



## PREPARACIÓN PARA NIÑOS



Es importante que los niños sepan qué hacer en caso de emergencia, así que **inclúyalos en las discusiones y decisiones** de preparación de la familia. Los niños pueden participar en los pasos de preparación de desastres, pueden tener actividades apropiadas para la edad. Use esta guía para que su familia comience, luego explore **los recursos en la segunda página para obtener información completa y detallada.**

**PRIMERO, PREPÁRESE CON EL CONOCIMIENTO** para que pueda compartir y dar guía a los niños. **Esto ayudará a reducir sus miedos.** La planificación para desastres puede resultar abrumadora, pero algunos pasos ahora para aprender y revisar la información pueden ayudar a proteger a su familia, asegurar que sus hijos se sientan seguros y también hacer que sea más fácil recuperarse después de un desastre. **Consulte estas guías de OCP&R:**



- Guía #03 - Preparación Personal y Familiar Antes de un Desastre
- Guía #04 - Respuesta Personal y Familiar Durante y Después de un Desastre
- Guía #05 - Planificación de Evacuación



**LUEGO, HABLE CON SUS HIJOS** Es importante hablar a los niños, sin alarmarlos demasiado, sobre desastres antes de tiempo. **Hablar de cosas que podrían suceder durante un desastre** como las luces o el teléfono que no funcionan. Hágales saber sobre la gente (bomberos, socorristas de emergencia, vecinos de confianza, etc.) que potencialmente pueden ayudarlos durante un desastre.



### HAGA UN PLAN Y CONSULTELO CON SU FAMILIA



Es posible que su familia no esté junta si ocurre un desastre, así que sepa cómo comunicarse si están separados. Tenga en cuenta las necesidades específicas de su familia. Las necesidades de su familia cambian con el tiempo, así que actualice su plan con regularidad. Hablar de:

**¿Con quién contactaremos?** Elija a la misma persona para contactar, para cada miembro de la familia. Elija a alguien de la ciudad a quien pueda ser más fácil llegar en caso de un desastre.





**Dónde nos vemos?** Decidir un lugar fuera de peligro, familiar, asequible para que su familia se reúna. Si tiene mascotas, piense en lugares amigables con los animales. Considere lugares en su casa, en su barrio y fuera de su ciudad o pueblo, que están **preparados para cualquier situación.**

**¡Práctiquen, Práctiquen, Práctiquen!** Escriba sus contactos y los planes que realizara. Asegúrese de que todos en la familia tengan copias, como en una mochila, billetera o pegados con cinta en un cuaderno. Póngalos en su teléfono celular (si tiene uno). Realice reuniones familiares para revisar y practicar sus planes.

**CONSTRUYA UN KIT** Estar preparado para una emergencia no se trata solo de mantenerse a salvo durante un desastre. También se trata de cómo estar **cómodo, limpio, alimentado y saludable** después. Para obtener detalles y listas de verificación, Consulte esta guía de OCP&R

- Guía #07 - Evacuación y Mochilas de Viaje

**Hacer que los niños creen su propia mochila** para emergencias. La mochila de suministros para desastres puede ayudarlos sentirse parte del plan de emergencia familiar y **les enseña a ser responsables.**

- peluche favorito 
- cuaderno
- lápices de colores / bolígrafos
- jabonera y jabón
- cepillo / peine
- cepillo de dientes / pasta de dientes
- toalla de mano / pañuelo
- tarjeta ID y/o pulsera**
- linterna y pila 
- silbato
- pregunte al niño qué **cosas especiales** quieren llevar (es decir, libros favoritos, juguetes, dibujos, ropa extra, etc.)  

## LOS NIÑOS Y SU RESPUESTA A LOS DESASTRES: AYUDANDOLES A ENFRENTARLOS

Los niños responden de manera diferente a los desastres que los adultos. A veces es difícil saber si el niño se ha visto afectado. Los desastres pueden hacer que los niños y adolescentes se sientan asustados, confundidos e inseguros. **Es importante reconocer estas reacciones y ayudar a los niños a afrontar sus emociones.**



**FOMENTE EL DIÁLOGO** y responda preguntas. Escuche a sus hijos. Pregúnteles sobre sus sentimientos y valide sus preocupaciones. Cuando les haga preguntas, proporcione la cantidad de información que crea que su hijo necesita.



**LIMITE LA EXPOSICIÓN A LAS REDES SOCIALES**, ya que la intensa cobertura mediática de los desastres puede asustar a los niños pequeños y también perturbar a los adolescentes. Si sus hijos ven televisión o usan Internet, intente estar disponible para hablar con ellos y responder preguntas.



**TENGA TIEMPO PARA ELLOS** y busque apoyo. Ayude a los niños a comprender que están seguros y a salvo hablando, jugando y realizando otras actividades con ellos. Cree redes de apoyo con amigos, familiares y organizaciones comunitarias para ayudarlo a sobrellevar la situación, y pueda ayudar a sus hijos



**MANTENGA UNA RUTINA** para ayudar a sus hijos a sentirse como si todavía tuvieran un sentido de estructura, lo que puede hacerlos sentir más relajados. Cuando las escuelas y la guardería vuelvan a abrir, ayude a los niños a volver a sus actividades normales, como ir a clases, hacer deportes y jugar en grupo.



**Los niños y los jóvenes se sentirán tranquilos al comprender los riesgos y saber cómo protegerse.** Busque recursos en línea como juegos, aplicaciones, historias, libros de trabajo y otras actividades de preparación para niños, donde se les enseña a través del juego. **Los jóvenes empoderados pueden ayudar a involucrar a sus familias, compañeros y comunidades en la preparación para desastres.**

**¡MUCHO MÁS EN LÍNEA!** Estos recursos son útiles para obtener información adicional:

**¡Niños listos!** [www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids) - un recurso de FEMA

**Kit de preparación familiar de la Academia Estadounidense de Pediatría**  
[www.aap.org/en-us/Documents/disasters\\_family\\_readiness\\_kit.pdf](http://www.aap.org/en-us/Documents/disasters_family_readiness_kit.pdf)



**Seguridad infantil en casos de desastre de la Cruz Roja Americana**

[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-children](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-children)

**Barrio Sésamo ¡Preparémonos!** [www.sesamestreet.org/toolkits/ready](http://www.sesamestreet.org/toolkits/ready) - "Planning "Planificando Juntos para Emergencias", un recurso de múltiples medios bilingüe (inglés y español) diseñado para ayudar a familias enteras, especialmente a aquellas con niños pequeños, a planificar y prepararse juntos

**Listos Wrigley** [www.cdc.gov/cpr/readywrigley/index.htm](http://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/index.htm) - La campaña del Centro de preparación y respuesta de los CDC presenta libros y listas de verificación bilingües (inglés y español) para brindar a los padres, tutores, maestros y niños pequeños consejos, actividades y una historia para ayudar a toda la familia a prepararse

**Prepárate Ponte a Salvo** [www.savethechildren.org/us/what-we-do/us-programs/disaster-relief-in-america/family-emergency-preparedness-plan?vanityurl=getready](http://www.savethechildren.org/us/what-we-do/us-programs/disaster-relief-in-america/family-emergency-preparedness-plan?vanityurl=getready)  
Iniciativa salva a los niños diseñada para generar hijos -planes de emergencia enfocados, proporcionar capacitación de emergencia y garantizar que los recursos de emergencia estén en su lugar antes de que ocurra una crisis

**Oficina de Preparación y Respuesta a Emergencias de Servicios Humanos**  
[www.acf.hhs.gov/ohsepr/children-and-families#preparedness](http://www.acf.hhs.gov/ohsepr/children-and-families#preparedness)

**OCP&R es un programa de Oakland Firesafe Council**

Contáctese con OCP&R para obtener más información y ayuda con la preparación para los niños.

Agradeciendo a FEMA, AAP, la Cruz Roja Americana, Save the Children y otros por su contribución a este contenido. Versión 1.1 9/10/20

**COMUNIDAD DE OAKLAND PREPARACIÓN & RESPUESTA**

[www.oaklandcpandr.org](http://www.oaklandcpandr.org) | 510.575.0916 | [info@oaklandcpandr.org](mailto:info@oaklandcpandr.org)