

# Preparémonos

PLANIFICANDO JUNTOS PARA EMERGENCIAS

Unidos con las familias y la comunidad



## Guía para la familia



### ASESORES

- » American Red Cross Scientific Advisory Council
- » Angela D. Mickalide, PhD, MCHES,  
Emergency Medical Services for Children National Resource Center,  
Children's National Health System

[sesamestreet.org/ready](http://sesamestreet.org/ready)

©/TM 2014 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

## ¡Hola familias!

### Bienvenidos a la Guía para la familia Preparémonos.

Todos los días los miembros de su familia hacen cosas para mantenerse seguros, como abrocharse los cinturones de seguridad en el carro o detenerse a mirar hacia ambos lados antes de cruzar la calle.

Prepararse para las emergencias es otra manera importante de mantener la seguridad de su familia y es algo fácil y simple que pueden hacer juntos. La guía para la familia **Preparémonos** incluye consejos y actividades para ayudarlos a estar preparados para una emergencia. Incluso su niño puede aprender información básica sobre sí mismo, que lo ayudará a sentirse orgulloso y preparado.

### ¿Qué contiene la guía?

- » **Prepare a su niño** (págs. 3-6): Maneras de ayudar a su niño a aprender y recordar fácilmente información importante, como su nombre completo, y el de sus padres y las personas que ayudan a que esté seguro, además de su dirección y número de teléfono.
- » **Prepare a su familia** (págs. 7-9): Herramientas simples para ayudarle a crear un plan familiar de emergencia y un kit de emergencia.

En cada página de esta guía, encontrará a los amigos de **Sesame Street** compartiendo mensajes importantes. Trate de leerle estos mensajes a su niño con frecuencia mientras practican y se preparan juntos.

- » **¡Podemos prepararnos!**
- » **Sé nuestros nombres y apellidos**
- » **Sé nuestra dirección y número de teléfono**
- » **Los ayudantes me mantienen sano y salvo**
- » **Hagamos y compartamos nuestro plan**
- » **Preparemos un kit de emergencia**

¡Vamos y preparémonos juntos!



## ¡Podemos prepararnos!

En todas partes hay señales que podemos ver o escuchar durante una emergencia. Puede comenzar a hablar sobre las emergencias señalando estos letreros y señales comunes. Miren juntos las siguientes ilustraciones, luego lea la información y traten de responder juntos las preguntas.

Ya sea que estén en casa u otro lugar, use sus ojos y oídos para encontrar algunas de estas señales a su alrededor.



### SEÑAL DE EXIT/SALIDA:

Esta señal nos dice por dónde salir de un lugar. Podemos buscar esta señal en caso de que debamos salir rápidamente.

**¿Dónde ves una señal de EXIT/SALIDA?**



### ALARMA DE HUMO:

Esto es una alarma de humo. Si hay un incendio, suena un **¡BIP, BIP, BIP!** muy fuerte y significa que tenemos que salir rápido y quedarnos afuera.

**¿En dónde ves una alarma de humo?**



### CAMIÓN DE BOMBEROS CON LUCES BRILLANTES:

Un camión de bomberos tiene una sirena que suena muy fuerte y luces brillantes que nos dicen que la ayuda viene pronto. **¿Qué otros carros tienen sirenas y luces brillantes?**



### AMBULANCIA:

Los ayudantes en una ambulancia cuidan a las personas heridas.

**¿Qué otros carros y camiones nos dicen que la ayuda viene pronto?**

## ¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

Una emergencia es cuando pasa algo que no esperábamos y debemos actuar rápidamente para mantenernos seguros. Nos preparamos juntos para las emergencias, al igual que nos preparamos para ir en el carro usando el asiento para niños o nuestros cascos cuando vamos montados en la bicicleta o patineta.



## Sé nuestros nombres y apellidos

En caso de una emergencia es importante que su niño sepa su nombre completo y el de sus padres o cuidadores (incluso si son apellidos diferentes). Si alguna vez se separa de usted, su niño podrá compartir estos nombres con adultos de confianza para que se comuniquen con usted. ¡Puede ser divertido y fácil enseñarle a su niño esta información!

### La canción del nombre

Canta esta canción para practicar tu nombre completo y el de las personas que te cuidan. ¡Visita [sesameworkshop.org/ready](http://sesameworkshop.org/ready) para ver cómo tus amigos de Sesame Street la cantan juntos! Coloque esta página en la nevera o en una pared para recordar practicarla.

Mi nombre es \_\_\_\_\_ . Lo voy a cantar.

Mi apellido es \_\_\_\_\_ y orgullo me da.

Soy \_\_\_\_\_ .

¡De seguro que ese nombre nunca lo olvidarás!

Rosita de las Cuevas:  
¡De seguro que ese  
nombre nunca lo  
olvidarás!



**CONSEJO:** Recuérdele a su niño los adultos de confianza en su vida con quienes puede compartir información importante. Cuando un adulto de confianza le pregunte a su niño “¿Cómo te llamas?”, anímelo a que responda con su nombre y apellido. ¡También pueden jugar el juego de “Toc, toc” utilizando su nombre! Por ejemplo: “¡Toc, toc!... ¿Quién es?... ¡Rosita!... ¿Rosita qué?... ¡Rosita de las Cuevas!”.

## Sé nuestra dirección y número de teléfono

Si hay una emergencia, su niño debe saber la dirección y el número telefónico de su casa. Esta información puede contribuir a reunir la familia rápidamente. Ayude al niño a aprender direcciones y números telefónicos con las herramientas sencillas a continuación.

### ¡Sé mi dirección!

Haz un dibujo de tu casa en el cuadro. Pide a un adulto que te ayude a escribir tu dirección en la línea de abajo.



MI DIRECCIÓN

**CONSEJO:** Cuando regresen a casa de la escuela o tienda, dígame a su niño: "¡Ahora vamos a casa! ¿Cuál es nuestra dirección?".

### ¡Sé mi número de teléfono!

Escribe tu número de teléfono en la línea de abajo. Luego, usa tu dedo para marcar los números de teléfono de los miembros de tu familia.



MI NÚMERO DE TELÉFONO

**CONSEJO:** Explique que el 9-1-1 es un número especial para llamar cuando hay una emergencia y no hay otra persona que pueda ayudar. Escriba "9-1-1" y digan juntos los números en voz alta. Pregunte: "9-1-1, ¿cuál es su emergencia?" y "¿Cuál es su dirección?".

## Los ayudantes me mantienen sano y salvo

En nuestro vecindario existen ayudantes especiales que están listos para ayudarnos si los necesitamos. Ayude a su niño a conocer algunos de los ayudantes en su vecindario, como los bomberos, la policía, doctores, maestros y personal de emergencia. Cuanto más familiarizado esté su niño con estos ayudantes, más cómodo se sentirá con ellos en caso de una emergencia.

### ¡Jueguen juntos! Los ayudantes del vecindario

Usa tu dedo o un creyón para ayudar a Elmo, Grover y la mamá de Grover a visitar los ayudantes del vecindario.



## Hagamos y compartamos nuestro plan

Un plan familiar de emergencia los ayudará a saber qué hacer en caso de una emergencia. Use esta página para escribir la información de contactos importantes de su familia y para recordar las personas y los lugares incluidos en su plan de emergencia. Haga copias y comparta el plan con los adultos en la vida de su niño.

### Plan de emergencia de la familia

Puede copiar esta página más de una vez para incluir a todos los miembros de su familia.

1. \_\_\_\_\_  
**NOMBRE COMPLETO DEL FAMILIAR**

\_\_\_\_\_ MI ROL EN LA FAMILIA

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ TELÉFONO DURANTE EL DÍA

\_\_\_\_\_ TELÉFONO CELULAR

\_\_\_\_\_ CORREO ELECTRÓNICO

3. \_\_\_\_\_  
**NOMBRE COMPLETO DEL FAMILIAR**

\_\_\_\_\_ MI ROL EN LA FAMILIA

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ TELÉFONO DURANTE EL DÍA

\_\_\_\_\_ TELÉFONO CELULAR

\_\_\_\_\_ CORREO ELECTRÓNICO

\_\_\_\_\_ **NOMBRE DE LA MASCOTA**

2. \_\_\_\_\_  
**NOMBRE COMPLETO DEL FAMILIAR**

\_\_\_\_\_ MI ROL EN LA FAMILIA

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ TELÉFONO DURANTE EL DÍA

\_\_\_\_\_ TELÉFONO CELULAR

\_\_\_\_\_ CORREO ELECTRÓNICO

4. \_\_\_\_\_  
**NOMBRE COMPLETO DEL FAMILIAR**

\_\_\_\_\_ MI ROL EN LA FAMILIA

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_ TELÉFONO DURANTE EL DÍA

\_\_\_\_\_ TELÉFONO CELULAR

\_\_\_\_\_ CORREO ELECTRÓNICO

\_\_\_\_\_ **NOMBRE DE LA MASCOTA**

#### FOTOGRAFÍAS DE LA FAMILIA:

Agregar fotografías de cada miembro de la familia y sus mascotas puede ser útil si se separan durante una emergencia.



## Hagamos y compartamos nuestro plan (continuación)

Por favor, haga copias de su plan y compártalo con el maestro de su niño y los otros adultos importantes que ayudan a cuidar de su niño.

### Contactos de emergencia

Ayude a sus niños a aprender que estas son las personas que los van a cuidar y ayudar durante una emergencia.

**1. Contacto de emergencia fuera de la ciudad:** persona que no ha sido afectada por la emergencia y puede ayudar a asegurarse que todos estén bien. A veces, después de una emergencia, es más fácil hacer llamadas de larga distancia que hacer llamadas locales. También puede enviar mensajes de texto.

NOMBRE COMPLETO

DIRECCIÓN

DIRECCIÓN

CORREO ELECTRÓNICO

TELÉFONO DE CASA O CELULAR

TELÉFONO DEL TRABAJO

**2. Contacto de emergencia local:** persona que puede ayudar con responsabilidades, como buscar a sus niños en la escuela.

NOMBRE COMPLETO

DIRECCIÓN

DIRECCIÓN

CORREO ELECTRÓNICO

TELÉFONO DE CASA O CELULAR

TELÉFONO DEL TRABAJO

### Lugar de reunión para emergencias

Este es el lugar seguro, adecuado para niños, donde su familia se encontrará si no pueden regresar a su casa durante una emergencia.

NOMBRE DEL LUGAR

TIPO DE ESTABLECIMIENTO

DIRECCIÓN

TELÉFONO

### Ayudantes del vecindario

Incluya los números de teléfono de las personas que viven en su vecindario quienes pueden ayudar durante una emergencia.

ESTACIÓN DE POLICÍA

ESTACIÓN DE BOMBEROS

DOCTOR(ES) DE FAMILIA

OTRO ADULTO IMPORTANTE

### EMERGENCIAS LOCALES:

Infórmese de los riesgos específicos y las emergencias potenciales de su área. Regístrese para recibir avisos locales de emergencia del clima en su teléfono inteligente (Smartphone).



## Hagamos y compartamos nuestro plan (continuación)

### Escuelas y lugares de trabajo

1.

---

NOMBRE COMPLETO DEL NIÑO

---

PROGRAMA DE CUIDADO O ESCUELA

---

DIRECCIÓN

---

DIRECCIÓN

---

NOMBRE COMPLETO DEL MAESTRO O PROVEEDOR DE CUIDADO

---

TELÉFONO

---

LUGAR DE EVACUACIÓN

2.

---

NOMBRE COMPLETO DEL NIÑO

---

PROGRAMA DE CUIDADO O ESCUELA

---

DIRECCIÓN

---

DIRECCIÓN

---

NOMBRE COMPLETO DEL MAESTRO O PROVEEDOR DE CUIDADO

---

TELÉFONO

---

LUGAR DE EVACUACIÓN

3.

---

NOMBRE COMPLETO DEL PADRE, MADRE O CUSTODIO

---

LUGAR DE TRABAJO (U OTRO LUGAR DURANTE EL DÍA)

---

DIRECCIÓN

---

DIRECCIÓN

---

TELÉFONO

---

LUGAR DE EVACUACIÓN

4.

---

NOMBRE COMPLETO DEL PADRE, MADRE O CUSTODIO

---

LUGAR DE TRABAJO (U OTRO LUGAR DURANTE EL DÍA)

---

DIRECCIÓN

---

DIRECCIÓN

---

TELÉFONO

---

LUGAR DE EVACUACIÓN

**UN HOGAR SEGURO:**  
¡Asegúrese de que sus alrededores también estén listos para una emergencia! Llame a su proveedor de servicios públicos si nota problemas con las redes de cables en su área.



## Preparemos un kit de emergencia

**Cree un kit familiar de emergencia.** Use esta lista para pensar en lo que necesitaría en caso de una emergencia. A medida que agregue artículos a su kit, márkelo en la lista. **Recuerde revisar los artículos de su kit de emergencia regularmente** (por ejemplo, cuando revise sus alarmas de humo) para asegurarse de que estén actualizados.

### Artículos recomendados:

-  2 COPIAS DE SU PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA
-  MÍNIMO \$20 EN EFECTIVO Y MONEDAS
-  COPIAS ADICIONALES DE LOS REGISTROS MÉDICOS DE SU FAMILIA, LA LISTA DE MEDICAMENTOS CON SUS DOSIS Y LOS DOCUMENTOS DE SEGUROS
-  KIT DE PRIMEROS AUXILIOS Y MEDICAMENTOS RECETADOS
-  AGUA PARA 3 DÍAS (1 GALÓN DE AGUA POR PERSONA Y POR DÍA)
-  ALIMENTOS ENLATADOS Y SECOS PARA 3 DÍAS Y ABRELATAS MANUAL
-  RADIO DE BATERÍAS O ACTIVACIÓN MANUAL
-  TELÉFONO CELULAR Y CARGADORES PARA CARRO Y CASA
-  LINTERNA Y BATERÍAS EXTRAS
-  HERRAMIENTAS (LLAVE DE TUERCAS Y ALICATES) PARA DESCONECTAR LOS SERVICIOS DE ELECTRICIDAD, GAS Y AGUA
-  PROVISIONES PARA LOS ANCIANOS O MIEMBROS DE LA FAMILIA CON NECESIDADES ESPECIALES
-  PROVISIONES PARA MASCOTAS
-  COPIA ADICIONAL DE LLAVES DEL CARRO Y LA CASA
-  FRAZADAS O BOLSAS PARA DORMIR
-  VASOS Y PLATOS DE PAPEL Y UTENSILIOS PLÁSTICOS

-  BOLSAS PLÁSTICAS PARA BASURA
-  TOALLAS HÚMEDAS Y OTRAS PROVISIONES DE HIGIENE PERSONAL
-  CAMBIO DE ROPA, IMPERMEABLES Y ZAPATOS FUERTES PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA
-  PROTECTOR SOLAR Y REPELENTE DE INSECTOS

### Artículos importantes para los niños:

-  1 ARTÍCULO DE CONSUELO POR NIÑO (UN OSO DE PELUCHE U OTRO JUGUETE) (Pregúntele a su niño qué quiere incluir, como una muñeca que no utilicen mucho.)
-  ARTÍCULOS PARA NIÑOS (PAPEL, CREYONES, LIBROS Y JUEGOS DE VIAJE)
-  JUGUETES PEQUEÑOS, ALIMENTOS NO PERECEDEROS Y PAÑALES PARA BEBÉ O NIÑO PEQUEÑO

### Y RECUERDE...

- » Guarde su kit en un lugar fácil de encontrar.
- » Guarde los artículos en bolsas plásticas herméticas.
- » Reponga el agua potable, las baterías y la ropa de tamaño adecuado cada 6 meses.
- » ¡No olvide tener siempre provisiones de emergencia en su carro y lugar de trabajo!

