

Reúnan los elementos necesarios

Paquete del proyecto de preparación de la APHA para emergencias para
estudiantes de escuelas secundarias



Adentro encontrarás:

- Cómo organizar una campaña de recolección de alimentos
- Anuncios diarios para el público
- Artículos noticiosos listos para usar
- Cuestionario sobre la preparación
- Ideas para los maestros
- Consejos acerca de la preparación para emergencias

Bienvenido al Paquete del proyecto de Prepárense: Reúnan los elementos necesarios de la APHA para emergencias

¡Felicitaciones! Al descargar y leer el Paquete del proyecto de preparación Prepárense: Reúnan los elementos necesarios de la APHA para emergencias, ya estás de camino para ayudar a tu comunidad a estar mejor preparado para una emergencia. No importa dónde vivamos — ya sea en una ciudad, un suburbio o un pequeño poblado — todos necesitamos tomar medidas para estar mejor preparados.

Puede ser la amenaza de brote de una enfermedad o un desastre natural, como un huracán o una inundación, pero todos corremos el riesgo de quedar expuestos a algún tipo de peligro, que puede ocurrir en cualquier momento. Todos podemos colaborar para ayudarnos a nosotros mismos y a nuestras comunidades a estar mejor preparados, y los estudiantes de escuelas secundarias tienen una oportunidad única para ayudar.

Posiblemente te estés preguntando: “¿Por qué los estudiantes de escuelas secundarias?”. Buena pregunta. El motivo es que todos los pueblos y las ciudades del país tienen una escuela secundaria, y los estudiantes desempeñan un papel importante en sus comunidades. Los estudiantes de escuelas secundarias en la actualidad también son una fuerza creciente para el cambio, y ofrecer su tiempo como voluntarios y servir a la comunidad son un compromiso común entre los adolescentes.



De manera que, para todos ustedes, los estudiantes de escuelas secundarias que piensen

en encargarse de la preparación para emergencias como proyecto de servicio, va nuestro agradecimiento. La APHA está trabajando por medio de su campaña Prepárense para ayudar a todos los estadounidenses, sus familias y sus comunidades a prepararse para todas las amenazas sanitarias y desastres, que incluyen la pandemia de gripe y las enfermedades infecciosas. ¡Agradecemos tu ayuda!

Para ayudarte en tu trabajo de preparación, el Equipo de Prepárense de la APHA creó el Paquete del proyecto de preparación Prepárense: Reúnan los elementos necesarios para emergencias. El paquete incluye materiales que puedes usar para planificar un proyecto de preparación o ayudarte a que se te ocurran ideas propias. También hemos incluido algunas hojas de datos sobre la reserva para emergencias y la preparación, como paso inicial. Antes de comenzar algún proyecto, verifica con el administrador o consejero de tu escuela para saber si existe alguna restricción.

Nos encantaría que nos dijeras cómo usas este paquete y que nos contaras de tu trabajo de preparación para emergencias. Escríbenos a pandemicflu@apha.org.

Atentamente,

Equipo de Prepárense de la APHA

Para obtener más información sobre la campaña Prepárense de la APHA, visita www.getreadyforflu.org.

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Reúnan los elementos necesarios:

>> Sitios web con información sobre reparación

- *Campaña Reúnan los elementos necesarios de la APHA* www.getreadyforflu.org
- *Sitio de preparación del Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security)* www.ready.gov
- *Cruz Roja Americana (American Red Cross)* www.redcross.org
- *Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency)* www.fema.gov
- *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)* www.bt.cdc.gov



Ideas para el proyecto Prepárense: Reúnan los elementos necesarios

¿Estás listo para ayudar a tu escuela y comunidad a estar mejor preparadas para un desastre? Estas son algunas actividades que tu grupo o clase extracurricular pueden hacer, cortesía del Equipo de Prepárense de la APHA.

>> Organiza un concurso de presentación de un video de Get Ready

Usa tus comerciales favoritos como inspiración para crear un video que demuestre cómo o por qué debemos prepararnos para una emergencia. Elabora videos creativos para hacer que la preparación sea más interesante y pertinente para tus compañeros de clase. Incluye algunos datos acerca de por qué

es importante tener un paquete de preparación para emergencias. (Los mensajes deben ser creativos, pero ten presente los datos).



Escribe las reglas y las fechas límite para el concurso, luego comunícaselas a los demás estudiantes por medio de carteles, el periódico o el sitio web de la escuela. El video ganador se puede mostrar durante una asamblea de la escuela u otro evento.

Consejos para el proyecto Prepárense: Reúnan los elementos necesarios:

- Resalta la importancia de la preparación para emergencias
- Los videos deben ser de tres minutos o menos
- Crea un panel de jueces en el que haya maestros y estudiantes
- Juzga los videos en función de su creatividad y del mensaje que aportan

>> Crea un superhéroe de la preparación para emergencias

Seleccionar a un estudiante para que se vista de superhéroe y se presente en el recinto escolar es una forma divertida de divulgar el mensaje de preparación para emergencias. Elige un nombre para tu superhéroe (como Luisito, el que siempre está listo, o Adriana la preparada) y diseña un disfraz. Tu superhéroe puede actuar como compinche de la mascota de tu escuela, concurrir a las funciones escolares y distribuir información sobre la preparación.

Presenta a tu superhéroe en un video sobre la preparación para emergencias y compártelo en el sitio web de tu escuela.

Consejos para el proyecto Prepárense: Reúnan los elementos necesarios:

- Crea un nombre que refleje la importancia de la preparación
- Sé creativo y diseña un disfraz casero
- Crea una consigna o una frase pegadiza
- Elabora calcomanías o materiales divertidos para repartir

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárense:

>> Organiza una rifa

Ayuda a promocionar la importancia de la preparación para emergencias organizando una rifa.

Pídele a la tienda local que done materiales que se utilicen en un paquete de preparación para emergencias que se puedan rifar.

Luego pregunta en la tienda si puedes armar una mesa en la tienda para vender números para la rifa y demostrar qué debe haber en un paquete para emergencias. Reparte listas a los compradores sobre qué debe haber en un paquete para emergencias para que puedan obtener los artículos ellos mismos mientras hacen las compras.

Trabaja con el grupo de padres de tu escuela para promocionar la rifa.

Dona la recaudación de la rifa a un grupo de ayuda para emergencias o a un banco local de alimentos.



www.getreadyforflu.org



>> Comparte los materiales sobre la preparación en la comunidad

¿Están tu comunidad o escuela celebrando un carnaval o evento de feriado? ¿Qué te parece si incluyes una actividad sobre la preparación? Arma una mesa sobre preparación para emergencias con materiales y una exhibición que muestre qué deberían todos tener almacenado en su casa en caso de una emergencia.

También puedes organizar juegos, como Bolos Prepárense, que aporten diversión y preguntas sobre la preparación, y repartir premios a los participantes. (La Guía de juegos Prepárense de la APHA, que se encuentra en línea en www.getreadyforflu.org, puede ayudarte a elaborar juegos para niños).

Cuando se acerque el Día de las Brujas (Halloween), imprime algunos materiales sobre preparación para emergencias y pídeles a los centros comerciales locales, tiendas de alimentos o centros comunitarios que repartan los materiales en las bolsas de Halloween. Otra opción es que tu escuela organice un grupo de voluntarios y distribuya la información en los lugares de reunión locales.

Consejos para el proyecto Prepárense: Reúnan los elementos necesarios:

- Comunícate con las tiendas locales y planificadores de eventos
- Elige un lugar con mucho tránsito
- Imprime materiales para cada lugar
- Organiza un grupo para cubrir cada lugar

>> Decora una carroza para el desfile de comienzo de año en tu escuela

¿Quieres una carroza única para el desfile de comienzo de este año en tu escuela? La preparación para emergencias es un muy buen tema. Usa tu imaginación para recordarles a tu escuela y tu comunidad cómo estar preparados. Crea un paquete gigante de emergencias del tamaño de la carroza y haz que los estudiantes se disfrazen de sus contenidos, como abrelatas o vendas de tamaño natural. Arroja premios alusivos a las emergencias a los espectadores del desfile, como silbatos o pequeñas linternas. Reparte a la multitud listas de verificación de suministros para emergencias. Elabora un cántico o canción divertidos sobre la preparación para cantar en la carroza. (Ejemplo: “¡No te tienes que asustar! ¡Te tienes que preparar!”).

Un desfile puede atraer a cientos de espectadores, por lo que es una forma fantástica de divulgar en tu comunidad la importancia de la preparación.

Consejos para el proyecto Prepárense: Reúnan los elementos necesarios:

- Organiza una reunión de planificación/para intercambiar ideas
- Asigna tareas a los miembros del grupo
- Sé creativo en tu mensaje/tema
- Junta tus herramientas y suministros
- Pide donaciones a los proveedores locales
- Elabora un cronograma para decorar la carroza

>> Organiza una campaña de recolección de alimentos en tu escuela

Una campaña de recolección de alimentos puede ser una muy buena forma de ayudar a tu comunidad a estar preparada. Durante un desastre, muchas personas irán a los bancos de alimentos en busca de ayuda, por lo que es importante que dichos bancos tengan muchos alimentos durante todo el año.

Consulta la guía de este paquete sobre cómo preparar una campaña de recolección de alimentos para obtener ideas para planificar tu campaña de recolección.

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárense:

>> Crea una obra de teatro corta

Trabaja con tus compañeros de la clase de teatro para escribir y preparar una obra corta sobre la preparación para emergencias. Representala durante el almuerzo o en una asamblea. O conviértela en un “programa de radio” y léela usando el sistema de anuncios públicos de la mañana.

>> Comparte tu sabiduría

Transmite a la generación más joven las lecciones que has aprendido. Junto con un maestro, crea una guía para el salón de clases para los niños acerca de la preparación con juegos u hojas para colorear. Adapta tu obra de teatro para los niños más pequeños y representala en su salón de clases (una vez que hayas obtenido el permiso).

Usa marionetas o disfraces divertidos para hacerla divertida para los niños. Repárteles premios y materiales para que lleven a sus casas para sus padres.



Cómo organizar una campaña de recolección de alimentos

Los Estados Unidos se conocen desde hace mucho tiempo como la tierra de la abundancia. Pero aun en estos tiempos de comidas rápidas baratas y una obesidad creciente, millones de estadounidenses pasan hambre. Según el Departamento de Agricultura (Department of Agriculture) de los EE. UU., en 2006 más de 35 millones de estadounidenses vivían en familias que no tenían suficiente alimento, y eso incluía a 12.6 millones de niños. Esa es una cantidad muy grande de personas, muchas de las cuales dependen de los bancos comunitarios de alimentos para asegurarse de que tengan lo suficiente para comer.

Si tantas personas necesitan alimento de forma regular, ¿qué sucederá cuando ocurra un desastre? Desafortunadamente, la historia ha demostrado que la demanda en los bancos de alimentos, que ya tienen sus limitaciones, aumenta cuando ocurre lo peor. Por eso es importante que los bancos de alimentos tengan suficientes suministros a mano, ya que nadie sabe cuándo puede ocurrir un desastre.

Y allí es donde entras tú. Los estudiantes y grupos de las escuelas secundarias tienen una oportunidad perfecta para ayudar organizando una campaña de recolección de alimentos en su escuela o en su comunidad. Tendrás una oportunidad de ayudar a tus vecinos y lograr que otros estudiantes participen para estar mejor preparados. ¿Listo para actuar? Utiliza nuestros consejos e ideas.



>> Cómo comenzar con la campaña de recolección de alimentos

- Comparte tu interés en realizar una campaña de recolección de alimentos con un maestro o administrador de tu escuela. Averigua si hay alguna restricción para realizar una campaña de recolección de alimentos.
- Localiza un banco de alimentos en tu comunidad. Llama a la oficina local de tu ciudad o condado y pregúntales dónde se encuentra el banco de alimentos más cercano, o usa el directorio en línea de Feeding America en www.feedingamerica.org.
- Llama al banco de alimentos y coméntales que planeas realizar una campaña de recolección de alimentos. Pregúntales si tienen una lista de artículos que necesiten.
- Elige el lugar y las fechas para la campaña de recolección de alimentos.
- Establece un objetivo para tu campaña de recolección de alimentos. ¿Cuántas libras deseas recolectar?
- Selecciona un lugar donde se dejarán las donaciones y donde se puedan conservar los alimentos.
- Proporciona cajas de recolección que estén claramente marcadas para recolectar alimentos.
- Después de la campaña, pide a los voluntarios que lleven lo recolectado al banco de alimentos. Llama con anticipación e infórmale al banco de alimentos cuándo llevarás los alimentos.

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárese:

>> Lista para la campaña de recolección de alimentos

(Consulta con el banco de alimentos de tu comunidad para ver qué hace falta).

- **Alimentos no perecederos:***
 - Carnes y pescado enlatados
 - Frutas y verduras enlatadas
 - Sopas en lata
 - Mantequilla de maní
 - Pasta
 - Arroz
 - Cereales
- **Otros suministros:**
 - Papel higiénico
 - Detergente para lavar la ropa y los platos
 - Champú
 - Desodorante
 - Pañales

**Evita los envases de vidrio*



>> Cómo organizar la campaña de recolección de alimentos: Ideas

Ahora que tus planes para la campaña de recolección de alimentos están definidos, es hora de ser creativo. Estas son algunas ideas que puedes usar para aumentar la participación y recibir donaciones que ayudarán a tu comunidad a estar mejor preparada.

- ¿Organizarás un baile o un partido de fútbol? Pídeles a los estudiantes que traigan una lata de alimentos para obtener un descuento en su boleto de entrada.
- ¡Con los alimentos enlatados se puede crear arte! Organiza una competencia para ver quién arma la mejor escultura con alimentos enlatados. Crea categorías, como la más graciosa, la más aterradora o la más grande. Deja las esculturas en exhibición.
- Haz carteles sobre la campaña de recolección de alimentos y colócalos en lugares donde la gente pueda verlos. Reparte panfletos con una lista de alimentos no perecederos y otros artículos que la gente deba donar.



- Haz correr la voz por medio de los anuncios de la mañana de la escuela, el periódico de la escuela, mensajes electrónicos o el sitio web de la escuela.
- Haz un cartel con la forma de una lata que muestre cuántas libras de alimentos planeas recolectar. Colorea la lata para mostrar tu progreso para alcanzar tu objetivo.

- Coordina tu campaña de recolección de alimentos con la campaña Stamp Out Hunger, organizada cada año por el Servicio Postal de los EE. UU. (U.S. Postal Service) y la Asociación Nacional de Carteros (National Association of Letter Carriers). La campaña, que se encuentra en línea en www.helpstampouthunger.com, alienta a los estadounidenses a dejar donaciones para campañas de recolección de alimentos junto a sus buzones para que los carteros las recojan.

- Pregunta en la tienda de alimentos local si puedes organizar una campaña de recolección de alimentos fuera de la tienda. Distribuye listas de compras para la campaña de recolección de alimentos entre los clientes cuando entren a la tienda e infórmalos que estarás allí para aceptar sus donaciones cuando salgan. Asegúrate de que tengas carteles que indiquen claramente quién eres y para qué es la campaña de recolección de alimentos.

- Escribe un comunicado de prensa acerca de la campaña de recolección de alimentos y comunícalo con el periódico local semanal o comunitario. Pídeles que ayuden a promover la campaña de recolección de alimentos o que vayan a sacar una foto de las donaciones en el momento en que son entregadas al banco de alimentos.

- Ofrécete como voluntario. Los bancos comunitarios de alimentos con frecuencia necesitan ayuda para organizar las donaciones o contestar el teléfono. Pregúntales qué puedes hacer para ayudar.

Recuerda: Los bancos de alimentos necesitan ayuda durante todo el año. ¡Así que comienza a planificar tu campaña de recolección de alimentos! Tu comunidad te lo agradecerá.

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárese:

>> Establece un desafío

¡Haz que sea una competencia! Haz que tu campaña de recolección de alimentos sea un desafío entre los grados, las clases o los grupos extracurriculares. Si tu administrador o asesor escolar están de acuerdo, el grupo ganador puede ser recompensado con una fiesta de helados u otro premio.

Una vez que el desafío haya finalizado, reconoce al grupo ganador publicando su foto en el periódico escolar o local.



Anuncios de Reúnan los elementos necesarios dirigidos al público: Uso del cambio de la hora como recordatorio

¿Quieres ayudar a recordar a tus compañeros de clase la necesidad de estar preparados? Aprende de la campaña de APHA denominada Prepárense: Pongan sus relojes en hora, controlen sus reservas que utiliza el cambio de hora dos veces al año para recordar a las personas que comprueben sus suministros para emergencias.

En la semana previa al cambio de hora, mantén ese mensaje presente en la mente de tus compañeros de clase con los siguientes anuncios dirigidos al público. Comienza cada anuncio con el rap de Prepárense. ¡Usa nuestra letra o inventa la tuya propia!

Anuncio del día 1

“Dentro de seis días a partir de hoy, todos cambiaremos las agujas de nuestros relojes una hora. La American Public Health Association espera que ustedes usen el cambio de hora como recordatorio para pensar en la preparación para emergencias. Los desastres — como terremotos, brotes de enfermedades, inundaciones y tornados — pueden ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar, y estar seguros podría significar que estarán encerrados en sus casas durante algunos días. En una emergencia, puede cortarse la electricidad y tal vez no se pueda beber el agua corriente, por lo que necesitarán tener un paquete de suministros para emergencias guardado en algún lado de la casa con suministros para al menos tres días de agua en botella y alimentos no perecederos que no necesiten cocción. También necesitarán empacar muchas otras cosas, como linternas, pilas adicionales y una radio que funcione con o sin pilas. Y estar preparado significa que necesitarán tener un plan de comunicación y evacuación. Así que busquen un cesto de plástico grande con una tapa que cierre bien, y toda esta semana les daremos ideas sobre cosas que pueden poner en él — porque los desastres pueden ocurrir cuando menos se lo esperan; así que prepárense para estar a salvo”.

Anuncio del día 2

“Dentro de cinco días a partir de hoy, todos cambiaremos las agujas de nuestros relojes y la American Public Health Association espera que ustedes usen eso como recordatorio para armar una reserva para emergencias de alimentos sanos. Una reserva es un paquete lleno de alimentos, agua y todas las demás cosas que tú y tu familia necesitarán si ocurre un desastre, como una inundación, un terremoto, el brote de una enfermedad o un tornado en nuestra comunidad, y se nos pide que nos quedemos en casa para estar seguros. Necesitarán almacenar un galón de agua por persona por día, pero un suministro para una semana es incluso mejor si tienen suficiente espacio en sus casas. También deberán ir a la tienda de comestibles para armar una reserva de alimentos no perecederos con bajo contenido de sal que no necesiten cocción, como frutas y verduras en lata, atún y pollo en lata, legumbres, frutos secos, mantequilla de maní, galletas, cereales, barras de cereales, barras de energía, jugo en envases de cartón y leche pasteurizada no perecedera. No almacenen refrigerios salados, como las papas fritas. Les darán sed y se quedarán sin suministros de

Reúnan los elementos necesarios

>> Rap de Prepárense

“Sólo faltan unos pocos días para que cambiemos la hora.

Saber es lo mejor que nos puede ocurrir.

Los desastres pueden ocurrir cuando menos lo esperan.

Así que prepárense para estar a salvo.

¿Piensas que no tienes necesidad de apurarte?

Lee las noticias — y te harán salir corriendo.

Porque los terremotos, las inundaciones y enfermedades como la gripe.

Pueden ocurrir y llevarse lo mejor que tienes”.



agua. Planifiquen con anticipación para sus mascotas también. ¡Ellas también necesitarán al menos un suministro de agua y alimentos para tres días! Mañana les vamos a hablar de las demás cosas que deberán poner en su paquete — porque los desastres pueden ocurrir cuando menos se lo esperan; así que prepárense para estar a salvo”.

Anuncio del día 3

“Dentro de cuatro días a partir de hoy, todos cambiaremos las agujas de nuestros relojes, y la American Public Health Association espera que ustedes usen eso como recordatorio para pensar en la preparación para emergencias, porque los desastres como los huracanes, tornados, inundaciones o brotes de enfermedades pueden ocurrir de manera inesperada. Ayer les dijimos por qué es importante tener un paquete de suministros para emergencias. Algunas de las cosas que necesitan incluyen un abrelatas manual, linternas con pilas adicionales y una radio que funcione con o sin pilas que pueda sintonizar las emisoras con el informe meteorológico. Y recuerden: No podrán lavar los platos, por lo que deberán agregar algunos platos de papel y utensilios de plástico, y antiséptico para las manos. ¿Ya tienen un paquete de suministros para emergencias? ¡Fabuloso! Inviertan algo de tiempo esta semana para revisarlo y desechar todo lo que se haya vencido, esté goteando o esté dañado — porque los desastres pueden ocurrir cuando menos lo esperan; así que prepárense para estar a salvo”.

Anuncio del día 4

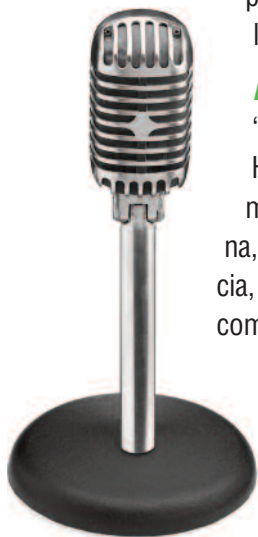
“Dentro de tres días a partir de hoy, todos cambiaremos las agujas de nuestros relojes. La American Public Health Association les recuerda que el momento de cambiar la hora también es un buen momento para revisar las pilas de las linternas, los detectores de humo y las radios. También es un buen momento para averiguar dónde están ubicadas las rutas de evacuación y los refugios de emergencia. Y también necesitarán revisar los suministros del botiquín de primeros auxilios. Su paquete de suministros para emergencias no es simplemente para almacenar alimentos, radios y linternas. También necesitarán vendas y toallitas antisépticas, medicamentos, mantas, pañales adicionales para su hermanita bebé, solución para sus lentes de contacto y un

par de mudas de ropa. No es una lista completa, pero

puede ayudarles a comenzar a pensar acerca de cómo pueden estar seguros en una emergencia, — porque los desastres pueden ocurrir cuando menos lo esperan; así que prepárense para estar a salvo”.

Anuncio del día 5

“Dentro de dos días a partir de hoy, todos cambiaremos las agujas de nuestros relojes. La American Public Health Association desea aprovechar esta ocasión para recordarles que los desastres, como los huracanes, maremotos, terremotos y brotes de enfermedades pueden ocurrir en cualquier momento. Este fin de semana, reúnan a su familia para decidir un plan de comunicación familiar y de evacuación. En caso de emergencia, es posible que su familia tenga que ser evacuada. Así que elijan uno o dos lugares donde se puedan reunir, como en el frente de la casa o el apartamento, o bien en la entrada del vecindario. Además, elijan a un familiar o amigo que viva fuera del área, como un abuelo o una tía en otro estado, y asegúrense de que su familia sepa el número de teléfono de esa persona. Si su familia se separa durante una emergencia, cada uno de ustedes debe llamar a esa persona tan pronto como sea seguro. Así que hablen con su familia este fin de semana acerca de tener un plan para emergencias — porque los desastres pueden ocurrir cuando menos lo esperan; así que prepárense para estar a salvo”.



Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárense:

>> Elige a tu equipo

- Cada día selecciona a una persona distinta para leer los anuncios de reúnan los elementos necesarios dirigidos al público, de modo que los oyentes no se acostumbren a escuchar la misma voz.
- Pídeles a los estudiantes del grupo coral de tu secundaria que cada mañana canten el rap de Prepárense. Reúne a los cantantes de antemano para ensayar.



Artículo de noticias listo para usarse

(ORIGEN DE LA NOTICIA: TU ESCUELA) ¿Comida enlatada? Lo tengo. ¿Linterna? Lo tengo. ¿iPod completamente cargado? Lo tengo.

Cierra los ojos e imagina que un caso de clima extremo –un huracán, tornado, tormenta de nieve o lo que sea– significa que quedas encerrado en tu casa durante unos pocos días. No hay electricidad, las tiendas no están abiertas y no es seguro salir. ¡Así que están tú, tus padres y tu hermanito –encerrados juntos en la casa– durante días! (Se oye un grito de película de terror).

OK, abre los ojos. No te preocupes – no está sucediendo realmente. Pero podría suceder. Como hemos visto con los huracanes y las inundaciones, es esencial estar preparados para los desastres, las emergencias de salud pública y otras situaciones de crisis que puedan ocurrir. Y si bien es probable que no puedas hacer nada para prepararte para pasar días encerrado con tu familia jugando juegos de mesa, puedes armar un paquete de preparación para emergencias y así asegurarte de que tú y tu familia tengan las provisiones que necesitarán.

Un paquete de preparación para emergencias es simplemente una reserva de las cosas que tú y tu familia necesitarán en una emergencia. Si ocurre un desastre en tu comunidad, es posible que no tengas acceso a comida, agua ni electricidad durante algún tiempo. Si inviertes tiempo ahora para crear un paquete de emergencia, puedes ayudar a tu familia a estar preparada.

Comienza hablando con tus padres sobre si tu familia ya tiene un paquete. Si lo tienen, ofrécete para asegurarte de que esté adecuadamente provisto y de que ninguno de los alimentos esté vencido. Si no lo tienen, ofrécete para armar uno. De cualquier manera, seguramente te estarás anotando algunos puntos a favor que te serán útiles la próxima vez que llegues más tarde de lo permitido!

Puedes encontrar una lista completa de artículos para incluir en tu reserva de preparación para emergencias en www.getreadyforflu.org/clocksstocks. De todos modos, para empezar, aquí hay una lista básica de artículos que deberías incluir en tu paquete de preparación:

- Tres días de agua potable, con un galón de agua por persona por día
- Suministro para tres días por persona de alimentos no perecederos
- Abrelatas manual
- Agua y alimentos adicionales para las mascotas de la casa
- Varias linternas y pilas
- Una radio
- Un botiquín de primeros auxilios

Guarda estos artículos en un recipiente cerrado y fácil de transportar. En una situación en la que tu familia deba abandonar la casa con apuro para buscar refugio en otro lugar, el paquete de emergencias deberá ser fácil de transportar.

Estar preparados puede ayudar a garantizar que tú y tu familia tengan todo lo que necesiten para estar seguros en una emergencia. Lo lamentamos, pero no puedes evitar el hecho de que tal vez tengas que quedarte unos días en tu casa sin TV, Internet ni Wii. Entonces, aquí va otro consejo: ¡siempre mantén el iPod completamente cargado!

###

Reúnan los elementos necesarios

>> Corre la voz

- Ayuda a tus compañeros de clase a aprender sobre preparación para emergencias con este artículo noticioso entretenido e interesante. Publícalo en el periódico de tu escuela o súbelo a tu blog o sitio web.

- Tienes nuestro permiso para copiar, pegar y publicar este artículo como está o personalizarlo con otros consejos e ideas. Agrégale el nombre de tu escuela y hazlo propio.

- Puedes copiar una versión en Word de este artículo en www.getreadyforflu.org.



Cuestionario popular de Prepárense: Reúnan los elementos necesarios

Contesta nuestro cuestionario sólo para divertirte y averigua si estás listo para un desastre. Usa este cuestionario para saber si estás preparado o compártelo con tus compañeros de clase en el periódico escolar o en tu sitio web.

Elige todas las respuestas que correspondan para cada pregunta:

1. Hubo una tormenta o fenómeno climático severos mientras estabas en la escuela. Te dicen que debes permanecer en la escuela. Tú:

- A) Esperas a que termine la clase y vuelves a tu casa a toda velocidad en tu patineta.
- B) Te quedas donde estás o vas a un área designada como segura dentro de la escuela hasta que las autoridades escolares te den permiso para irte.
- C) Llamas a tu mamá o a tu papá para que te vayan a buscar cuanto antes.

2. Accidente en el laboratorio de química: El chico de la hilera del fondo olvidó vigilar el mechero Bunsen y hubo una pequeña explosión. Tú:

- A) Le preguntas al maestro qué hacer. Si es necesario, ayudas a buscar el botiquín de primeros auxilios que se encuentra a la mano para casos de emergencia.
- B) Te diriges directamente hacia la puerta. ¡Quién sabe qué tenía ese tipo en el mechero!
- C) Te metes debajo de la mesa y esperas la señal para salir.

3. Hora del simulacro de incendio. Cuando suena la alarma, tú:

- A) Volteas los ojos y te quedas en el limbo. Podrías hacer lo que hay que hacer hasta dormido.
- B) Prestas atención. Aunque sabes encontrar la entrada y la salida de la escuela, también sabes que quizás otros necesiten ayuda.
- C) Prestas atención. No se trata únicamente del fuego. Y debes asegurarte de saber dónde puedes encontrarte con tus amigos en caso de que haya que evacuar el edificio.

4. La policía local cerró el recinto porque se cometió un delito en el área. Sabes que tus padres se van a preocupar así que:

- A) Tomas tu teléfono y llamas inmediatamente a tu mamá, tu papá, tu tía abuela y a medio mundo más para compartir el dramático suceso.
- B) Escribes un texto largo y detallado para tus amigos y familiares con una descripción paso a paso de los sucesos. Los pones al tanto cada tres minutos.
- C) Te quedas donde estás. No quieres sobrecargar la red de telefonía celular y sabes que los administradores notificarán a tu familia siguiendo el plan de comunicación de la escuela.

Reúnan los elementos necesarios

>> ¿Estás listo?

¿Crees que estás listo para un desastre? Contesta nuestro breve cuestionario para averiguarlo. Luego comparte este cuestionario con tus amigos y tu familia.



5. Cuando reabren el recinto, a algunos de tus amigos les cuesta sentirse seguros. Por suerte, tú sabes que:

- A) La escuela ofrece servicios de consejería y tiene información sobre otros servicios de la comunidad.
- B) Es posible cambiar de escuela.
- C) Puedes quedarte en casa y esconderte debajo de la cama.



>> Respuestas al cuestionario de Reúnan los elementos necesarios

1. **(B)** Tu escuela debe tener un plan sobre qué hacer si es preciso permanecer en el lugar. Asegúrate de saber qué debes hacer y habla con tus maestros acerca de la necesidad de contar con radios de emergencia que funcionan con pilas y otras necesidades de comunicación.
2. **(A)** Asegúrate de preguntar a tu maestro qué debes hacer ante cualquier tipo de emergencia o accidente. La Cruz Roja Americana recomienda que las escuelas tengan un botiquín de primeros auxilios, agua, suministros para desinfectar, herramientas y algo de alimentos a mano para casos de emergencia. Pregunta si en tu escuela hay capacitación para los estudiantes en primeros auxilios o reanimación cardiopulmonar para que puedas ayudar cuando haga falta.
3. **(B y C)** La organización Risk Reduction Education for Disasters (Capacitación sobre la reducción de riesgos en casos de desastres) recomienda que las escuelas lleven a cabo al menos dos simulacros de emergencia al año. Asegúrate de saber qué debes hacer. También es importante que recuerdes que algunos estudiantes necesitarán ayuda. Colabora para asegurarte de conocer la manera de que todos salgan de la escuela de forma segura. Algunas cosas que debes preguntar: ¿Dónde está el sitio de evacuación? ¿Hay un sistema implementado con compañeros para saber si todos salieron?
4. **(C)** La escuela debe tener un plan preparado para comunicarse con los padres y cuidadores en caso de emergencia. El Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security) y el Departamento de Educación (Department of Education) brindan asesoramiento a las escuelas.
Asegúrate de que tus padres sepan de qué manera se comunicará la escuela con ellos. Además, asegúrate de que tu información de contacto del expediente escolar esté siempre actualizada. Informa siempre a la recepción si te mudas, si tus padres cambian de trabajo o si cambias tu número de teléfono celular. Habla con tus padres también acerca de planes de emergencia para después del horario escolar.
5. **(A)** Los sucesos estresantes a menudo tienen efectos duraderos que quizás no desaparezcan solos. Muchas escuelas ofrecen servicios de consejería después de un suceso así. Habla con tus maestros y consejeros acerca de los recursos disponibles.

>> Puntuación:

0-1 respuestas correctas: ¡Es hora de agarrar los libros! Debes repasar las guías de preparación para emergencias y preguntar a tus maestros cuáles son los planes implementados por la escuela.

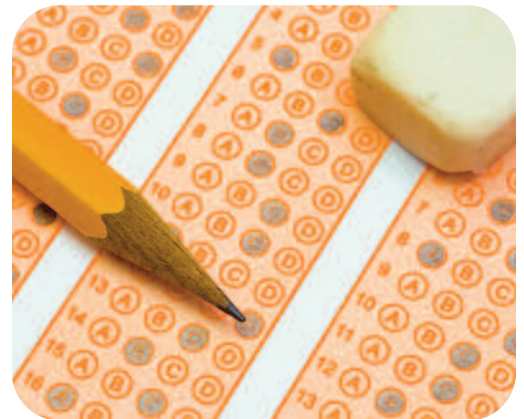
2-3 respuestas correctas: No está mal, ¡pero esperemos que tú no estés a cargo! Asegúrate de repasar para estar preparado y poder ayudar a otros en caso de emergencia.

4-5 respuestas correctas: ¡Excelente! Eres un ejemplo de preparación y tienes muchísimos conocimientos sobre lo que hay que hacer en casos de emergencia. Ayuda a tus amigos y familiares haciéndoles este cuestionario de preparación a ellos también.

Reúnan los elementos necesarios

>> ¿Cómo te fue?

Ahora que eres experto en preparación para desastres, comparte tus conocimientos con otros. Planea un proyecto de Prepárense: Reúnan los elementos necesarios en tu escuela.



Consejos para los maestros: Cómo llevar al salón de clases la preparación para emergencias

Tal como lo muestra el paquete de la APHA denominado *Prepárense: Reúnan los elementos necesarios*, la preparación para emergencias es un tema excelente para que los estudiantes usen como tema de proyectos de servicio de la escuela. Pero también es una conexión interesante con las clases en el aula y con los planes de estudios. Las siguientes son formas en las que los maestros pueden incorporar la preparación para emergencias en el aula:

>> Cómo afrontar una emergencia

- Incorpore la preparación para desastres naturales en las lecciones de ciencia. Al hablar sobre el calentamiento global o el clima con temas como huracanes, inundaciones, sequías o desastres naturales, pídale a los estudiantes que piensen qué impacto podrían causar sobre ellos, sus familias o sus comunidades. ¿Cómo podemos prepararnos mejor para un desastre natural?

**Ideas para
los maes-
tros**

>> ¡Cuidado con la peste!

- Vincule las enfermedades infecciosas de la historia con sus implicaciones en la actualidad. La viruela, la pandemia de gripe y la peste son ejemplos de enfermedades infecciosas que tuvieron un impacto histórico. Cuando sus estudiantes aprendan sobre estas enfermedades, pídale que piensen qué sucedería si ocurrieran hoy. ¿Cómo respondió la gente a las pandemias y qué intervenciones de salud pública siguieron a esos brotes tan devastadores?

>> Palabras, palabras, palabras

- Elabore tareas de redacción centradas en la preparación. Pídale a sus estudiantes que escriban historias creativas, entradas en blogs o diarios o ensayos sobre cómo estar preparados y las enfermedades infecciosas. Utilice informes de noticias actuales como conexión con la tarea asignada.

>> Dígalo con arte

- Transmita los mensajes sobre preparación de una manera artística. Haga que sus estudiantes creen obras de arte usando distintos medios como arcilla, pintura, lápiz o fotografía que muestren distintos aspectos de la preparación. Exponga las obras en el recinto de la escuela u organice una competencia.

Reúnan los elementos necesarios

Consejos de Prepárense:

>> Maestros: Donen su tiempo

- La siguiente es una manera de ayudar a sus alumnos y a su comunidad a estar más preparados: Ofrézcanse como asesores de un grupo de estudiantes que desee celebrar actividades sobre preparación para emergencias.

Usen el paquete *Prepárense: Reúnan los elementos necesarios* para encontrar ideas y actividades.

Si llevan a cabo una actividad de preparación, avísenle a la APHA. Envíennos un mensaje electrónico a pandemicflu@apha.org



Fotos y arte cortesía de Microsoft/iStockphoto