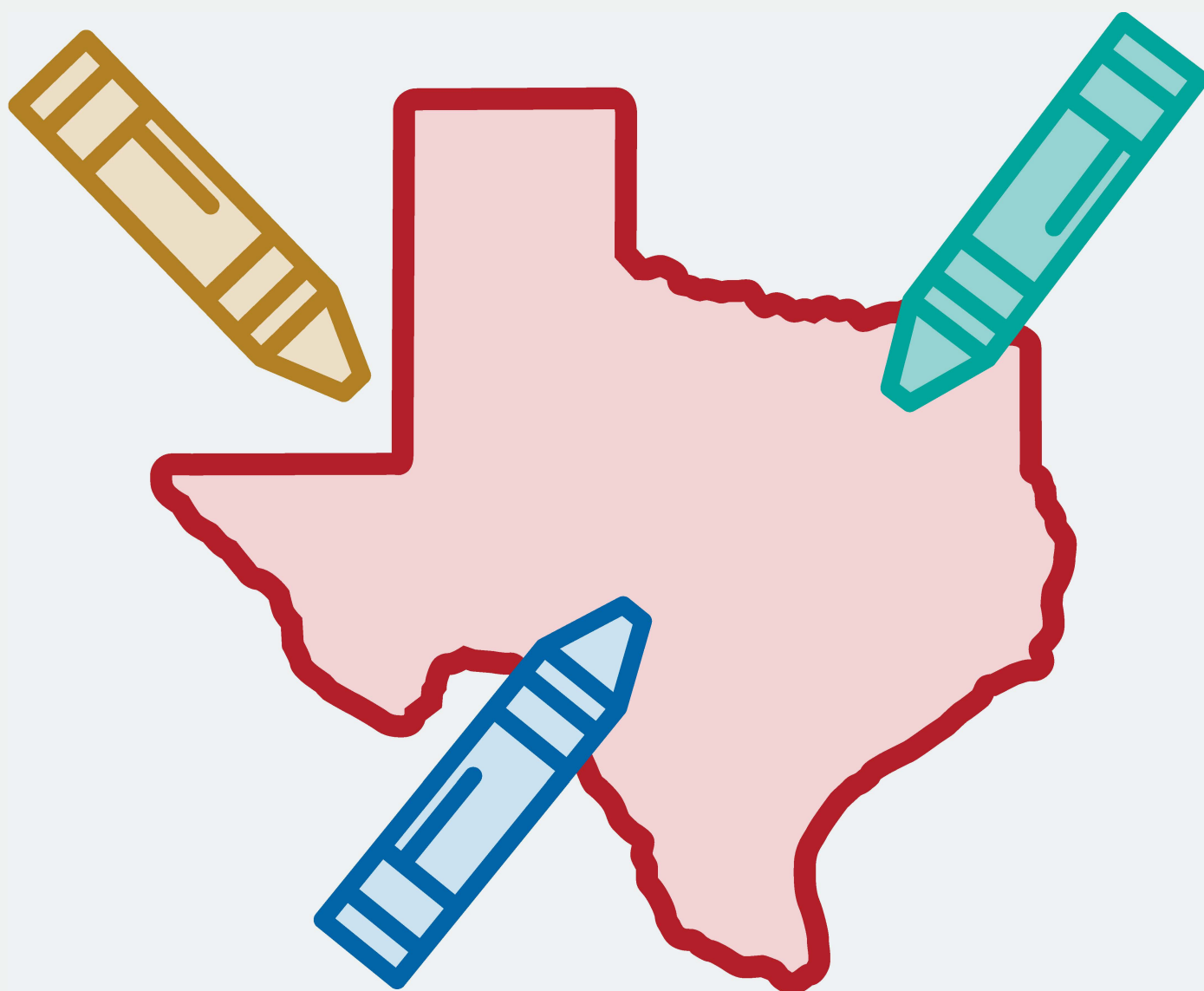


# Libro de actividades para la preparación contra desastres



# 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.

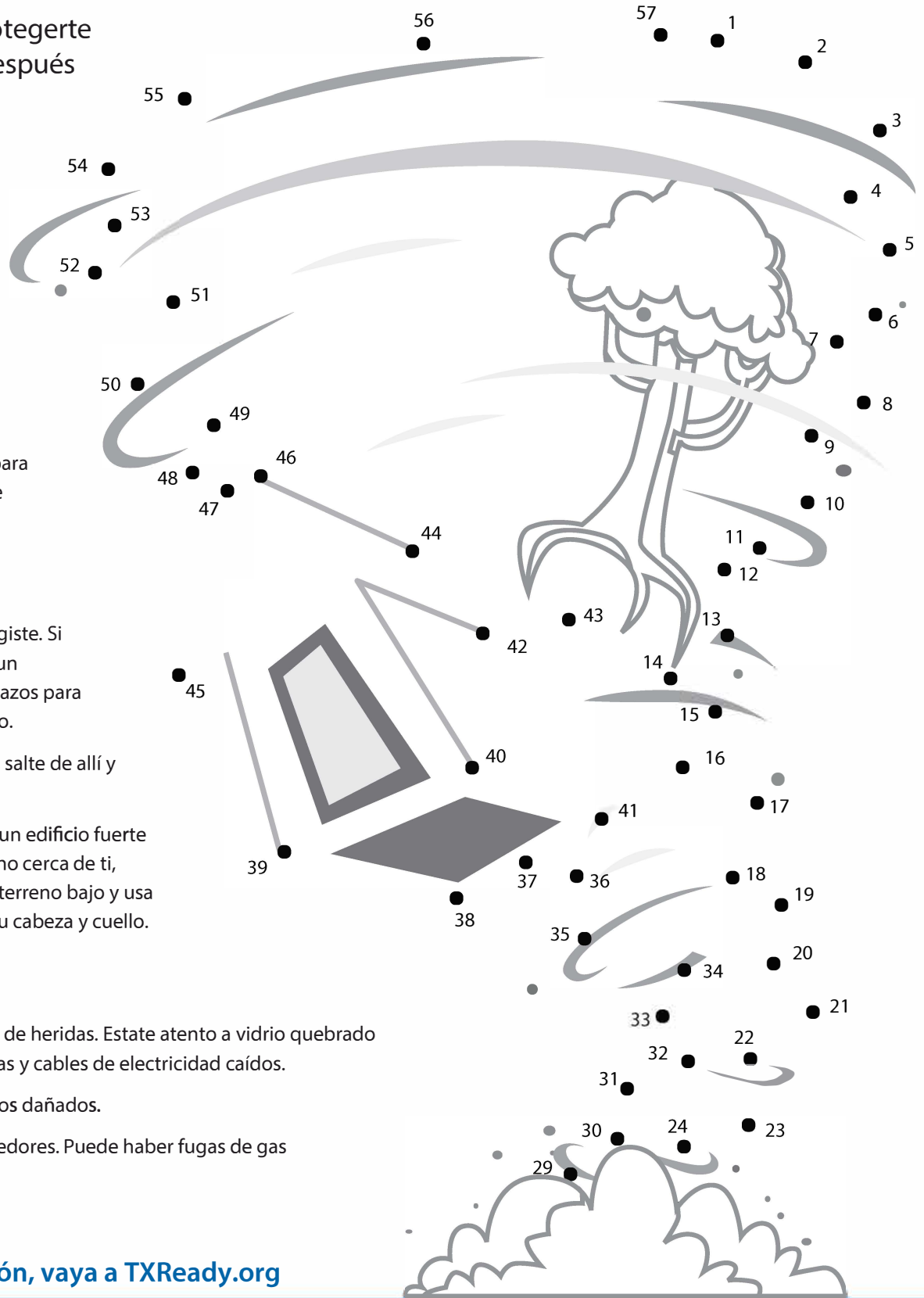
Si estás afuera, encuentra un edificio fuerte u otro refugio. Si no hay uno cerca de ti, encuentra una zanja o un terreno bajo y usa tus brazos para proteger tu cabeza y cuello.

### Después:

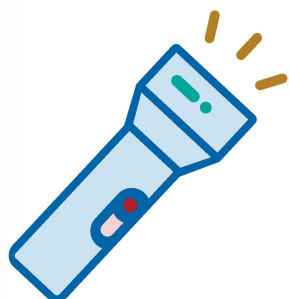
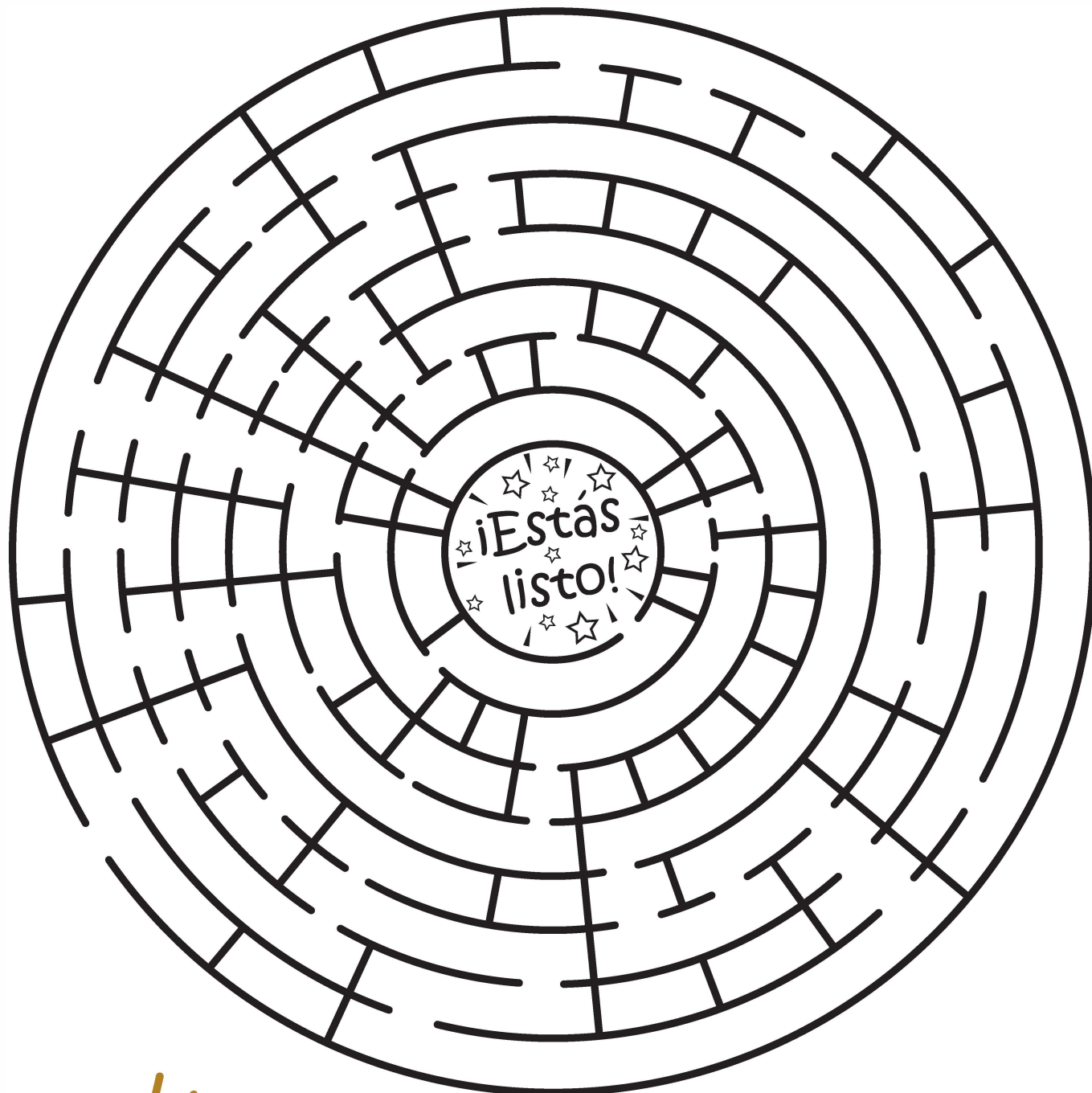
Revisa tu cuerpo en busca de heridas. Estate atento a vidrio quebrado o cosas con orillas dentadas y cables de electricidad caídos.

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.

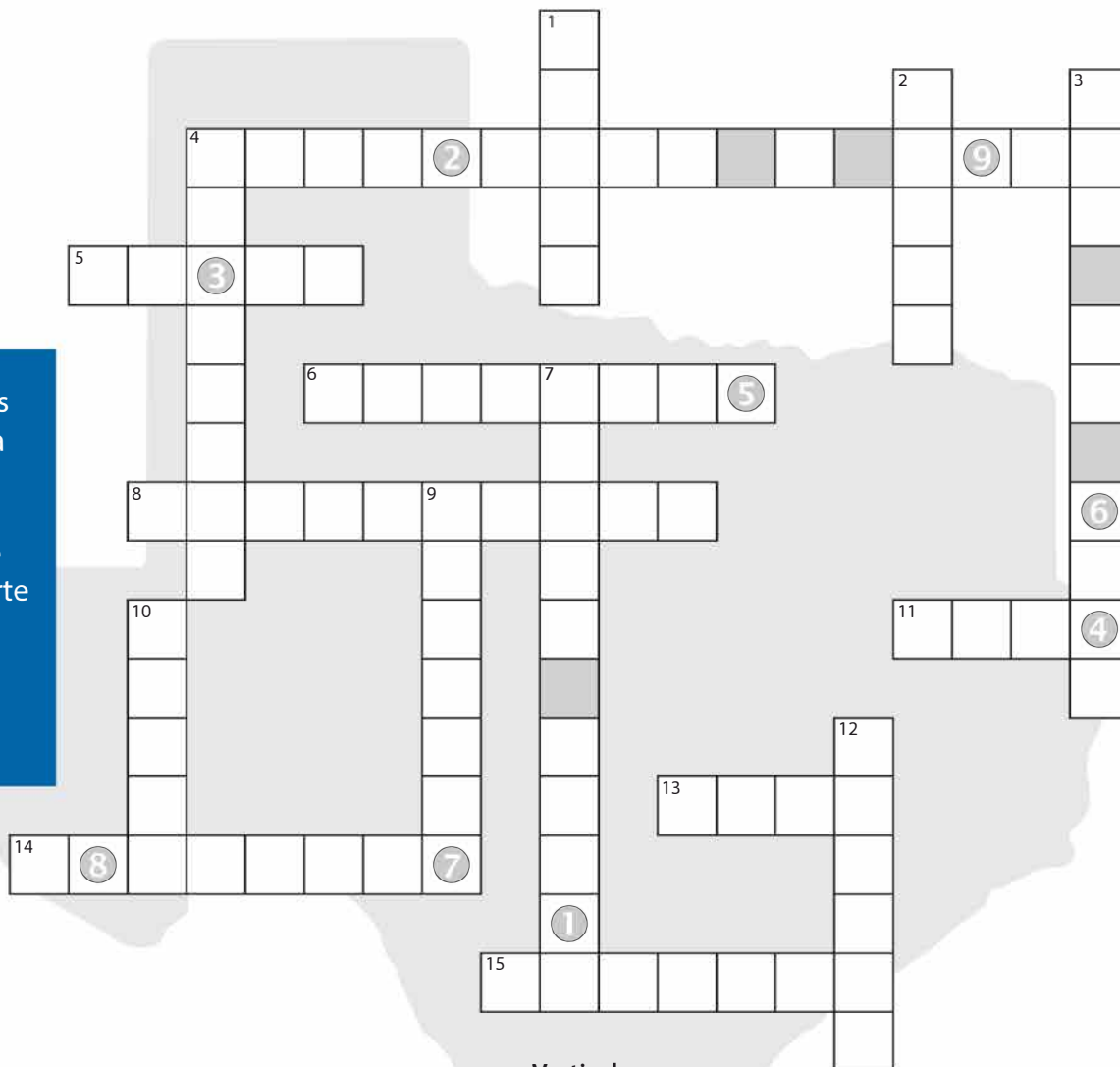


Siempre debes tener alimentos, agua y otros suministros de emergencia listos para llevar. Podrás usarlos en casa o necesitarás llevártelos si tienes que evacuar la zona.



Para más información, vaya a [TXReady.org](http://TXReady.org)

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



Encuentra las letras en los círculos para combinar con la parte de abajo. El mensaje secreto te ayudará a prepararte para los desastres.

Para más información, vaya a [TXReady.org](http://TXReady.org)

### 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

**El mensaje secreto: Empieza tu plan familiar aquí.**



# PREPARA TU KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

TEXAS  
READY

Puedes preparar tu kit todo a la vez o poco a poco.

Empieza con lo que tengas en casa. Luego, ve agregándole paso a paso al transcurso del tiempo.



## ALIMENTOS Y AGUA (PASO 1)

- Suministro para 3 días de alimentos que no se echen a perder y que no necesiten cocinarse
- 2 galones de agua al día para cada persona, para beber durante 3 días y para la higiene
- Abrelatas manual
- Platos de plástico, vasos y utensilios
- Artículos para bebé (fórmula, biberones, alimento para bebé)



## PRIMEROS AUXILIOS, MEDICINAS E SUMINISTROS DE HIGIENE (PASO 2)

- Botiquín de primeros auxilios (consejo: botiquín recomendado por la Cruz Roja)\*
- Medicinas
- Desinfectante para manos, toallitas desechables, cloro
- Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de basura
- Productos dentales, para los oídos y la vista
- Jabones, shampoo, suministros personales y artículos para bebé
- Protector solar, repelente contra insectos
- Mascarillas para proteger la nariz y boca (de clasificación N-95)



## COMUNICACIÓN E ILUMINACIÓN (PASO 3)

- Radio para alertas de emergencia operado con pilas o un radio estándar con pilas adicionales
- Pila adicional para el teléfono celular y un cargador de auto
- Linternas para cada uno de los miembros de la familia y pilas adicionales
- Cerillos y encendedor
- Silbato



## TRANSPORTACIÓN Y ARTÍCULOS DE LA BOLSA DE DOCUMENTOS (PASO 4)

- Mapas de carreteras
- Artículos básicos para reparación (herramientas, llanta de repuesto, juego para parchar llantas, aceite para motor)

### Bolsa de documentos con

- Dinero en efectivo, identificaciones con foto actual y documentos familiares
- Tarjetas médicas, de seguro y la información de cuenta bancaria
- Tarjetas del Seguro Social y actas de nacimiento
- Lista de medicinas con las dosis y los números telefónicos de los doctores



## OTROS ARTÍCULOS POR CONSIDERAR (PASO 5)

### La seguridad del hogar

- Pliegos de plástico y cinta adhesiva para sellar
- Extintor de fuego
- Ropa para lluvia y toallas

### Artículos para la comodidad

- Cobijas y almohadas
- Libros, juegos y juguetes
- Tienda de campaña

### Suministros de las mascotas

- Suministro para 3 días de alimento, agua y platos de la mascota
- Medicinas y botiquín de primeros auxilios de la mascota
- Fotografía reciente de la mascota en caso de separarse
- Portamascotas, correa y juguetes
- Caja para el gato y tierra



Cuando un desastre ocurre, es muy tarde para prepararse.  
Los siguientes son algunos consejos para ayudarte a prepararte ahora.



## FALTA DE ELECTRICIDAD –EN UNA EMERGENCIA, PODRÍAS NO TENER ELECTRICIDAD POR VARIOS DÍAS–.

- Haz un plan ahora de lo que requiere de electricidad, como el equipo médico o las medicinas refrigeradas.
- No uses generadores, asadores de carbón o estufas de campamento en interiores. Úsalos solamente afuera para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Ten tus vehículos llenos de gasolina, en caso de tener que evacuar. Las gasolineras utilizan electricidad, así que quizá no puedas llenar el tanque.
- Obtén dinero en efectivo. Las tiendas quizá no acepten tarjetas de débito o crédito durante las interrupciones eléctricas.



## NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES –PLANEA POR TU SALUD FUERA DE CASA–.

- Etiqueta el equipo médico importante.
- Empaca una hielera pequeña con bolsas de compresas frías para mantener la medicina refrigerada fresca.
- Piensa en los alimentos de dieta especial, las jeringas, las tiritas para monitorizar la glucosa y demás artículos necesarios.
- Ten medicina adicional en caso de que no puedas ir a la farmacia.
- Obtén de tu doctor copias de tus recetas en caso de que estés lejos de casa.
- Marca al 2-1-1 para informarte sobre los servicios disponibles durante una emergencia.



## DESPUÉS DEL DESASTRE –AÚN DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL, LOS PELIGROS PODRÍAN TODAVÍA EXISTIR–.

- Ten cuidado con los cables de electricidad, las ramas de árbol caídas o demás peligros.
- Practica la seguridad al usar una motosierra.
- No te acerques a los árboles si están tocando cables de energía eléctrica.
- Está alerta del olor a gas. Ten precaución al encender una llama, ya sea en interiores o afuera.
- Recuerda, los sentimientos de tristeza, coraje o profunda pena son normales después de algún desastre. No estás solo. Hay personas con las que puedes hablar. Marca al 2-1-1 para ayuda en tu área.

*\*Botiquín de primeros auxilios: un botiquín de primeros auxilios recomendado por la Cruz Roja es mejor. O bien, tú puedes hacer tu kit. Deberá tener al menos antiséptico, vendajes, gasa, cinta médica, aspirina o ibuprofeno y una compresa fría.*

### NOTAS:

---

---

---

---

---

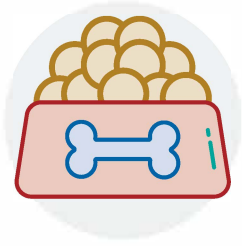
---

---

---



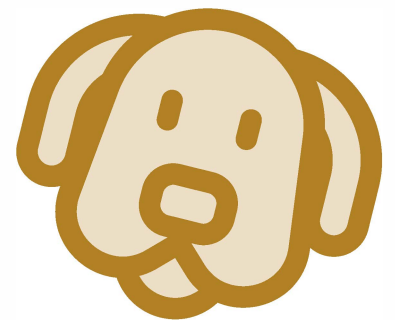
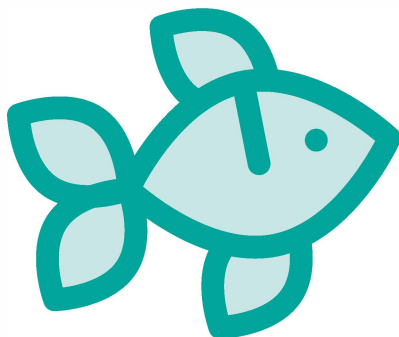
Tienes que preparar para tus mascotas también. Usa la sección de "Suministros para mascotas" que se encuentra en la página opuesta para ayudarte.



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 |

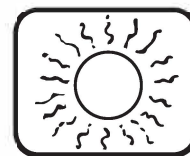


## Únelos

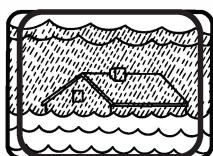
En Texas, tenemos diferentes tipos de desastres. Ve a la página de "Infórmate" en [www.TXReady.org](http://www.TXReady.org) y llena los espacios. Luego, dibuja una línea hacia el dibujo que corresponde con la oración.



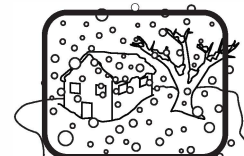
1. Cada tormenta \_\_\_\_\_ produce relámpagos.



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.



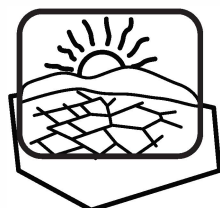
4. Solo se necesita un chispa para encender un \_\_\_\_\_ arrasador que puede crecer sin control rápidamente.



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