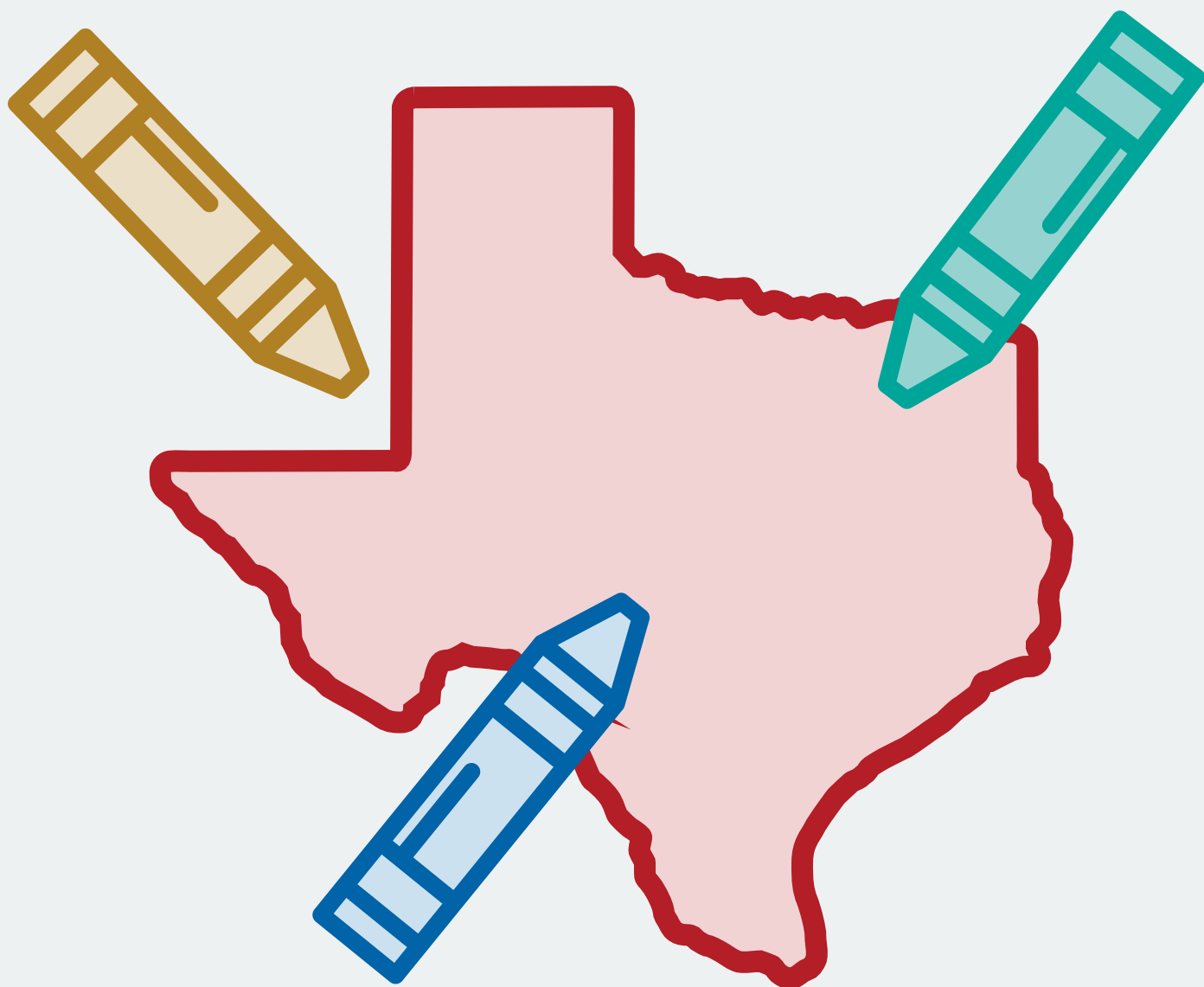


# Libro de actividades para la preparación contra desastres



# Certificado de Triunfo

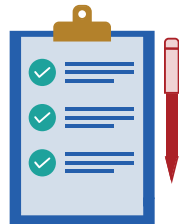
Esto certifica que

Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

ESTÁ PREPARADO(A) PARA DESASTRES

**“Yo prometo ayudar a los demás  
para que se preparen”**



✓ Yo me mantuve informado.

✓ Yo hice un plan.

✓ Yo preparé un kit.

Padre o tutor \_\_\_\_\_

No podemos evitar que ocurran los desastres,  
pero sí podemos prepararnos.

Asegúrate de que tu familia tenga un plan para emergencias. Tengan una reunión y decidan cómo se van a comunicar y a dónde ir en caso de una emergencia. Guarda una copia de este plan en tu kit de emergencias y colócalo en un lugar seguro. Cuando pasa un desastre, solo hay que agarrar y llevar.

## Ten un plan

### En caso de que pase algo en casa...

#### Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia en tu vecindario

Nombre de tu vecino: \_\_\_\_\_

Número de tu vecino: \_\_\_\_\_

Lugar donde se juntarán en tu vecindario: \_\_\_\_\_

### En caso de que algo le pase a tu vecindario...

#### Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu vecindario

Nombre de tu contacto: \_\_\_\_\_

Número de tu contacto: \_\_\_\_\_

Lugar donde se juntarán en tu ciudad: \_\_\_\_\_

### En caso de que pase algo en tu ciudad...

#### Decide a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu ciudad

Nombre de tu contacto fuera de tu ciudad: \_\_\_\_\_

Número de tu contacto fuera de tu ciudad: \_\_\_\_\_

Lugar donde se juntarán fuera de tu ciudad: \_\_\_\_\_

### Información de la escuela y el trabajo

#### Ten presente donde pasa tu familia la mayor parte del tiempo (anota la dirección y el número telefónico)

Trabajo: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Otros lugares: \_\_\_\_\_

### Otra información

#### Anota el nombre de tu doctor y haz una lista de medicinas, artículos, equipo, etc. que pudieras necesitar

Nombre y número del doctor: \_\_\_\_\_

Otros artículos: \_\_\_\_\_

Conecta los puntos y colorea una de las tormentas más violentas de la naturaleza.

Aprende cómo protegerte antes, durante y después de que un tornado toca tierra.

### Antes:

Elige un lugar seguro – un sótano, un pasillo central, un baño o un clóset en el primer piso.

Evita paredes exteriores y ventanas.

Sintonízate a las noticias para quedarte informado sobre actualizaciones.

### Durante:

Ve al lugar seguro que elegiste. Si puedes, ponte debajo de un mueble fuerte y usa tus brazos para proteger tu cabeza y cuello.

Si estás en una casa móvil, salte de allí y encuentra otro refugio.

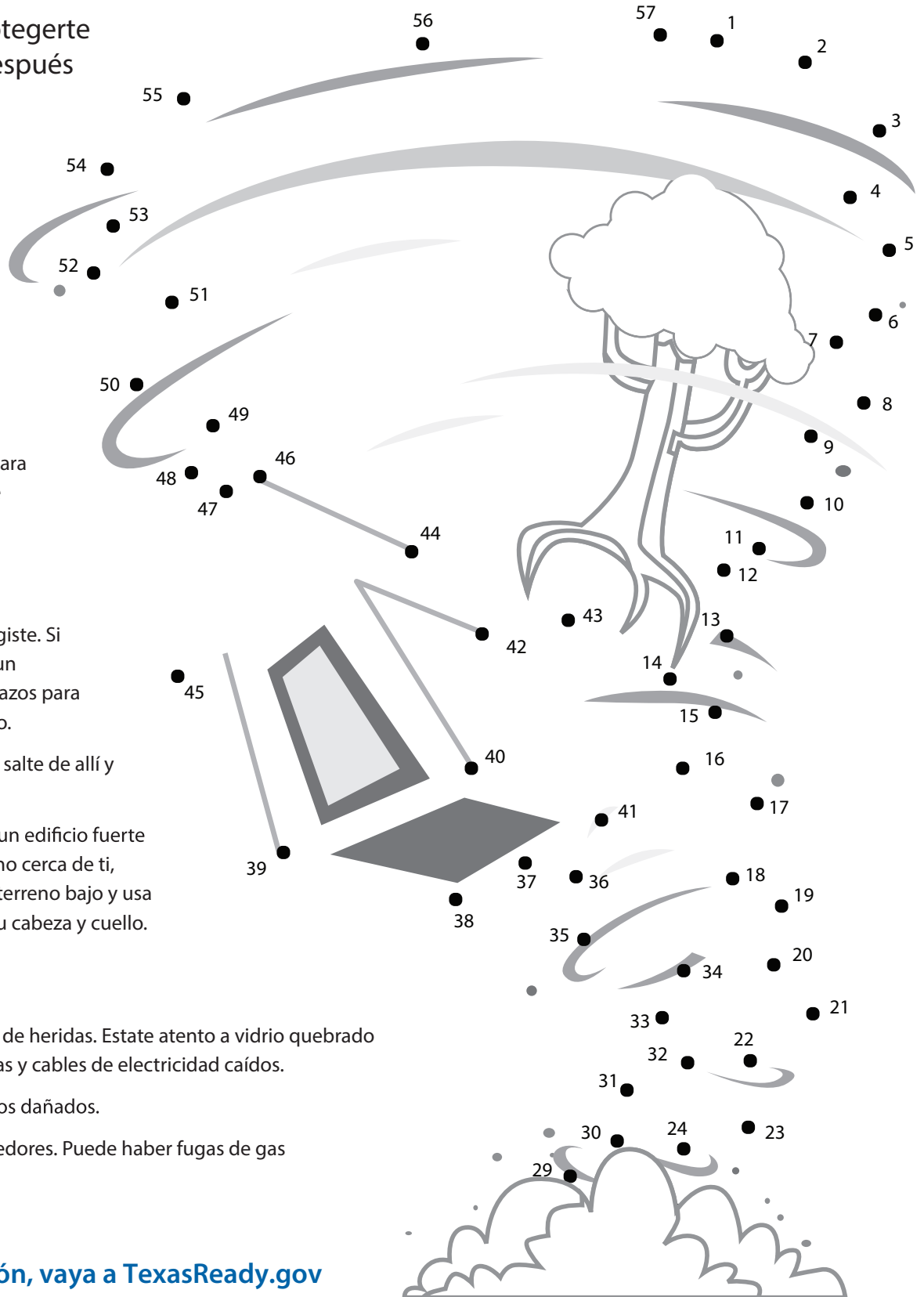
Si estás afuera, encuentra un edificio fuerte u otro refugio. Si no hay uno cerca de ti, encuentra una zanja o un terreno bajo y usa tus brazos para proteger tu cabeza y cuello.

### Después:

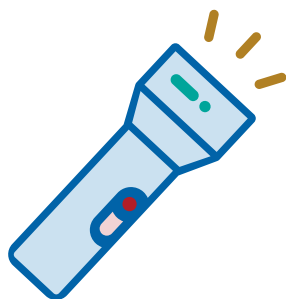
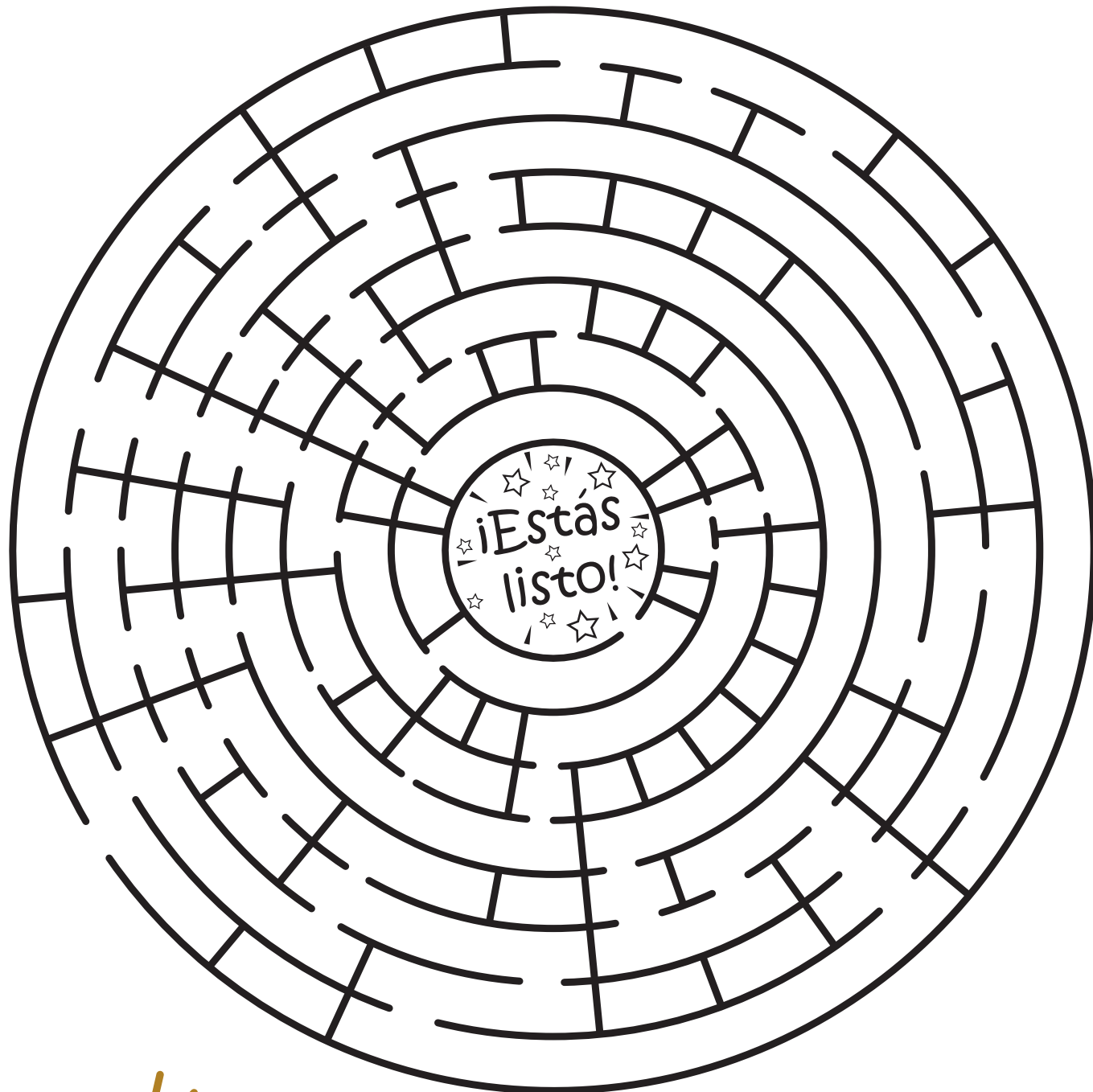
Revisa tu cuerpo en busca de heridas. Estate atento a vidrio quebrado o cosas con orillas dentadas y cables de electricidad caídos.

No entren a áreas o edificios dañados.

No usen cerillos o encendedores. Puede haber fugas de gas u otras tuberías dañadas.



Listo...en sus marcas...Ya! Encuentra tu camino a la preparación haciendo un plan, preparando un kit e informándote. Acuérdate, los desastres pasan, así que adelántate a lo que pueda suceder.

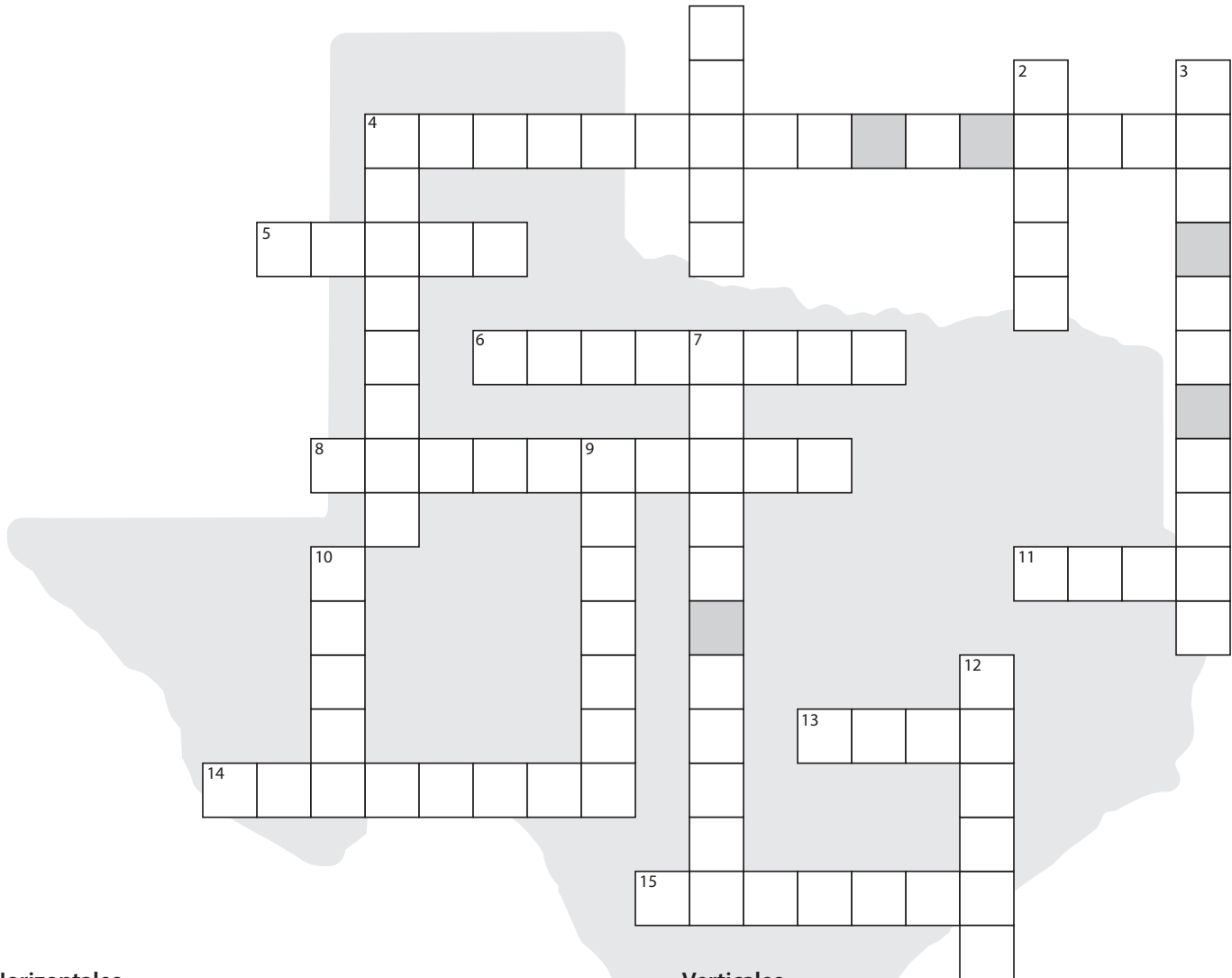


Siempre debes tener alimentos, agua y otros suministros de emergencia listos para llevar. Podrás usarlos en casa o necesitarás llevártelos si tienes que evacuar la zona.



Para más información, vaya a [TexasReady.gov](https://www.texasready.gov)

Completa el crucigrama usando las pistas que están en la lista de la hoja titulada "Prepara tu kit de suministros para desastres".



### Horizontales

4. Necesitas esto para mantenerte vivo
5. El estado de la estrella solitaria
6. Para entretener a los bebés o a las mascotas
8. Comunicación, iluminación y artículos para la bolsa de \_\_\_\_\_ se necesitan para el paso 3.
11. Usa esto para viajar por todos lados en Texas
13. Antes de que te vayas de la casa, consigue un mapa de tu \_\_\_\_\_.
14. Una manera rápida para irte de prisa
15. Puedes empacar suministros básicos en esto

### Verticales

1. Esto ayuda si la familia se separa durante un desastre
2. Sintoniza esto para escuchar las noticias
3. \_\_\_\_\_ de emergencia para que estés preparado durante un desastre
4. Primeros \_\_\_\_\_, medicinas e higiene es el paso 2.
7. ¿\_\_\_\_\_? Hagamos un plan
9. Cuando necesitas irte de la casa durante un desastre.
10. Empaca un \_\_\_\_\_ de agua por día para cada persona
12. Estar listo podrás \_\_\_\_\_ tu vida

# Adelántese a lo que pueda suceder

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE KIT PARA DESASTRES



**TEXAS  
READY**

Prepare su kit de una vez o paso-a-paso. Comience con lo que ya tiene en casa; luego compre el resto, según sea necesario.

Empaque las provisiones básicas para cada persona o mascota en un contenedor portátil o mochila. Lo mejor es un recipiente impermeable. Necesitará estos suministros ya sea que se quede en su casa (refugio en el lugar) o sea evacuado a otra ubicación.

Puede que tenga que salir a toda prisa para llegar a un lugar seguro. Mantenga estos suministros cerca de su coche. Cuando llegue el momento, agárralos y váyase.



### COMIDA Y AGUA

- Suministro para 3 días de alimentos no perecederos, tales como alimentos enlatados o en bolsa de plástico.
- 1 galón de agua por día para cada persona y mascota
- Abrelatas manual
- Artículos para bebé (comida para bebés, leche de fórmula, biberones, pañales)
- Artículos para mascotas (más detalles a continuación).



### PRIMEROS AUXILIOS, MEDICINAS E SUMINISTROS DE HIGIENE

- Botiquín de primeros auxilios (más detalles a continuación).
- Medicamentos
- Antiséptico para las manos, paños de limpieza
- Blanqueador: para purificar el agua, mezclar 1/8 de cucharadita por galón. Revuelva y deje reposar por 30 minutos.
- Papel higiénico, toallas de papel, bolsas de basura
- Productos de cuidado dental (pasta de dientes, cepillos de dientes)
- Productos ópticos y de oídos (audífonos y baterías, gafas para leer, lentes de contacto, solución para lentes de contacto, gafas para el sol).
- Jabón, shampoo, suministros de higiene personal, pañales
- Protector solar, repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire



### COMUNICACIÓN, ILUMINACIÓN, ELEMENTOS PARA LA BOLSA CON DOCUMENTOS

- Radio de baterías con baterías extra o radio de manivela (radio para alerta de emergencias es mejor)
- Batería extra de teléfono celular y cargador de coche
- Varias linternas y baterías de repuesto.
- Fósforos y encendedor; manténgalos en un recipiente impermeable o bolsa de plástico que se pueda sellar
- Silbato
- Elementos para la bolsa con documentos (más detalles a continuación).



### AGREGUE ESTOS ELEMENTOS PARA LA EVACUACIÓN EN COCHE

- Mapas de carreteras
- Elementos de reparación de coches (herramientas, rueda de repuesto, kit de parches de neumáticos, aceite).
- Comida y agua
- Platos, tazas, utensilios de cocina, de plástico
- Tienda de campaña, mantas, almohadas
- Ropa y calzado de uso pesado
- Toallas y ropa para la lluvia
- Libros, juegos, juguetes

*Antes de salir de casa:*

- Llene el tanque de gasolina, y revise la llanta de repuesto
- Lleve dinero en efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- Llame a su contacto de emergencia familiar
- Cargue su teléfono móvil
- Obtenga un mapa de la ruta

Cuando quedarse en casa es la opción más segura, agregue estos elementos a su kit y esté atento a las noticias.



### AGREGUE ESTOS ELEMENTOS PARA REFUGIO EN EL LUGAR

- Agua
- Alimentos no perecederos y abrelata manual
- Alimentos para mascotas
- Comida para bebés
- Extintor de incendios
- Láminas de plástico y cinta para conductos (para sellar puertas, ventanas y rejillas de ventilación contra el aire contaminado o construir un refugio de emergencia)

Texas Department of State  
Health Services



TexasReady.gov



## DOCUMENTOS DE EMERGENCIA

Imagínese lo difícil que sería después de un desastre si no podría demostrar su identidad o si usted no tuviera acceso a su cuenta bancaria. Evite situaciones difíciles haciendo copias de sus documentos importantes y manténgalos en una bolsa impermeable.

- Identificaciones actuales con foto, licencias de conducir, registros de nacimiento, tarjetas de seguridad social, pasaportes (mantenga siempre su número de la seguridad social independiente de otros documentos para disminuir el riesgo de robo de identidad)
- Fotos actuales de los miembros de la familia, en caso de que lleguen a separarse
- Tarjetas de seguros de salud y de recetas
- Registros médicos, medicamentos y dosis
- Números de teléfono (familiares, amigos, médicos)
- Información sobre cuentas bancarias
- Testamentos
- Documentos de seguros (propietario, arrendatario, inundaciones, vida)
- Escrituras de propiedad, arrendamientos, hipotecas
- Títulos de vehículos, seguros, arrendamiento, documentos de préstamos
- Inventario de enseres domésticos y su valor (tome fotografías de cada habitación, cada cajón, cada armario)
- Copia de seguridad de archivos de computadora en una unidad USB
- Copias de llaves importantes
- Facturas de servicios públicos (para demostrar donde vive)



## PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y PERSONAS CON NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES

Piense acerca de lo que necesitan diariamente para gozar de independencia. Planifique ahora para mantener su salud lejos de casa. Etiquete equipos médicos con su información de contacto.

- Silla de ruedas, caminadoras y bastones
- Nevera portátil con bolsas de hielo para medicamentos
- Medicamentos adicionales y dosis
- Copias de recetas y chapas de alertas médicas
- Comida para dietas especiales
- Suministros Médicos (oxígeno, tiras de control de glucosa, jeringas, etc.)
- Audífonos para sordera con baterías extra.
- Dispositivos de comunicación
- Suministros y documentación para los animales que dan servicio



## BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Los elementos que sugerimos incluir son:

- 2 gasas absorbentes (5 x 9 pulgadas)
- 25 banditas (diferentes tamaños).
- Cinta de primeros auxilios
- Pomada antibiótica
- Ungüento de hidrocortisona
- Calmante para el dolor tal como aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno
- Compresa fría instantánea
- 2 pares de guantes médicos (sin látex)
- Termómetro oral, tijeras, pinzas
- 2 rodillos de vendajes (distintas anchuras)
- 2 vendas elásticas
- 10 almohadillas de gasa estéril (diferentes tamaños).
- 2 vendajes triangulares (para hacer cabestrillos)
- Cuaderno de instrucciones de primeros auxilios

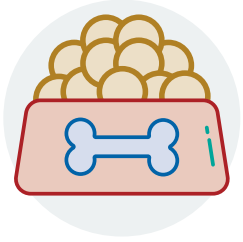


## SUMINISTROS PARA MASCOTAS

- Suministro para 3 días de alimento, agua y cuencos para mascotas
- Medicamentos para mascotas y un botiquín de primeros auxilios
- Registros de vacunación
- Jaula o portamascotas (podría ser requerido en refugios o donde pasen la noche).
- Correa y juguetes
- Caja de arena para gatos
- Foto, en caso de que la mascota se pierda



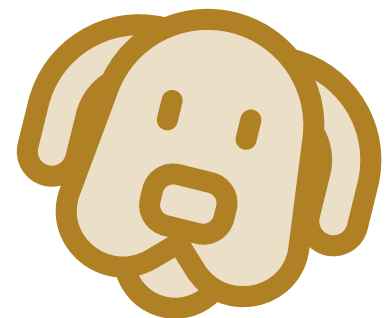
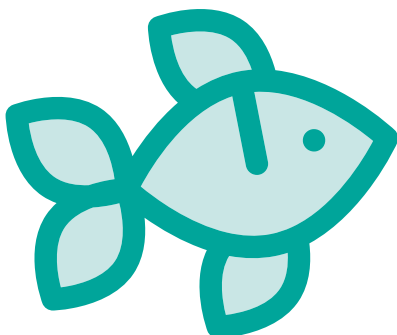
Tienes que preparar para tus mascotas también. Usa la sección de "Suministros para mascotas" que se encuentra en la página opuesta para ayudarte.



Encuentra estas 10 palabras (las palabras pueden estar de arriba abajo, de lado a lado o en diagonal):

- fotos
- arenera
- caja
- alimentos
- agua
- platos
- correa
- juguetes
- portamascota
- registros

P	O	R	T	A	M	A	S	C	O	T	A
F	Q	S	N	R	W	U	Y	A	J	L	L
C	A	R	E	N	E	R	A	J	U	Z	I
O	T	K	S	B	V	R	S	A	P	L	M
R	Z	A	L	Q	N	O	J	Z	L	D	E
R	E	G	I	S	T	R	O	S	A	S	N
E	Y	U	B	O	M	E	T	R	T	U	T
A	T	A	F	E	L	Z	C	J	O	H	O
S	I	J	U	G	U	E	T	E	S	I	S

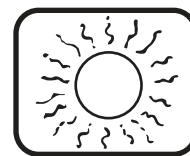


## Únelos

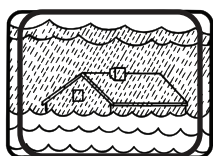
En Texas, tenemos diferentes tipos de desastres. Ve a la página de "Infórmate" en [www.TXReady.org](http://www.TXReady.org) y llena los espacios. Luego, dibuja una línea hacia el dibujo que corresponde con la oración.



1. Cada tormenta \_\_\_\_\_ produce relámpagos.



2. Reciben mucha nieve durante las \_\_\_\_\_ invernales en el norte de Texas.



3. La temporada más alta para la formación de \_\_\_\_\_ en Texas es entre marzo y junio.



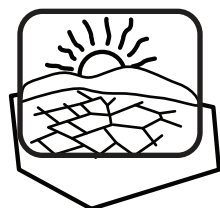
4. Solo se necesita un chispa para encender un \_\_\_\_\_ arrasador que puede crecer sin control rápidamente.



5. Es mejor quedarte en lugares con el aire acondicionado durante el \_\_\_\_\_ extremo.



6. La falta de lluvia puede traer \_\_\_\_\_.



7. Una \_\_\_\_\_ repentina puede suceder en cualquier lugar pero son más comunes en la parte central de Texas.



8. Lo bueno de los \_\_\_\_\_ es que tienes tiempo para evacuar si hay necesidad.

## ¡Descubre el mensaje secreto!

1 = A	5 = E	9 = I	13 = M	17 = Q	21 = U	25 = Y
2 = B	6 = F	10 = J	14 = N	18 = R	22 = V	26 = Z
3 = C	7 = G	11 = K	15 = O	19 = S	23 = W	
4 = D	8 = H	12 = L	16 = P	20 = T	24 = X	

**Pregunta:** ¿Cómo puedes prepararte para un desastre?

**Respuesta:**

8 1 26 21 14 16 12 1 14 16 18 5 16 1 18 1 21 14 10 21 5 7 15  
 9 14 6 15 18 13 1 20 5