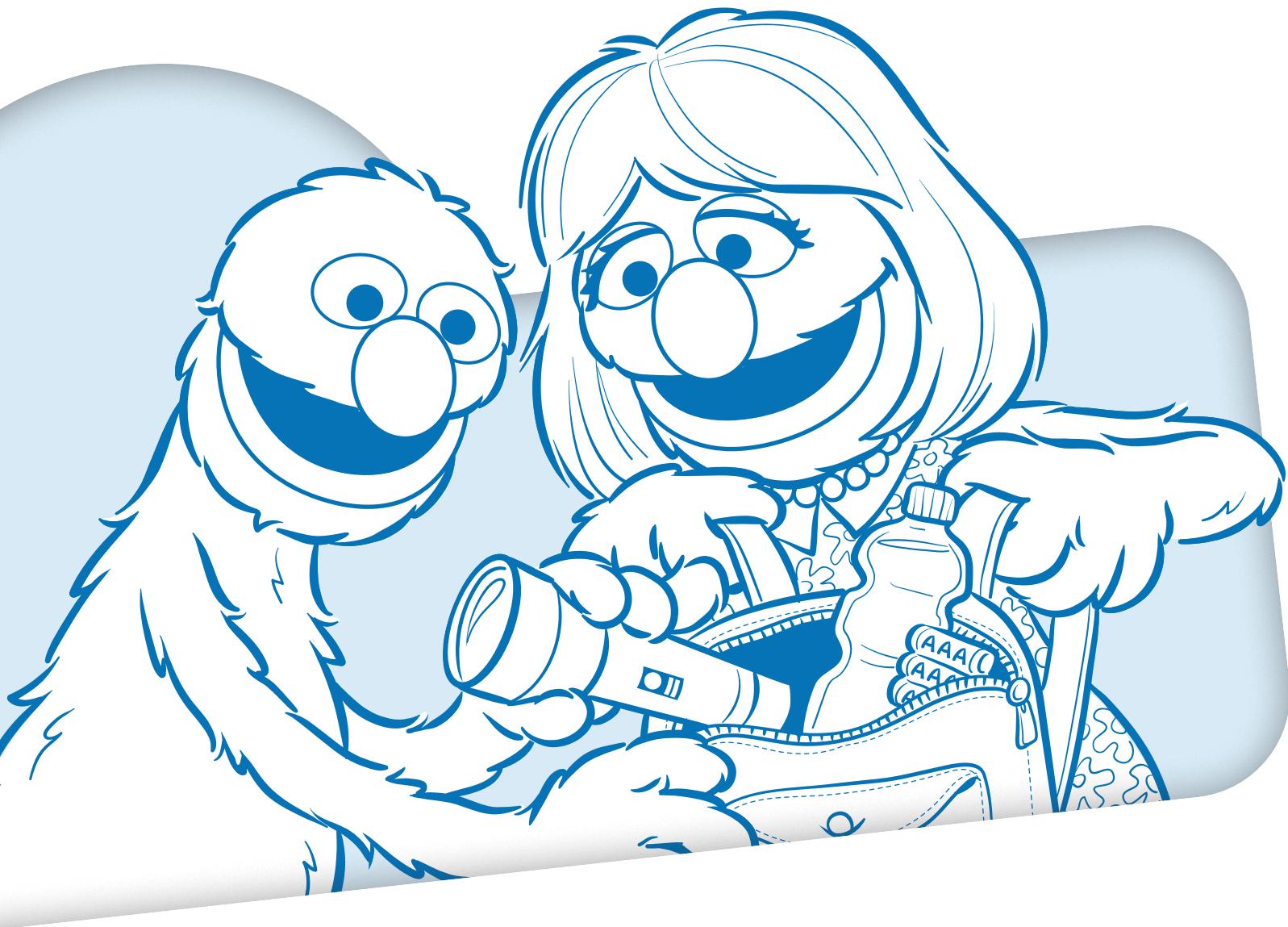


# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA



## Guía para la familia



Cómo hacer un plan de emergencia



Cómo aprender y practicar la información personal



Cómo preparar un kit de emergencia familiar

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

Una creación de

**SESAME WORKSHOP™**

**Sesame Workshop** es la organización sin fines de lucro de impacto global creadora de Sesame Street y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones y para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 190 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Conozca más visitando [sesame.org](https://sesame.org) y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

Producido en asociación y financiado por



FOUNDATION

**La Fundación PSEG** 501(c)(3), el brazo filantrópico de *Public Service Enterprise Group Inc.* (NYSE: PEGPSEG). La fundación generalmente apoya e invierte en programas en tres áreas: comunidad y medio ambiente, educación y seguridad. La Fundación ofrece subvenciones a organizaciones en comunidades atendidas por PSEG y sus subsidiarias. PSEG (NYSE: PEG) es una compañía de energía diversificada con sede en Newark NJ. PSEG tiene tres subsidiarias principales: PSE&G, la compañía de entrega de gas y electricidad combinada más grande y más antigua de NJ; PSEG Power, una empresa de generación de energía comercial y PSEG Long Island, operador del sistema de transmisión y distribución de Long Island Power.

Para más información visite [pseg.com](https://pseg.com)



Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://sesame.org/Emergencies)

Un agradecimiento especial al asesor experto Andrew Roszak, JD, MPA, EMT-P, del Institute for Childhood Preparedness.

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## ¡Hola familia!

Estar siempre preparado para lo que venga es parte importante de la vida. Prepararse para una eventual emergencia no tiene que darnos temor. Aprender a estar seguros ayuda a los niños a comprender el mundo que nos rodea, genera confianza y enseña lecciones de vida que los ayudarán a mantenerse seguros ahora y a medida que crecen.

Esta guía familiar *Preparémonos* incluye consejos y actividades diseñadas para ayudar a los niños y a las familias a prepararse para una emergencia.

### El contenido

- » **Cómo preparar al niño** Maneras para que los niños aprendan y recuerden su nombre completo y el de sus padres, los números de teléfono, la dirección y los nombres de las personas que ayudan a cuidarlos.
- » **Cómo preparar a la familia** Herramientas para ayudarles a crear un plan de emergencia familiar y un kit de emergencia.
- » **Páginas interactivas**

- » ¡Estamos listos!
- » Ya me sé mi nombre y mi apellido
- » Ya me sé mi dirección, y el número de teléfono
- » Los socorristas me mantienen sano y salvo
- » Preparemos y compartamos nuestro plan
- » Empaquemos un kit de emergencia

### CÓMO EXPLICAR QUÉ ES UNA EMERGENCIA A LOS NIÑOS

Una emergencia es cuando sucede algo inesperado como una gran tormenta, un incendio o un corte de energía durante el mal tiempo. Aunque esa situación se sienta sorprendente y nos ponga nerviosos, podemos mantener la calma durante una emergencia si estamos preparados y hemos practicado lo que debemos hacer.

Estar preparados para una emergencia es como abrocharse el cinturón de seguridad en el carro o ponernos el casco. Estar preparados es la manera para que todos en la familia estemos sanos y salvos.

**Ven conmigo y preparémonos juntos.**

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

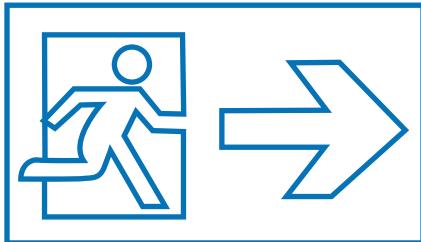
CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Cómo explicar qué es emergencia

A nuestro alrededor hay cosas que podríamos ver o escuchar durante una emergencia. Comience a explicarles a los niños señalando estos signos y señales comunes. Observen y colorean los dibujos de la página. Luego lea los subtítulos y respóndales las preguntas.

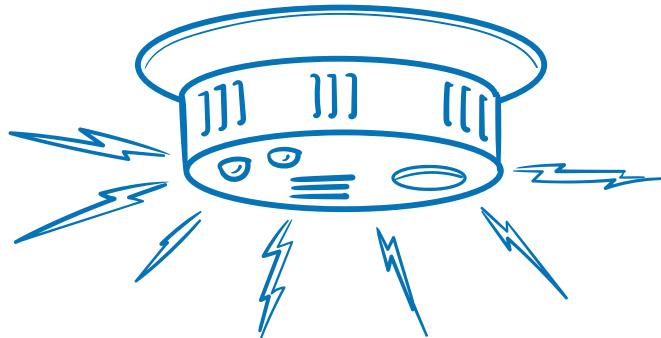
### Señal de Exit o Salida

Una señal de EXIT o SALIDA nos muestra por donde salir de manera segura durante una emergencia. Si alguna vez necesitamos salir rápido, podemos seguir las señales de Exit o SALIDA. **¿Dónde has visto antes una señal de Exit o SALIDA?**



### Alarmas de humo y de monóxido de carbono

Estas alarmas emiten un fuerte sonido **BIP, BIP, BIP** para llamar nuestra atención. Si la alarma suena significa que debemos salir rápidamente y quedarnos afuera hasta que la persona encargada diga que es seguro volver a entrar. **¿Dónde han visto una alarma de humo o una alarma de monóxido de carbono?**



Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

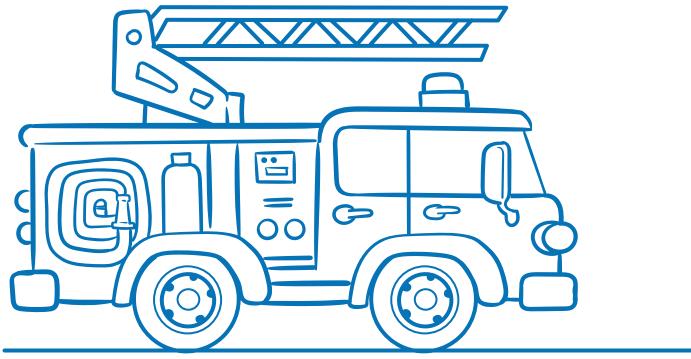
# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Cómo explicar qué es emergencia (continuación)

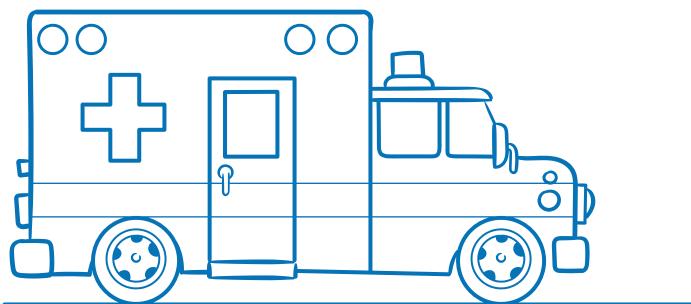
### Camión de bomberos con luces intermitentes

Un camión de bomberos tiene luces intermitentes brillantes y una sirena fuerte para llamar la atención de todos y avisarle a la gente que los bomberos ya vienen. Los bomberos viajan en los camiones de bomberos para apagar incendios y rescatar a las personas que necesitan ayuda.



### Ambulancia

Una ambulancia es un vehículo especial que lleva paramédicos y técnicos de emergencias médicas (EMT) para socorrer a las personas heridas o enfermas. Estos paramédicos y técnicos pueden atender en el camino al hospital a personas que necesitan ayuda inmediata. **¿Qué otros socorristas usan vehículos especiales para atender a las personas que necesitan ayuda?**



Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## ¡Ya me sé nuestros nombres y apellidos!

En caso de una emergencia es importante que su niño sepa su nombre completo y los nombres completos de sus padres, cuidadores y otras personas de confianza. Si usted y su niño alguna vez se separan por cualquier circunstancia, saberse estos nombres les permite a los ayudantes de confianza a reunir a la familia rápidamente. ¡Es divertido y fácil de practicar!

### La canción del nombre

Canten esta canción para recordar el nombre completo y los nombres de los padres y de los cuidadores. Coloque esta página en la puerta del refrigerador o en una pared para recordar cantarla.

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!

#### CONSEJOS DIARIOS

Jueguen un juego divertido de *Toc, Toc...* ¿quién es? para que el niño practique a decir su nombre completo y los nombres de los padres y las personas que los cuidan. Por ejemplo, *Toc Toc... ¿quién es? ¡Rosita! ¿Rosita quién? ¡Rosita de Las Cuevas!* Repita con cada miembro de su familia y con las personas de confianza.

#### POR SEGURIDAD

Explíquele a su niño que en caso de necesidad les puede dar su nombre completo a personas como maestros, oficiales de policía y otras personas de confianza.



Escuchen la canción aquí.

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite Sesame.org/Emergencies

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## ¡Ya me sé mi dirección y el número de teléfono!

En caso de una emergencia, es importante que su niño tenga aprendida la dirección de casa y el número de teléfono. Esta información es de gran importancia para poder reunir a su familia rápidamente.



### ¡Ya me sé mi dirección!

Escriba su dirección en la línea en blanco. Explíquele al niño que saber decir su dirección ayuda a que si alguna vez necesita ayuda, los oficiales de policía, bomberos y otras personas de confianza lo puedan ayudar rápidamente.

DIRECCIÓN

---

---

---

#### CONSEJO DIARIO

Cuando ustedes estén de regreso a casa desde la escuela o las tiendas, dígale a su niño, *Ya vamos para casa, dime cuál es nuestra dirección.*

#### NOTA DE SEGURIDAD

Recuérdelle al niño que solo debe darles la dirección de la casa a personas de confianza como maestros, oficiales de policía y otras personas de mucha confianza.

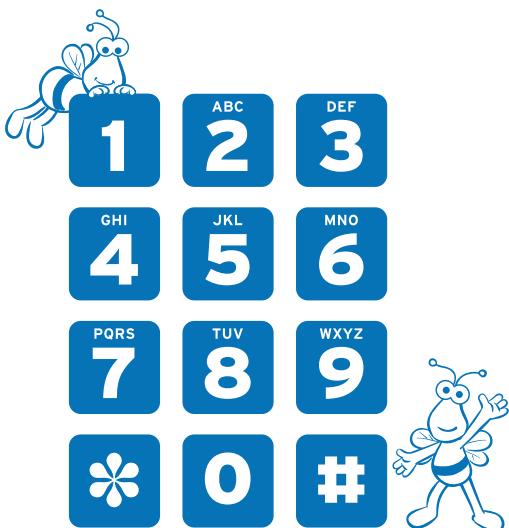


### ¡Ya me sé el número de teléfono!

Escriba en la línea en blanco un número importante de teléfono que su niño deba recordar. Luego ayúdelo a con el dedo practicar presionar los números en un teléfono de juguete.

NÚMERO DE TELÉFONO

---



#### CONSEJO DIARIO

Explíquele al niño que el 911 es un número muy especial para llamar o enviar mensajes de texto solo cuando necesitamos ayuda de emergencia y no tenemos cerca a una persona de confianza. Para practicar, simulen que usted es la persona que responde la llamada al 911 y pregunta, *Por favor, ¿cómo se llama usted? ¿Cuál es su dirección?*

#### NOTA DE SEGURIDAD

Explíquele que el 911 es solo para llamar en caso de emergencia. Usted conoce bien a su niño, enséñele esto si considera que el niño está listo para asumir esta responsabilidad.

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Las personas que me protegen

Los vecindarios están llenos de personas profesionales que están listos para ayudarnos cuando lo necesitamos. Los bomberos, oficiales de policía, médicos, enfermeras, trabajadores de servicios públicos, maestros, paramédicos, técnicos de emergencias médicas y otros socorristas trabajan para mantenernos sanos y salvos. Ellos pueden verse diferentes en algunos lugares, pero todos están listos para ayudar. Señale diferentes socorristas y vehículos que el niño puede ver durante el día.

### ¡A jugar! Visitemos a los socorristas

Tracen con el dedo, con un crayón o marcador para ayudar a Elmo, a Grover y a la mamá de Grover a visitar a los socorristas del vecindario. Mientras juegan hablen de lo que hace cada socorrista para proteger a las personas. ¿Cuántos nombres de socorristas conoces?

#### LAS PERSONAS DEL VECINDARIO

Además de los socorristas, podemos confiar en la comunidad en caso de emergencia. Explíquele al niño quiénes son los vecinos de confianza o los miembros del vecindario con quienes pueden comunicarse si necesita ayuda o si por alguna circunstancia se separa de los padres o cuidadores.



Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Preparemos y compartamos nuestro plan

Hacer un plan de emergencia familiar ayuda a que todos en la familia sepan qué hacer si sucede algo inesperado. Escriba en esta página la información de contacto importante de su familia, incluidos padres, cuidadores, abuelos y otras personas de confianza. Haga copias y reparta el plan con maestros, niñeras y otras personas que ayudan a cuidar a su niño. También puede tomarle una foto para tenerlo en su teléfono o usar una aplicación de planificación virtual.

### El plan de emergencia de la familia

Puede hacer copias de esta página para incluir a todos los miembros de la familia.

1.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

3.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

NOMBRE DE LA MASCOTA

2.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

4.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

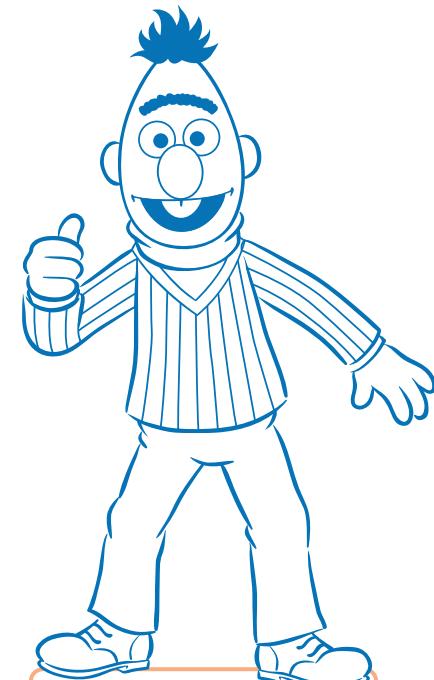
DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

NOMBRE DE LA MASCOTA



#### FOTOS DE LA FAMILIA

Agregar fotos de cada persona en la familia y de la mascota puede ser útil si se separan durante una emergencia.

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Preparemos y compartamos nuestro plan (continuación)

### Contactos de emergencia

Los contactos de emergencia son las personas de confianza que pueden ayudar a mantener a su familia conectada y segura durante una emergencia. Escriba la información de las personas en las que su familia podría confiar.

**1. Contacto de emergencia fuera de su ciudad** Elija a alguien que viva en una ciudad o estado diferente. A veces es más fácil llamar o enviar mensajes de texto a alguien que vive más lejos si las líneas telefónicas locales están ocupadas después de una emergencia.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

**2. Contacto de emergencia local** Elija a alguien que viva cerca de ustedes que los pueda ayudar como un vecino, un amigo de la familia cercano o pariente.

NOMBRE COMPLETO

LUGAR EN LA FAMILIA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NÚMERO TELÉFONO CELULAR

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN ELECTRÓNICA

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

### Lugar de encuentro en caso de emergencia

Elija un lugar seguro y fácil de encontrar donde su familia se pueda reunir si no pueden llegar a casa después de una emergencia. Ese lugar podría ser el parque del vecindario, la casa de un amigo, un centro comunitario o la biblioteca.

NOMBRE DEL LUGAR

DIRECCIÓN DEL LUGAR

DIRECCIÓN

NÚMERO DE TELÉFONO

### Ayudantes del vecindario

En una emergencia, llame al 911 de inmediato para comunicarse con oficiales de policía, bomberos o paramédicos de ambulancia. También puede mantener a mano estos importantes números de teléfono.

CONTROL DE ENVENENAMIENTO

MÉDICO(S) DE LA FAMILIA

HOSPITAL O CLÍNICA LOCAL

OTRAS PERSONAS (vecinos o amistades de confianza)

#### CONSEJO

Regístrate para recibir alertas meteorológicas locales y notificaciones de emergencia en su teléfono. Es una manera fácil de mantenerse informado y la seguridad de su familia.



# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Preparemos y compartamos nuestro plan (continuación)

### Escuelas y lugares de trabajo

1.

NOMBRE COMPLETO DEL NIÑO

CENTRO DE CUIDADO INFANTIL O ESCUELA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NOMBRE COMPLETO DEL MAESTRO O CUIDADOR

NÚMERO DE TELÉFONO

LUGAR DE EVACUACIÓN

2.

NOMBRE COMPLETO DEL NIÑO

CENTRO DE CUIDADO INFANTIL O ESCUELA

DIRECCIÓN (número de apartamento o unidad)

DIRECCIÓN

NOMBRE COMPLETO DEL MAESTRO O CUIDADOR

NÚMERO DE TELÉFONO

LUGAR DE EVACUACIÓN

### CONSEJOS

Actualice los planes de emergencia de la escuela, del centro de cuidado infantil y del lugar de trabajo por lo menos una vez al año o cada vez que haya algún cambio importante. Pregunte por lo siguiente.

- » **Plan de evacuación** ¿A dónde llevan a los niños si deben salir del edificio?
- » **Lugares de reubicación** ¿A dónde llevarían a los niños si no pueden regresar a la escuela?
- » **Plan de comunicación** ¿Cómo se comunicará el personal de la escuela contigo? ¿Cuál es el plan de respaldo si los teléfonos o el Internet no funcionan?
- » **Procedimiento para recoger al niño** ¿Quién puede recoger a mi niño?
- » **Información médica y medicinas** ¿Cómo se maneja la información médica de mi niño durante las emergencias?

Registre esta información en su plan de emergencia familiar para que todos, padres, cuidadores y personas de confianza, sepan qué hacer.



Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](http://Sesame.org/Emergencies)

# Preparémonos

CÓMO PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA

## Empaquemos un kit de emergencia

**Qué cosas empacar en un kit de emergencia** Utilice esta lista de verificación para pensar en lo que podría necesitar en caso de una emergencia. A medida que agregue elementos a su kit, márquelos de la lista. Recuerde revisar el contenido de su kit con regularidad (cada vez que revise sus alarmas de humo) para asegurarse de que los artículos estén actualizados.

### Artículos recomendados

-  Agua (un galón por persona por día, para tres días)
-  Alimentos no perecederos, incluido los artículos que usted sabe que los niños comerán, como barras de granola favorita. (suministro para tres días)
-  Linterna solar o de batería y baterías adicionales
-  Radio solar o de batería y baterías adicionales
-  Mantas de primeros auxilios
-  Medicamentos (hable con su médico sobre obtener medicamentos recetados de reserva)
-  Ropa y zapatos adicionales
-  Dinero extra
-  Copias de documentos importantes como licencia de conducir, pasaporte, certificados de nacimiento, tarjeta de seguro social o tarjetas de identificación médica e información del seguro médico
-  Cargadores de teléfono y/o paquetes de baterías portátiles
-  Máscaras y desinfectante de manos
-  Copias de las hojas de contactos de emergencia

-  Suministros para mascotas (comida, correa, transportador)
-  Copia extra de llaves de carro y de la casa
-  Bolsas de plástico para la basura
-  Toallitas húmedas y otros suministros de higiene
-  Protector solar y repelente de insectos

### Cosas importantes para los niños

-  Juguetes pequeños o artículos de apego del niño
-  Artículos para niños (papel, crayones, cuentos, audífonos, y juegos de tamaño para viaje)
-  Juguetes pequeños, meriendas no perecederas y pañales para bebés o niños pequeños



#### Y RECUERDE...

- » Mantenga su kit a la mano.
- » Mantenga los artículos en bolsas de plástico herméticamente cerradas.
- » Reemplace el agua potable, pilas y ropa en la talla adecuada cada 6 meses.
- » No olvide mantener suministros de emergencia en su carro y en el trabajo.

Para más información y consejos para estar preparados para una emergencia  
visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)