

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Consejos de preparación para los niños: Cómo puedes mantenerte a salvo en una emergencia



Piensa en todas las cosas para las que te preparas. Te preparas para la escuela cuando haces tu tarea. Te preparas para un partido de fútbol cuando vas a practicar. Te preparas para el fin de semana cuando haces planes con tus amigos. Y te preparas para un viaje a la casa de la abuela cuando empacas ropa adicional y tu cepillo de dientes.

Eres muy bueno para prepararte. Entonces, ¿por qué no te preparas también para una emergencia? Es muy importante estar preparado para una emergencia antes de que ocurra.

### ¡Prepara un kit!

Empecemos con algo divertido: ¡Preparemos un kit de provisiones de emergencias!

Es bueno tener un kit de provisiones de emergencias para todo tipo de emergencias. Para empezar, siéntate con tu familia y habla sobre las cosas que necesitarás si ocurre una emergencia. Por ejemplo, una fuerte tormenta puede cortar la luz, por eso consigue una linterna para el kit de provisiones. También, es buena idea tener un kit de primeros auxilios, por si te cortas o te raspas por accidente en la oscuridad.

Estos son algunos elementos que puedes incluir en tu kit de provisiones:

- Una radio que funcione a pilas: Es muy importante tener una radio en una emergencia. Puedes usar la radio para escuchar las últimas noticias sobre la emergencia, como si es seguro ir afuera. También es importante asegurarse de que la radio funcione a pilas. Recuerda, una emergencia puede hacer que se corte la electricidad en tu casa.
- Alimentos y agua: En algunas emergencias, puede que no sea seguro beber el agua de las canillas de tu casa. Si la electricidad se corta, puede que tampoco sea seguro comer los alimentos en tu refrigerador. Asegúrate de que el kit de provisiones de tu familia tenga provisiones de agua embotellada. Además, asegúrate de que haya suficiente comida para tres días. Los alimentos de emergen-



Photo courtesy iStockphoto—MightyIsland

cia deben ser alimentos que no se echen a perder fuera de la heladera, como vegetales enlatados y galletas. ¡Tampoco olvides comida adicional para mascotas!

- Ropa y mantas adicionales: En una emergencia, algunas veces puede que tú y tu familia tengan que quedarse en una habitación para mantenerse a salvo. Si pasa esto, seguramente querrás ropa limpia y mantas adicionales para mantenerte caliente.
- Pilas adicionales: ¡Sin electricidad, ¡las pilas pueden ser tus mejores amigas!
- Un abrelatas: Necesitarás algo para abrir tus provisiones de alimentos enlatados de emergencia. Asegúrate de que podrás usar un abrelatas que no necesite electricidad.
- Desinfectante de manos: Lavarse las manos es una de las mejores formas de matar gérmenes y mantenerse sanos. Esto cobra una mayor importancia si ocurre una emergencia. Cuando no haya agua disponible, es una buena idea usar un desinfectante de manos.

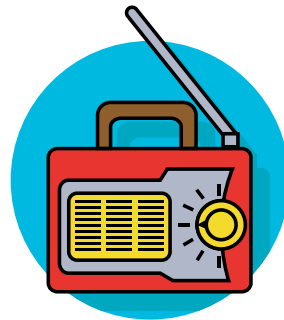


Photo courtesy iStockphoto—Kathy Konkle

Una vez que hayas preparado un kit de provisiones de emergencia, no te olvides de revisarlo para asegurarte de que los alimentos estén en buen estado. Un buen consejo: Cada vez que atrases o adelantes la hora de tu reloj durante el horario de verano, reemplaza cualquier provisión de alimentos de emergencia que se haya vencido.

## ¡Prepara un plan de emergencia familiar!

En una emergencia, a veces puede que los miembros de tu familia no estén en el mismo lugar. Por ejemplo, puede que tu mamá o tu papá estén en el trabajo. Pregúntales a tus padres a quién llamar si ocurre una emergencia y no puedes comunicarte con ellos. Esta persona se llama contacto de emergencia. Asegúrate de aprender el nombre completo y el número de teléfono del contacto de emergencia.

Puede que sea difícil recordar tantos nombres y números de teléfono. Escribe los números de teléfono de los miembros de tu familia y del contacto de emergencia y guarda el papel en un lugar seguro, como en tu mochila o billetera.

¿Qué pasa si ocurre una emergencia cuando no estás en la escuela o en casa? Para prepararte ante esta situación, háblale a tu familia sobre elegir un lugar de encuentro de emergencia que te resulte fácil de encontrar. Con tus padres, practica llegar al lugar de encuentro de emergencia desde los lugares en donde pasas mucha parte de tu tiempo.

Al igual que los simulacros de emergencia que practicas en la escuela, también es importante que practiques los simulacros de emergencia en tu casa.



Photo courtesy iStockphoto—Cisale



AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION  
For science. For action. For health.