

## Estar preparado, Prepare un equipo

Aquí hay algunos artículos que usted y su familia necesitarán:

- Alimentos perecederos (como fruta seca o crema de cacahuete)
- Botiquín de primeros auxilios
- Bastantes baterías
- Medicamento recetado y anteojos
- Cerillos en un recipiente a prueba de agua
- Cepillo dental, pasta dental, jabón
- Platos de papel, vasos de plástico, cubiertos y toallas de papel
- Agua – Un galón de agua por persona, por día
- Radio de batería o de mano
- Bolsa para dormir o cobija para cada persona
- Linternas
- Silbato para pedir ayuda/auxilio
- Abrelatas (Manual)
- Mapas locales
- Productos para mascotas
- Artículos de bebé (formula, pañales)

Debe haber suficiente comida, agua, ropa y suministros de reserva por lo menos para tres días.

Algunas preguntas que hay que considerar para los niños y jóvenes con condiciones de salud especiales incluye:

- ¿Medicamento es necesario?
- ¿Es necesaria una Fuente de energía para el equipo medico o refrigeración de comida o artículos especiales?
- ¿Es el niño/a alérgico/a a algo?
- ¿Hay planes alternativos para llegar de un lugar a otro (silla de rueda manual)?

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



### Recursos

#### OC Links

(855) OC-Links o (855) 625-4657

Número de TDD: (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

Lunes– Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

**Equipo de Evaluación Centralizado**  
(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)  
(866) 830-6011

7 días a la semana, 24 horas al día

**Línea de 24 horas para Prevención de Suicidio**  
(877) 7 CRISIS o (877) 727-4747

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

**Línea Cálida (Warmline) de NAMI**  
apoyo para situaciones que no sean de crisis  
(877) 910 WARM o (877) 910-9276

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

Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

Sábado - Domingo 10:00 a.m. a 3:00 a.m.

Condado de Orange  
Agencia de Cuidados de Salud  
Servicios de Salud del Comportamiento

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



## Preparación para Niños en casos de desastres



## Servicios de Salud del Comportamiento

## Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



## Declaración de Misión

*Asegurar que el Condado de Orange sea un lugar seguro, saludable, y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy y para las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales públicos y económicos.*

## Antes de un Desastre

### Hacer un Plan Familiar para Casos de Desastre

- Hable con sus hijos sobre los peligros de desastres naturales que puedan resultar en su area y como prepararse.
- Asegúrese de que todos en la familia conozcan los lugares seguros en su hogar y donde ir durante un terremoto, huracán, tornado o cualquier otro desastre en su area.
- Enséñele a sus hijos como reconocer señales de peligro. Asegúrese de que su niño/a conozca lo que es un detector de humo, alarmas de incendio y sistema de advertencia de la comunidad, y saber que hacer cuando suenen las alarmas
- Explíquele a su hijo/a como y cuando llamar para pedir ayuda. Mantenga los números telefónicos de emergencia donde los miembros de la familia puedan encontrar.
- Elija a una persona de contacto fuera del estado donde sus familiares puedan hablar si se separan durante una emergencia.
- Elija un lugar de encuentro aparte de su hogar donde se puedan reunir si se llegan a separar en una emergencia.
- Prepare un botiquin de desastre para su familia.
- Practique su Plan de Desastre Familiar cada seis meses para que todos recuerden que hacer en caso de una emergencia.

## Durante un Desastre

### Saber que decirle a su hijo/a en tiempos de un desastre

- PREGÚNTELE a su hijo/a lo que han escuchado
- COMPARTAN información básica, sin detalles gráficos.
- Mantenga a su hijo/a LEJOS de sonidos y imágenes gráficas repetidas en la televisión, radio o internet.
- Considere grabar las noticias para sus hijos mayores, y obtenga una vista previa del contenido y después VEA LAS NOTICIAS JUNTO CON ELLOS.

## Después de un Desastre

### Lo que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos como afrontar un desastre

- Mantener a la familia junta lo más posible.
- Explique tranquilamente y firmemente la situación. Dígame a sus hijos lo que usted sabe y explíqueles lo que sucederá a continuación.
- Anime a los niños a hablar, y permítalos hablar acerca del desastre y hacer preguntas todo lo que quieran.
- Escuche lo que dicen. Asegúreles que ellos no tuvieron ninguna culpa por la causa del desastre. Asegúrelos a los niños atemorizados que usted va a estar allí para cuidarlos.
- Incluya a sus niños en actividades de recuperación. Dele a los niños quehaceres domésticos que sean responsabilidad de ellos, Esto les ayudará a sentirse que son parte de su propia recuperación.
- Regrese lo más pronto posible a sus labores antiguas.
- Deje que ellos tengan algo de control, tal como escoger su propio vestuario o que comida comer para la cena.
- Permitir ciertos privilegios tal como dejar la luz prendida mientras duermen por un periodo después del desastre.
- Encontrar maneras de demostrarle a los niños que usted los ama.

## Ayude a los niños a hacer frente

**Los desastres pueden dejar a los niños y Jóvenes con sentimientos de temor, confundidos e inseguros. Las reacciones de los niños pueden variar. Para muchos niños, las reacciones a los desastres pueden ser breves, pero algunos niños pueden tener riesgo de sufrimiento psicológico. Tres factores de riesgo para respuestas más duraderas son:**

- Exposición directa al desastre tal como ser evacuado, observar las lesiones de otras personas, o sufrir de una lesión propia.
- Pérdida/aflicción relacionado a heridas o lesiones graves de familiares o amistades.
- Estrés continuo de efectos secundarios, tal como vivienda temporal, pérdida de redes sociales, pérdida de propiedad personal, o desempleo de padre/madre.

**Este consciente que después del desastre, los niños tienen temor de:**

- Que el evento vuelva a ocurrir
- Que alguien pueda morir o sufrir lesiones
- Ser separados de la familia
- Quedar solos



### Recursos

[www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx](http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx)

[www.fema.gov/coping-disaster](http://www.fema.gov/coping-disaster)

[www.healthychildren.org/English/safety-prevention/athome/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/athome/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx)

[www.ready.gov/kids/parents/coping](http://www.ready.gov/kids/parents/coping)