

# Las tormentas invernales

**Una tormenta invernal puede consistir de tan sólo unas pulgadas de nieve durante unas horas como de una tempestad que dura varios días.**

**L**as tormentas invernales pueden durar varios días e ir acompañadas de vientos fuertes, lluvia helada o cellisca, nevada fuerte, y frío extremo. La gente puede perderse por el camino o quedarse atrapada en casa sin servicios públicos o de otro tipo. La mayoría de los Estados Unidos corre el riesgo de tormentas invernales.

## Mensajes de seguridad para los niños

- «La mejor forma de permanecer a salvo durante una tormenta de nieve es quedándose dentro».
- «Si sales a jugar después de una tormenta de nieve, abrigate bien con varias capas de ropa y ponte una gorra y unos guantes. Entra en casa a menudo para entrar en calor».
- «Si empiezas a tiritar mucho o te sientes agotado...o si tu nariz, dedos, y los lóbulos de las orejas empiezan a adormecerse o se vuelven pálidos... entra inmediatamente en casa y díselo a una persona mayor».

## Medidas a tomar por los adultos

- Hay formas de vestir a los niños cuando hace frío que los mantendrá mejor abrigados. Varias capas de ropa fina son más calientes que una sola capa de ropa gruesa. Una de las mejores formas de mantenerse abrigado es usando una gorra. La mayoría del calor humano se pierde a través de la parte superior de la cabeza. Abrigue también las manos y los pies. Los «mitones» calientan más que los guantes. Cubrirse la boca con una bufanda resguarda los pulmones del aire extremadamente frío.

- Enseñe a los niños a estar pendientes a las señales de congelación e hipotermia. La pérdida de sensación y la palidez en los dedos de las manos, en los dedos de los pies, en la nariz, y en las orejas son síntomas de congelamiento. El tiritar incontrolablemente, la lentitud en el habla, la pérdida de la memoria, los titubeos frecuentes, la somnolencia, y el cansancio son síntomas de hipotermia. Si sospecha congelación o hipotermia, haga entrar en calor al niño y solicite atención médica.
- Los niños deberían evitar esforzarse demasiado. El frío ejerce presión extra sobre el corazón.
- En casa, tenga a mano algún tipo de equipo de calefacción en caso de emergencia y suficiente combustible como para mantener calentado al menos un cuarto de su hogar. Si su horno va controlado por un termostato y se fuese la electricidad, usted necesitará calefacción de emergencia.
- Si usted queda atrapado en su auto durante una tormenta de nieve, quédese donde está. Abandone el auto solamente si la ayuda está visible a menos de 100 metros de distancia. Para llamar la atención, cuelgue una prenda de colores llamativos de la antena del auto y levante la capota del baúl. Ponga en marcha el motor del auto durante 10 minutos cada hora. Encienda la calefacción y la luz del techo mientras que el auto esté en marcha. Asegúrese de que el tubo de escape no esté lleno de nieve y abra una ventanilla para que entre un poco de aire.

**Cuando haya nieve fuera, abrigate bien con varias capas de ropa y ponte una gorra. Pregúntale a un adulto si puedes jugar fuera—y entra en casa a menudo para tomar descansos y entrar en calor.**



# Los terremotos

**Los terremotos pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento.**

Un terremoto es un temblor de tierra repentino y rápido. Puede suceder sin avisar—y causar incendios, explosiones, y deslizamientos de tierra. Los terremotos ocurren cuando la capa rocosa que está debajo de la superficie de la tierra, se quiebra y cambia de lugar. Los habitantes de todos los estados corren algún riesgo de sufrir un terremoto.

## Mensajes de seguridad para los niños

- «Si estás dentro durante un terremoto, agáchate, cúbrete, y agárrate. Métete debajo de un escritorio, una mesa, o un banquillo, agárrate a una de las patas de la mesa, y cúbrete los ojos. Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntate contra una pared. Escoge un lugar seguro donde no puedan caerte cosas encima, lejos de las ventanas, estanterías de libros, o muebles altos y pesados».
- «Espera en tu lugar seguro hasta que los temblores hayan cesado, luego comprueba si estás herido. Comprueba también a las personas a tu alrededor. Muévete con cuidado y presta atención a las cosas que se hayan caído. Prepárate a sentir terremotos más pequeños llamados temblores».
- «Mira si hay incendios. Los terremotos pueden hacer que las alarmas de incendios y los rociadores se disparen. Si debes abandonar un edificio después de que cesen los temblores, usa las escaleras y no el ascensor».



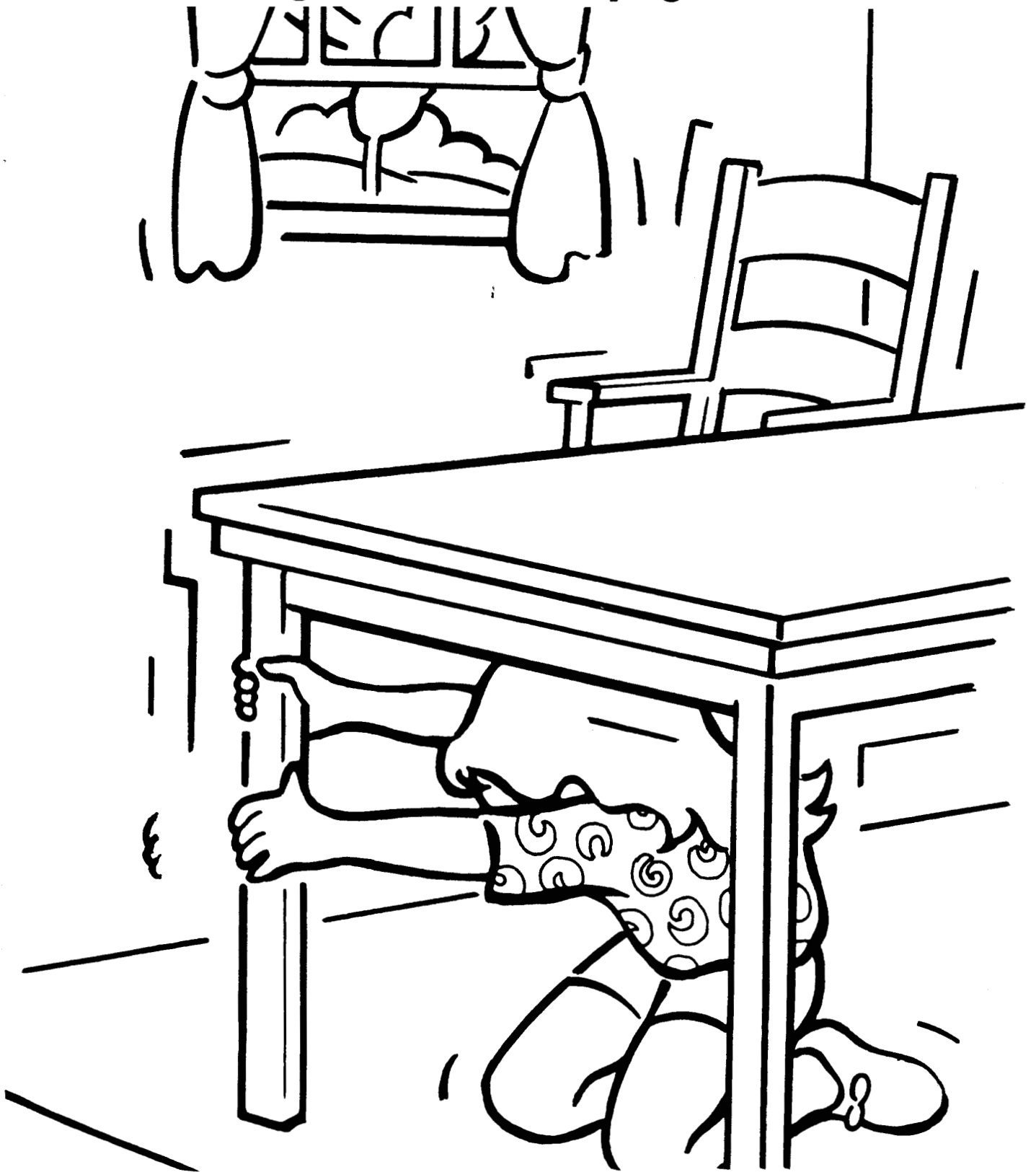
date fuera. Aléjate de los edificios, árboles, postes de luz, y cables de energía. Agáchate y cúbrete la cabeza».

- «Si estás dentro de un auto, quédate allí con el cinturón de seguridad puesto».

## Medidas a tomar por los adultos

- Ayude a los niños a entender qué se puede esperar durante un terremoto y cómo protegerse a sí mismos.
- Busque con los niños lugares seguros en cada cuarto de su casa y en el aula de clase. Ensayen el «agacharse, cubrirse, y agarrarse», meterse debajo de una mesa u otro mueble resistente. Busquen lugares seguros fuera y dentro de otros edificios donde pasen ustedes tiempo.
- Explíqueles a los niños que es peligroso salir corriendo cuando ocurre un terremoto porque los objetos pueden caerse y lastimar a las personas.
- Diga a los niños que estén preparados para sentir temblores—terremotos más pequeños que pueden ocurrir durante un período de semanas (y a veces de meses) después del primer terremoto. Asegúrese de que ellos sepan ir a un lugar seguro durante los temblores.
- En casa, fije con pernos los calentadores de agua y los electrodomésticos de gas. Coloque los objetos grandes o pesados y los artículos frágiles (como la cristalería y la porcelana) en estanterías bajas. Fije bien las estanterías a la pared. Ate o ancle los objetos altos o pesados por arriba.

**Si estás dentro durante un terremoto,  
agáchate, cúbrete, y agárrate.**



# Equipo de suministros para casos de desastres

## Prepare un equipo de suministros para casos de desastres con sus hijos.

**D**espués de un desastre, los servicios públicos básicos como la electricidad, el agua, el gas, y el teléfono pueden quedar desconectados durante días. O tal vez tenga que abandonar su vivienda de repente. Es probable que no tenga tiempo para ir de compras o buscar las provisiones que necesitará. Reúna las provisiones que vaya a necesitar ahora antes de que ocurra cualquier desastre.

### Medidas a tomar por los adultos

Haga planes con los niños para preparar juntos el equipo de suministros para casos de desastres.

#### En casa, su equipo debería incluir:

- Un galón de agua por persona por día.
- Comida que no se estropee. Carnes preparadas y enlatadas, frutas y verduras, jugos enlatados, leche y sopas; azúcar, sal y pimienta; comidas altas en energía como la mantequilla de maní (cacahuete), mermeladas, galletitas, nueces, barritas nutritivas y cereales mixtos; dulces como galletas, caramelos, y cereales azucarados. No se olvide de un abrelatas manual.
- Un botiquín de primeros auxilios que contenga los medicamentos recetados de los miembros de su familia (pregúntele a su médico cuáles son las formas adecuadas para almacenar los medicamentos).
- Herramientas y provisiones de emergencia incluyendo un radio a pilas, una linterna, y bastantes pilas de repuesto.
- Una muda de ropa y calzado por persona y una manta o saco de dormir por persona.
- Artículos higiénicos: papel higiénico, jabón, y artículos para la higiene personal.

- Artículos especiales para los bebés, los ancianos, o familiares minusválidos.
- Un juego extra de llaves del auto y dinero en efectivo, cheques de viajeros, y una tarjeta de crédito.

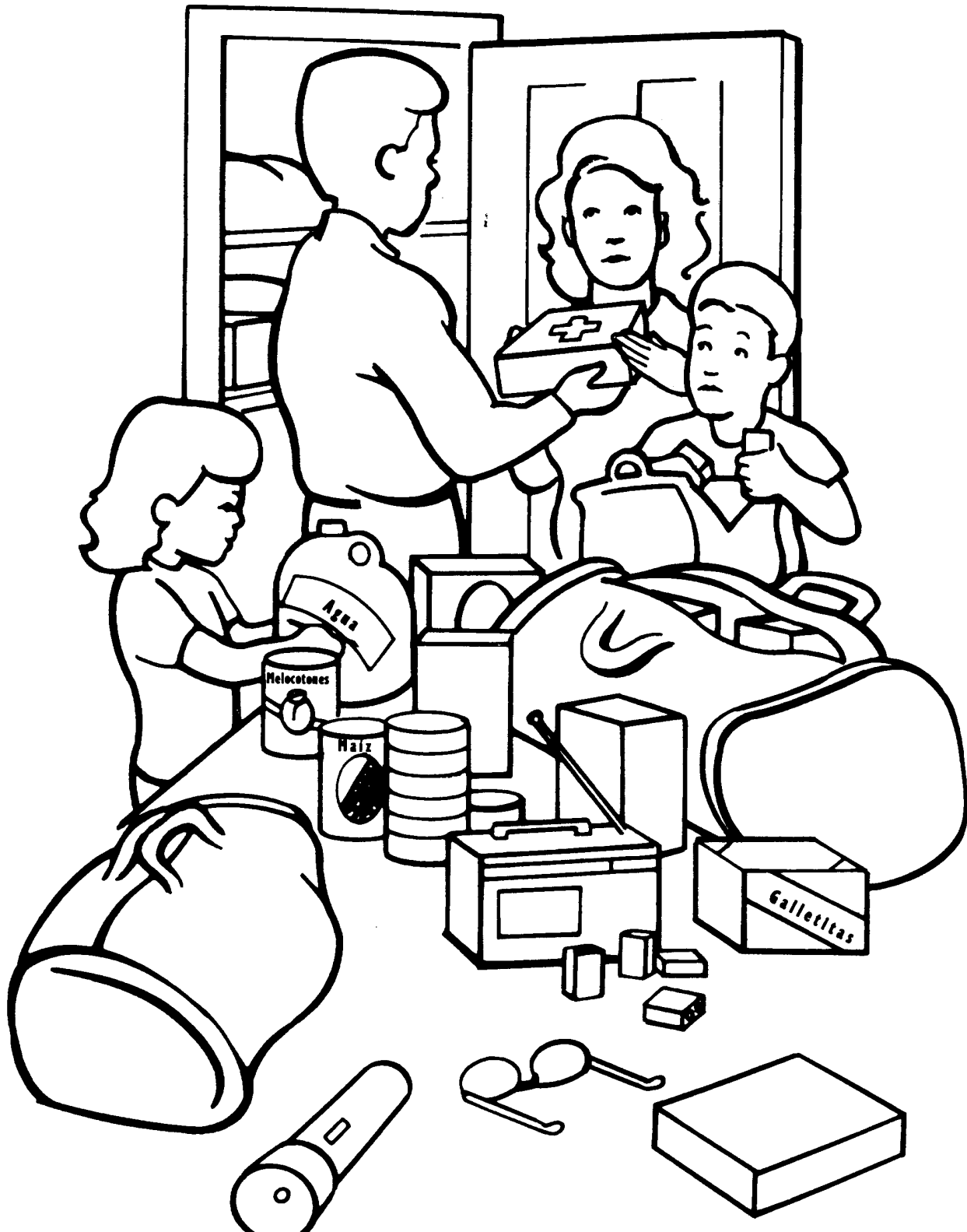
Almacene suficientes provisiones que duren tres días por lo menos. Guárdelos dentro de recipientes resistentes y fáciles de cargar como mochilas, bolsas de deportes, o cubetas con tapadera para la basura. Guarden sus equipos en un lugar seguro y conveniente que todos los miembros de la familia conozcan—preferiblemente en un lugar fresco, seco, y oscuro. Guarde una versión reducida de este equipo en el baúl de su auto. También debería usted guardar los documentos importantes de la familia en un recipiente impermeable.

#### En el aula de clases, su equipo debería incluir:

- La lista de alumnos
- Un botiquín de primeros auxilios
- Radio a pilas
- Guantes de trabajo
- Linternas
- Pilas de repuesto
- Comida que no se estropee como galletitas, galletas, cereales mixtos
- Bolsas de plástico para la basura
- Otros artículos que exija su escuela

Pídale a los niños que le ayuden a acordarse de mantener sus botiquines al día y en buenas condiciones: cambiar el agua y la comida cada seis meses; reemplazar las pilas al menos dos veces al año. Puede pedirles que hagan calendarios o cartulinas que indiquen dichas fechas. Y pida a los niños que piensen en algunos otros artículos que a ellos les gustaría incluir en sus propios equipos de suministros para casos de desastres, tales como libros, juegos, o alguna comida adecuada que no se estropee.

**Podemos guardar provisiones que nos ayudarán en caso de que ocurra un desastre. ¡Reúne tu equipo de suministros para casos de desastres hoy mismo!**



# Plan para el hogar en caso de desastres

## ¡Ensayen su plan para que todos recuerden lo que deben hacer!

- Realicen ejercicios de salidas de emergencia.
- Compruebe los detectores de humo y cámbiele las pilas.
- Mantenga al día su equipo de suministros para casos de desastres.

**E**xamine a los niños cada varios meses para ayudarles a recordar qué es lo que deben hacer. Aquí detallamos algunas preguntas que usted puede hacerles ahora mismo para asegurarse de que han aprendido los conceptos importantes.

1. ¿Qué harás si estás en tu habitación y hueles humo o escuchas que el detector de humo comienza a sonar? ¿A dónde irás?
2. ¿Qué harás si ves nubes oscuras y escuchas truenos?
3. ¿Cómo podrías saber que se aproxima un tornado? ¿A dónde irás si se aproxima un tornado? ¿Qué harás para protegerte a ti mismo/a?
4. Si nos avisan de que se acerca un huracán, ¿cuáles son algunas cosas que haremos para prepararnos?
5. ¿Por qué deberás mantenerte alejado de las riadas?
6. ¿Qué harás si tu ropa empieza a arder?
7. Cuando juegas fuera en la nieve, ¿qué harás para asegurarte de no enfriarte demasiado?
8. Si la tierra empieza a temblar, ¿qué harás?
9. ¿A quién llamarás para pedir ayuda en caso de una emergencia? ¿Dónde puedes encontrar estos números de teléfono?
10. ¿Cuáles son algunas de las cosas que deberás incluir en tu equipo de suministros para casos de desastres?
11. ¿Qué harás si ves a un amigo jugando con fósforos?