUNITARIA

---

El núcleo de la preparación comunitaria es “vecino ayudando a su vecino”.

## Objetivos

---

Después de terminar esta sección, usted debería poder:

- Identificar las limitaciones de su comunidad en una emergencia
- Identificar pasos que su comunidad puede tomar para prepararse para una emergencia

Identifique peligros únicos a su comunidad y haga planes de preparación de emergencia como comunidad.



Foto:[https://www.cleveland.com/lakewood/2014/11/train\\_traffic\\_triples\\_though\\_l.html](https://www.cleveland.com/lakewood/2014/11/train_traffic_triples_though_l.html)

### **Ejemplo: Preparación comunitaria previa a una emergencia**

Imagen no. 01:

Crowdsourc Rescue (rescate de colaboracion publica)

Somos un grupo de voluntarios que crearon una pequeña página web para ayudar a organizar rescates en nuestro vecindario en Houston durante el huracán Harvey. Logramos ayudar a rescatar más de 37,000 personas durante los huracanes Harvey, Irma, y Maria a través de conectarlos con más de 12,000 voluntarios a través de seguimientos GPS, comunicación integrada, y adecuación de competencias.

Si usted es capaz de ayudar en cualquier desastre, si es un civil rescatando en un barco, si es un bombero autorizado, distribuyendo alivio...

<https://crowdsourcerescue.com/>

### **Actividad: Desarrollo de plan comunitario**

---

Ahora su grupo pequeño participará en una actividad que será proporcionada por el facilitador.

# DURANTE UNA EMERGENCIA

---

## Objetivos

---

Después de terminar esta sección, usted debería poder:

- Identificar cómo mantenerse informado durante una emergencia
- Explicar evacuación, refugio en el lugar, y cuarentena

Preguntas importantes para saber sobre una emergencia:

- ¿Cuál es la diferencia entre una alerta y un advertencia?
- ¿Dónde están ubicados los refugios de emergencia en mi comunidad?
- ¿Qué debería hacer durante una cuarentena o si se ordena que busque refugio en el lugar?
- ¿Qué debería hacer si hay un apagón y yo tengo equipo médico?
- ¿Quién es la autoridad local para la información durante una emergencia?

## Mantenerse informado: Alertas y avisos de emergencias

---



[Imagen no, 01: 12:49, lunes 9 de septiembre, alerta de emergencia, incendio forestal al este del Hwy. 53, al norte de la ruta 2. Evacuación ocurriendo. Mire las noticias o llame al 211.]

La comunicación es imperativa para sobrevivir una emergencia. Radios meteorológicos, radios con baterías, celulares, y cualquier aparato de comunicación que no requiere electricidad serían buenas compras para un kit de preparación.

### Alerta vs. Advertencia

Alerta: Las condiciones son favorables o esperadas, pero no ocurriendo ni inminentes

Advertencia: Las condiciones están ocurriendo o son inminentes.

## **Mantenerse informado: Aplicaciones de smartphone, Facebook, Twitter**

---

### Local

Agencias de noticias

Oficina de la alcaldía para manejo de emergencias (OEM)

### Estado

Agencia estatal para manejo de emergencias

### Nacional

Agencia federal para manejo de emergencias (FEMA)

Servicio meteorológico nacional

## Mantenerse informado: Evacuación vs. Refugio en el lugar

---

**Evacuación:** Debería ir a un lugar seguro. Ubicaciones específicas para refugios de emergencia no se conocen hasta que ocurra una emergencia. La Cruz Roja tiene muchas ubicaciones de voluntarios, pero esas ubicaciones se eligen en tiempo real dependiendo de las necesidades específicas y la logística de las emergencias individuales.



Foto: <https://emergency.cdc.gov/shelterassessment/>



**Refugio en el lugar:** Busque refugio inmediato y permanezca allí durante una emergencia. Puede encontrar más información sobre refugios de atención masiva y refugio en el lugar aquí: <https://www.ready.gov/shelter>

## **Mantenerse informado: Directrices de evacuación**

---

- Kit de emergencia
- Planes para comunicación y desastres
- Medicamentos esenciales y copias de recetas
- Celular
- Mascotas

No siempre se admiten mascotas en algunos refugios de emergencia, así que haga planes con antelación para un lugar que permita mascotas. Algunos refugios permitirán mascotas sí están enjauladas.

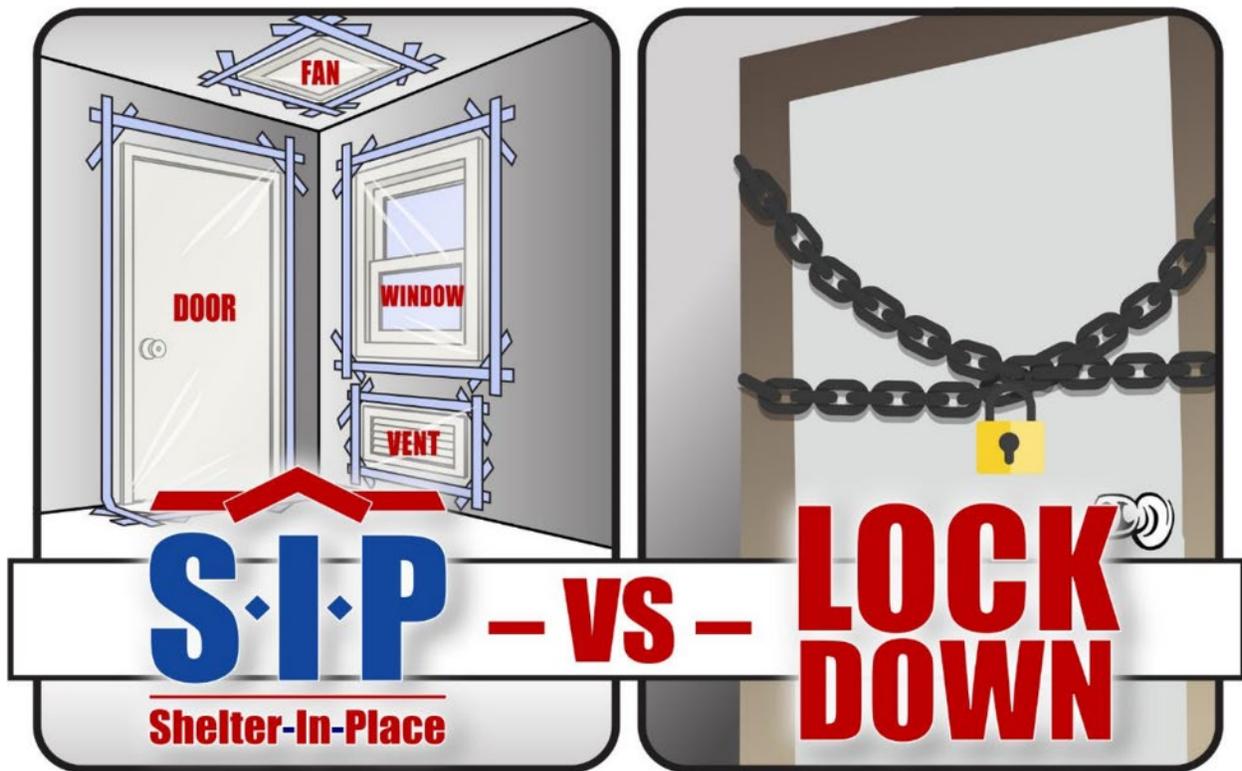
Sobre su hogar:

- Desactive el agua, la electricidad, y el gas natural si los funcionarios se lo piden
- Cierre con llave su casa



Puede encontrar más información sobre evacuación aquí: <https://www.ready.gov/evacuation>

## Mantenerse informado: Refugio en el lugar vs. Cuarentena



U.S. Air Force graphic by David Perry

[Imagen no. 01: SIP: Refugio en el lugar -vs- Cuarentena]

Una cuarentena es más estricta que el refugio en el lugar. Hay que asegurar su área y no se vaya hasta que se le diga es seguro.

# DESPUES DE UNA EMERGENCIA

---

## Objetivos

---

Después de terminar esta sección, usted debería poder:

- Describir directrices generales posteriores a una emergencia
- Identificar posibles fuentes de ayuda

## Directrices posteriores a una emergencia

---

- Tratar de mantener la calma y en sintonía para información/instrucciones
- Usar el teléfono solamente para reportar emergencias que pongan en riesgo la vida
- Recoger a sus niños de un lugar de reunión previamente determinado
- Ver cómo están sus vecinos, especialmente los ancianos y personas con necesidades especiales

- Mantenerse alejado de áreas dañadas y líneas eléctricas colgantes
- Comprobar si hay comida descompuesta y verificar la calidad del agua
- Marque que está bien en Facebook o en la página web Safe and Well
- Si es necesario, ¡busque agencias de apoyo!

 <h3>Safe and Well</h3> <p>After a disaster, letting your family and friends know that you are safe and well can bring your loved ones great peace of mind. This website is designed to help make that communication easier.</p> <p><a href="#">List Myself as Safe and Well</a>      <a href="#">Search Registrants</a></p>	<h2>Cruz Roja Americana</h2> <h3>Sano y salvo</h3> <p>Después de un desastre, puede brindarle gran paz mental a su familia y amigos a través de informarles que usted está sano y salvo. Esta página web fue diseñada para ayudar a facilitar esa comunicación.</p> <table border="1"><tr><td data-bbox="831 642 1036 865">Declararme sano y salvo</td><td data-bbox="1042 642 1247 865">Buscar registrados</td></tr></table>	Declararme sano y salvo	Buscar registrados
Declararme sano y salvo	Buscar registrados		

<https://safeandwell.communityos.org/cms/index.php>

### Agencias de apoyo

- FEMA
- La Cruz Roja
- Ejercito de Salvación
- Iglesias/Agencias religiosas
- Agencias comunitarias de voluntarios

## Salud mental: La tormenta después de la tormenta

---

- ¿Qué es lo “normal” después de un desastre? Reconstrucción podría durar varios meses y hasta años
- Síntomas de la salud mental después de desastres incluye ansiedad general y temor de lo desconocido
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT) también es una preocupación y podría incluir pesadillas, flashbacks, ataques de ansiedad, ira, evitación, y abuso de sustancias



[Imagen no 01: estresado, ansioso, preocupado]

Grupos de más alto riesgo:

- Niños y jóvenes
- Adultos con niños pequeños
- Ancianos y personas discapacitadas
- Grupos de bajos recursos
- Personas con antecedentes traumáticos
- Equipos de intervención inmediata y trabajadores de seguridad

## **CONCLUSIÓN**

---

Gracias por participar en este programa. Ahora debería poder mejor:

- Identificar los peligros más probables que podrían impactar a su comunidad
- Describir lo que debería hacer antes, durante, y después de un desastre natural
- Explicar la importancia de planear para la resiliencia de vecindario y comunidad

Esta es una oportunidad para hacer cualquier pregunta que podría tener o para discutir cómo el conocimiento y las habilidades aprendidas se podrían utilizar en el trabajo.

Finalmente, pedimos que dedique 10 minutos a llenar los formularios de evaluación para el programa. El Consorcio del Medio Oeste toma sus comentarios en serio y ha hecho cambios en el contenido y los ejercicios de habilidades basados en sus comentarios. Sus comentarios son anónimos.

Esperamos verlos en otro programa del Consorcio del Medio Oeste en el futuro.

## **Appendice**

---

### **Hojas de actividades**

- Conozca los riesgos
- Desarrollo de plan familiar de desastres
- Hojas de trabajo y plantillas para plan comunitario

### **Calendario de lista de suministros de emergencia**

### **Recursos de internet**

## Actividad #1 Hoja de trabajo

**Conozca los riesgos: ¿Cuáles cree que son los mayores riesgos para donde vive?**

INSTRUCCIONES: Como un grupo pequeño, dedique 10 minutos a llenar la siguiente tabla para dos de las emergencias listadas que son relevantes a su pueblo de origen. Describa cada riesgo como ALTO, MODERADO, o BAJO. Prepárese para presentar sus resultados al grupo más grande.

<b>Evento</b>	<b>PROBABILIDAD (Probabilidad de que esto ocurra)</b>	<b>EFECTO HUMANO (Probabilidad de muerte o herida)</b>	<b>EFECTO EN LA PROPIEDAD (Perdidas físicas y daños)</b>	<b>EFECTO EN EL NEGOCIO (Interrupción de servicios)</b>	<b>PREPARACIÓN (Planificación previa)</b>	<b>RIESGO TOTAL (Amenaza relativa)</b>
Tornado						
Tormenta eléctrica severa						
Inundación						
Fallas de TI/Amenaza cibernética						
Apagón eléctrico prolongado						
Tormenta de hielo						
Enfermedad de pandemia						
Incendios forestales						
Terremotos						
Otro _____						

**Actividad #2 Hoja de trabajo**  
**Desarrollo de plan familiar para desastres**  
**Preparación para tornados**

**Antes del tornado**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Durante un tornado**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Después de un tornado**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

---

Referencia: <https://www.ready.gov/tornadoes> (Información de preparación para tornados)

## Actividad #3

### Hoja de trabajo para el desarrollo de plan comunitario

INSTRUCCIONES: Trabaje en un grupo pequeño para completar los elementos con un **asterisco (\*)** para empezar a desarrollar su plan de preparación comunitaria o resiliencia. Use la plantilla adjunta para guardar los elementos claves.

---

- I. Crear un equipo colaborativo de planificación comunitaria**
  - (a) Identificar líderes
  - (b) Identificar miembros de equipo
  - (c) Identificar los interesados principales (¿Quiénes serán los más impactados? ¿Quién tiene un interés personal en el bienestar de la comunidad? ¿Quién tiene el mejor conocimiento de la historia de la comunidad?)
  
- II. Entender la situación de su comunidad**
  - (a) \*Establecer tendencias, proyecciones, y amenazas climáticas
  - (b) \*Identificar las ventajas claves y las amenazas (¿Qué es lo que quiere proteger?)
  - (c) ¿Cuáles relaciones sociales actuales deberían ser consideradas durante la planificación?
  - (d) ¿Cuáles son los factores clave del ambiente que fue construido por la comunidad que deberían ser caracterizados y abordados?
  
- III. Determinar metas y objetivos del plan**
  - (a) \*Definir los peligros en la comunidad y caracterizar los riesgos
  - (b) \*Identificar los recursos en la comunidad
  - (c) Identificar o establecer metas comunitarias de largo plazo
  - (d) Identificar o establecer metas comunitarias de corto plazo
  
- IV. Desarrollo de plan**
  - (a) \*Hacer lluvia de ideas sobre soluciones posibles que podrían reducir los riesgos
  - (b) \*Evaluar soluciones posibles
  - (c) \*Desarrollar estrategias de implementación (¿Quién hará que cosa y cuándo? ¿Cuáles recursos se necesitan? ¿Cuál es el plazo límite?)
  - (e) Obtener comentarios y aprobación
  - (f) Finalizar y completar el plan
  
- V. Implementación y mantenimiento del plan**
  - (a) Ejecutar las soluciones aprobadas
  - (b) Evaluar y actualizar
  - (c) Modificar estrategias cuando sea necesario

### Plantilla para desarrollo de plan comunitario

Elemento del plan			Barreras anticipadas y como abordar a cada una de ellas	Plazo para completar	Razon por demorar	Fecha de finalización
1. Convocar una reunion	<u>¿Quién convoca?</u>	<u>¿Quién participa?</u>				
2. Obtener apoyo	Voluntarios para ayudar = Dinero = Supervisor =					
3. Finalizar un plan de trabajo y fijar plazo límite para cada acción	<b>Acciones y plazos limite</b>	<b>¿Quién está a cargo de la acción?</b>				
4. Informar sobre los resultados finales a los miembros de su equipo						
5. Informar sobre los resultados a los residentes de la comunidad						

## Calendario para la lista de suministros de emergencia

Armar un kit de preparación para emergencias y crear un plan de comunicación familiar puede parecer abrumador, pero usted puede hacerlo más fácil si divide las tareas en pasos más pequeños. Use este calendario para comprobar los suministros y terminar las tareas en su lista semanal. Necesita tener suministros de comidas no perecederas para que usted y su familia puedan sobrevivir por hasta 72 horas. Ajuste sus compras dependiendo en el tamaño de la familia.

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galón de agua</li> <li>• 1 lata de verduras</li> <li>• Marcador permanente</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Abridor manual de latas</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un plan familiar de emergencia para TORNADOS</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a un vecino, relativo, o amigo que podría necesitar ayuda durante una emergencia</li> </ul>	<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de fruta</li> <li>• Linterna</li> <li>• Baterías extras</li> <li>• Silbato</li> <li>• Toallitas humectadas</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener cualquier medicamento y asignarlo para “uso de emergencia”</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Averiguar si hay una organización de seguridad comunitaria y unirse a ellos</li> </ul>	<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galón de agua</li> <li>• 1 lata de proteína</li> <li>• Kit de primeros auxilios</li> <li>• Máscara antipolvo</li> <li>• Revestimientos de plástico</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reserva una pequeña cantidad de dinero en efectivo en denominaciones pequeñas.</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suscribirse a cualquier sistema de alerta de emergencias locales a través de su celular o redes sociales.</li> </ul>
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galón de agua</li> <li>• 1 caja de barras energéticas</li> <li>• Bolsas de basura</li> <li>• Ataduras de plástico</li> <li>• Velas/fósforos en un recipiente impermeable</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer fotocopias de cualquier trámite importante y poner en bolsas impermeables</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un contacto fuera de la ciudad que podrá llamar en caso de emergencia.</li> </ul>	<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata de verduras</li> <li>• 1 lata de frutas</li> <li>• 1 lata de proteína</li> <li>• Radio con baterías o manivela con banda meteorológica NOAA.</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear una lista de artículos especiales necesitados para un bebe, mascota, y restricciones dietéticas</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar rutas de evacuación y servicios de transportación de emergencia</li> </ul>	<p>Compra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos especiales</li> <li>• Suministros higiénicos extra</li> <li>• Equipo para la lluvia</li> <li>• Guantes de trabajo</li> <li>• Llave inglesa o alicates</li> </ul>	<p>Lista de tareas</p> <p><u>Planificación familiar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar que los niños sepan cómo y cuándo llamar al 911</li> </ul> <p><u>Planificación comunitaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Averiguar sobre los planes de preparación de emergencia en lugar de trabajo.</li> </ul>

## RECURSOS DE INTERNET

### **Efectos del cambio climático en la salud humana**

<https://apha.org/topics-and-issues/climate-change/health-impacts>

### **Crear un plan: lista de verificación**

<https://www.ready.gov/make-a-plan>

### **Información sobre cómo preparar un kit**

<https://www.ready.gov/build-a-kit>

### **Una guía sobre la resiliencia comunitaria**

[https://www.nist.gov/sites/default/files/documents/2016/09/07/brochure\\_final\\_print\\_rights\\_of\\_up.pdf](https://www.nist.gov/sites/default/files/documents/2016/09/07/brochure_final_print_rights_of_up.pdf)

### **Protegerse durante la limpieza posterior a una fuerte tormenta de viento**

<https://mwc.umn.edu>

### **Limpieza de forma segura después de un desastre**

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

### **Tornados**

<https://www.ready.gov/tornadoes>

fact sheet: <https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/tornado-information-sheet.pdf>

### **Como afrontar un desastre o evento traumático**

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

### **Plan de comunicación para emergencias**

[https://www.fema.gov/media-library-data/1440449346150-1ff18127345615d8b7e1effb4752b668/Family\\_Comm\\_Plan\\_508\\_20150820.pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/1440449346150-1ff18127345615d8b7e1effb4752b668/Family_Comm_Plan_508_20150820.pdf)

### **Power Outage**

Hoja informativa: [https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/power-outage\\_information-sheet.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/power-outage_information-sheet.pdf)

## **Inundaciones**

<https://www.ready.gov/floods>

<https://www.epa.gov/sites/production/files/2014-07/documents/flood-resilience-checklist.pdf>

hoja informativa: [https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/flood\\_information-sheet.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/flood_information-sheet.pdf)

## **Incidentes de materiales peligrosos**

<https://www.ready.gov/hazardous-materials-incident>

## **Mascotas**

<https://www.ready.gov/pets>

## **Planificación para un brote como COVID-19**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Preparing-for-an-Outbreak>