

# ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN ANTE DESASTRES PARA LA FAMILIA

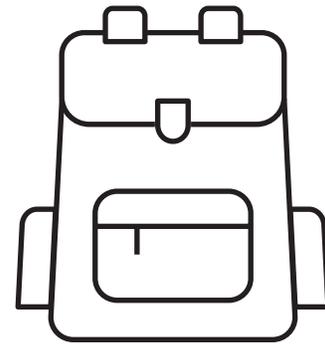
Estimados padres y cuidadores:

Tenemos el gusto de compartir esta guía interactiva de preparación ante desastres. Con estas actividades, tanto usted como su familia sabrán cómo prepararse en caso de emergencia. Se trata de armar una “mochila de emergencia”, planear rutas de evacuación y comentar la importancia de estar preparados para un sismo, incendio forestal o desastre de otro tipo.

¡Comencemos!

## Actividad 1: Armar una “mochila de emergencia”

Tener una “mochila de emergencia” es importante para garantizar que usted y su familia estén preparados para cualquier tipo de emergencia. En esta actividad, usted guiará a su hijo para crear una mochila de emergencia que sea adecuada para la familia.



La recomendación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) es tener los siguientes artículos en la mochila de la familia. Recuerde revisar la mochila de manera frecuente y cerciórese de que su familia sepa dónde se encuentra.

- \$20 en efectivo (o más)
- Copias de expedientes médicos importantes
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos recetados
- Lentes graduados o lentes de contacto con solución
- Suministro de agua para 3 días (1 galón por persona al día)
- Suministro para 3 días de alimentos no perecederos (p. ej., verduras enlatadas, fruta deshidratada, carne seca, arroz)
- Celular y cargadores
- Linterna y baterías de repuesto
- Suministros para mascotas
- Llaves de repuesto
- Mantas
- Artículos de higiene personal (p. ej., toallitas, cepillo de dientes, jabón)
- Artículos para bebés y niños
  - Fórmula y alimentos para bebés
  - Pañales y toallitas
  - Juguetes y actividades
- Silbato

Para realizar esta actividad, hay dos juegos que puede elegir. En la página siguiente se explica cada juego. Utilice el que mejor se adapte a su familia.

## Juego 1: Búsqueda de objetos

### Instrucciones:

1. Recorte o doble por la línea punteada de manera que usted tenga la lista escrita y su hijo, la lista de imágenes.
2. Antes de empezar esta actividad, comenten qué necesita la familia en una mochila de emergencia: no olvide pedir a su hijo que elija un objeto con valor sentimental y la ropa que quisiera llevar. Utilice las siguientes preguntas para guiar la conversación:
  - ¿Crees que [objeto 1] debería ir en nuestra mochila de emergencia? ¿Qué con [objeto 2]?
  - ¿Qué crees que deberías incluir?
3. Pídale a su hijo que comience con la búsqueda para encontrar los objetos que decidieron incluir.
4. Marque cada artículo de la lista a medida que los vaya encontrando y anote lo que falte en la casilla en blanco.



## Juego 2: Recortar y pegar

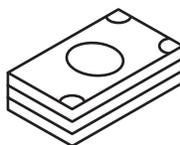
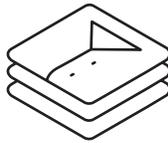
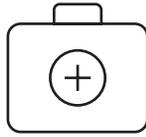
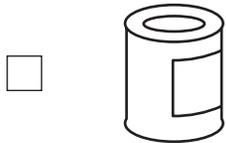
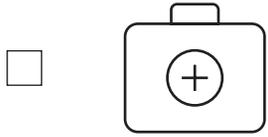
### Instrucciones:

1. Recorte o doble por la línea punteada de manera que usted tenga la lista escrita y su hijo, la lista de imágenes.
2. Antes de empezar esta actividad, comenten lo que la familia necesita en una mochila de emergencia y elijan los artículos que puedan necesitar. Puede agregar otros suministros en el espacio en blanco proporcionado o anotarlos. Utilice las siguientes preguntas para guiar la conversación:
  - ¿Crees que [objeto 1] debería ir en nuestra mochila de emergencia? ¿Qué con [objeto 2]?
  - ¿Qué crees que deberías incluir?
3. Pídale a su hijo que identifique los artículos que van en la mochila; para ello, debe recortar y pegar las imágenes, dibujar una línea para unir las imágenes con la mochila o señalarlos. La dinámica del juego puede ser la que mejor le funcione a su hijo.
4. Ahora es momento de armar una mochila de verdad.



# Actividad 1: Armar una "mochila de emergencia"

## Juego 1: Búsqueda de objetos



Botiquín de primeros auxilios

Mudas de ropa

Alimentos enlatados y no perecederos

Suministro de agua para 3 días

Documentos importantes

Linterna

Dinero en efectivo

Baterías

Mapa

Llaves de repuesto

¿Qué falta?

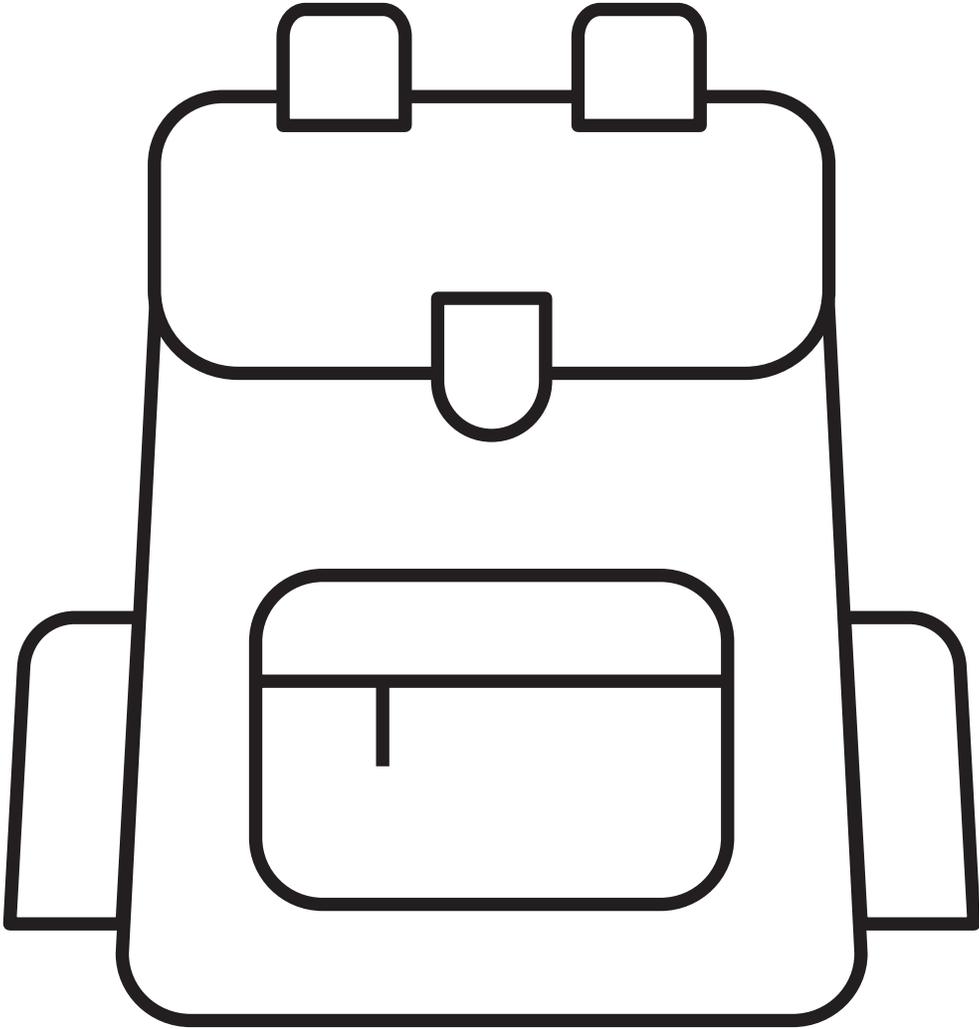
# Actividad 1: Armar una "mochila de emergencia"

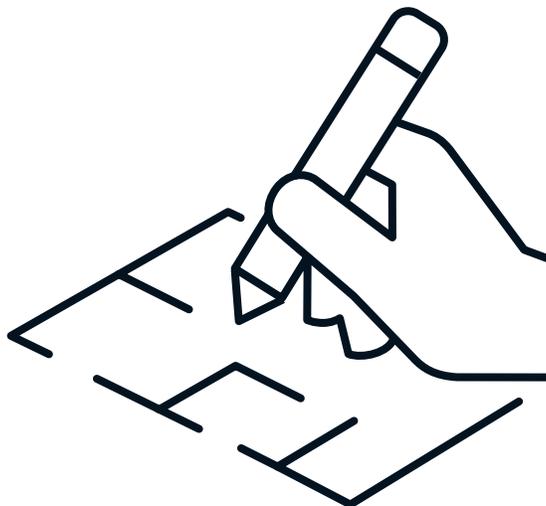
## Juego 2: Recortar y pegar

Recorte los artículos que llevaría en su mochila de emergencia. Péguelos en la mochila (en la página siguiente). Recuerde que es posible que no necesite todo lo que aparece en la página.



**Actividad 1: Armar una "mochila de emergencia"**





## Actividad 2: Estoy divisoando una ruta de salida

En caso de emergencia, es importante que todos en su familia sepan adónde ir. En esta actividad, guiará a su hijo en la búsqueda de rutas de salida y para crear un plan de evacuación para la familia.

### Instrucciones:

1. Explique los distintos tipos de desastres y si hay que evacuar (salir) o refugiarse (permanecer donde uno está). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan tomar las siguientes medidas en caso de un **sismo**:
  - Colocarse en el suelo apoyando las manos y las rodillas.
  - Cubrirse la cabeza y el cuello. Colocarse debajo de una mesa resistente o acercarse a una pared interior. Alejarse de ventanas, cristales o cualquier objeto que pueda caerle encima.
  - Esperar hasta que termine el sismo.Los CDC recomiendan tomar las siguientes medidas en caso de un **incendio forestal**:
  - Reducir la exposición al humo y agacharse en el suelo si es necesario.
  - Prepararse para evacuar teniendo lista una "mochila de emergencia".
  - Evacuar la casa por la ruta de salida más segura.
2. Después de comentar esto, pídale a su hijo que explique, señale o dibuje en un papel la ruta de salida adecuada para cada emergencia.
3. Repase con su hijo el plan y haga las correcciones necesarias.

## Actividad 2: Estoy divisando una ruta de salida

Cree una ruta de salida para cada emergencia. Después, guíe a su familia con el plan. Vea los ejemplos de la página siguiente.



**SISMO**



**INCENDIO  
FORESTAL**

## Actividad 2: Estoy divisando una ruta de salida

Ejemplos:

