

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get  
Ready**

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

## Cómo preparar a su hijo para emergencias

Para un adulto, vivir un desastre es una experiencia bastante difícil. Imagínesse lo que debe ser para los niños. Afortunadamente, la preparación para una emergencia no es un asunto reservado únicamente para los adultos. Hacer participar a los niños en las actividades de preparación de la familia puede ser la clave para ayudarlos a mantenerse a salvo y superar sus miedos.

### Tenga una conversación

Hable con sus hijos sobre los tipos de emergencias que podrían ocurrir en su comunidad y sobre la importancia de tener una preparación por adelantado. Es muy probable que su hijo sepa que las emergencias pueden ocurrir (de hecho, en un mundo con cobertura de noticias a todo hora, es posible que su hijo ya se sienta preocupado o nervioso por el desastre que sucede en donde vive). Fomente a sus hijos hablar sobre cualquier miedo que tengan.

Tranquilice a sus hijos diciéndoles que aunque no es probable que ocurra una emergencia, la preparación los ayudará a mantener a salvo tanto a su familia como a ellos mismos. Converse sobre lo que puede suceder durante una emergencia, como la pérdida de electricidad o una evacuación, y plantee la forma en que la familia se preparará para enfrentar tales acontecimientos. Brinde ejemplos de los tipos de desastres que pueden ocurrir y de lo que podrían causar. Por ejemplo, si su comunidad es susceptible a los tornados, enséñele a su hijo sobre las señales de advertencia y los peligros que presentan, como escombros voladores o cables eléctricos caídos. Aunque estos panoramas pueden asustar a un niño, cuanto más sepan, mejor podrán sobrellevar el desastre antes, durante y después de que ocurra.

Además de hablar a sus hijos sobre los planes de preparación de la familia, hábleles también sobre la preparación de la comunidad. Hágales saber que su comunidad está lista para reaccionar ante un desastre (por ejemplo, mediante sistemas de advertencia, rutas de evacuación y refugios). Además, dígales que habrá muchas personas disponibles para dar ayuda en una emergencia, como oficiales de policía, bomberos y autoridades de la salud.



*Photo courtesy iStockphoto—Tetsuo Morita*

## Prepárense juntos

Participar en algo crea un sentimiento de confianza, al igual que prepararse para una emergencia. Cuando cree su plan de emergencia familiar y organice su kit de reserva para emergencias, haga participar a sus hijos. Por ejemplo, llévelos con usted cuando compre suministros de emergencia y explíqueles la razón por la cual los elementos que compra los ayudarán a mantenerse a salvo en una emergencia.

Asegúrese de que sus hijos estén familiarizados con el plan de emergencia (esto incluye desde hacer simulacros hasta celebrar los avances). Como parte de su plan, designe un lugar de encuentro de emergencia que todos conozcan en caso de que usted y sus seres queridos estén separados cuando se presente una emergencia.

Además, designe a una persona de contacto de emergencia. Tenga en cuenta que puede ser una buena idea designar a un amigo o miembro de la familia que no viva en su comunidad, ya que a veces es más fácil llamar a larga distancia que a un teléfono local, como consecuencia de una emergencia. Además de ayudar a sus hijos a memorizar el nombre y el número del contacto de emergencia, asegúrese de que sepan otros números importantes, como su número de teléfono del trabajo y de celular, y también la manera y el momento de llamar a personas encargadas de responder a emergencias locales. Considere la posibilidad de colocar estos números de teléfono cerca de su teléfono en el hogar o de escribirlos en una tarjeta que puedan llevar en sus mochilas o billeteras.



Photo courtesy iStockphoto—Sean Locke



Photo courtesy iStockphoto—Chris Schmidt

Familiarícese con los planes de emergencia de su escuela y hable a sus hijos sobre esos planes. Hágales saber que las escuelas suelen ser los lugares más seguros de la comunidad durante una emergencia y que las autoridades escolares saben cómo ponerse en contacto con usted en el caso de una emergencia.

Por último, hable a sus hijos sobre los desastres de los que se enteran en la televisión y en Internet, y sobre la manera en que su familia puede ayudar a otras personas necesitadas.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) · [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)