

Ayude a otras personas a prepararse para una emergencia

Promover el BienSM lo anima a hacer los preparativos sugeridos y a compartir estas herramientas con su familia, amigos y vecinos. Tenga en cuenta que las emergencias y catástrofes son experiencias especialmente difíciles para los adultos mayores de la comunidad que tienen limitaciones físicas, por lo cual le rogamos que los considere primero si planifica compartir las herramientas de preparación para una emergencia.

Siguiendo unos simples pasos, podrá ayudar a que su comunidad tenga la información y las herramientas básicas para resistir una crisis y, luego, retomar el camino.

¡Comencemos!

1. Elija a tres personas a quienes le gustaría asistir:
(Por supuesto, puede ayudar a cuantas personas quiera, pero tres es un buen número para comenzar).
A. _____
B. _____
C. _____
2. Pregúnteles si ya hicieron preparativos en caso de emergencias o catástrofes. La mayoría de la gente no ha hecho nada.
3. Fije un horario para conversar sobre toda o parte de la información que figura en esta guía.

Actividades

Ayude a sus vecinos a prepararse para una emergencia o una catástrofe: es más fácil de lo que cree. No importa si dispone de unos pocos minutos, unas pocas horas o más; estas actividades pueden ayudar a las personas que le interesan:

1. **Lista de verificación de documentos vitales:** Ayude a su familia, amigos y vecinos a recopilar, fotocopiar y conservar sus documentos más importantes.
2. **Lista de verificación del equipo de suministros básicos para emergencias:** En caso de una crisis, prepárese reuniendo algunos suministros básicos.
3. **Listas de verificación del plan de evacuación del lugar:** Ayude a su familia, amigos y vecinos a diseñar un mapa de lo que se debe hacer en caso de que haya que desalojar el lugar.
4. **Consejos básicos para la planificación en caso de emergencia:** Distribuya copias de las listas de verificación y los consejos básicos para la planificación en caso de emergencia para proteger a los miembros de su comunidad durante y después de una catástrofe.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.CreateTheGood.org) (en inglés).



Lista de verificación de documentos vitales

Una situación de emergencia o una catástrofe puede hacer desaparecer, en un instante, los documentos y los registros más importantes de nuestras vidas, si no nos preparamos con anticipación. Con la ayuda de la lista de verificación de documentos vitales, reúna todos los papeles que sean esenciales para usted. Haga copias y guárdelas en un bolsón a prueba de agua —hasta una bolsa de plástico grande con cierre podría servir—. Guarde el paquete de documentos en algún lugar de fácil acceso, de modo que pueda agarrarlo rápidamente en caso de que tenga que desalojar el lugar con mucha prisa.

Lista de verificación de documentos vitales

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Identificación personal | <input type="checkbox"/> Declaraciones de impuestos recientes |
| <input type="checkbox"/> Registro de medicación personal, registros médicos y de vacunas | <input type="checkbox"/> Documentos familiares, partidas de nacimiento y certificados de matrimonio |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas del Seguro Social y del seguro médico | <input type="checkbox"/> Teléfonos importantes de parientes, amigos, médicos, aseguradores —de cualquiera que necesite saber dónde está usted |
| <input type="checkbox"/> Estados de cuentas bancarias, números de cuenta de jubilación y de tarjetas de crédito | <input type="checkbox"/> Inventario fotográfico y un video que documente los objetos de valor, y el interior y exterior de su casa |
| <input type="checkbox"/> Testamentos, pólizas de seguro, contratos, escrituras, acciones y bonos | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo o cheques de viajero |

Anote aquí otros documentos de valor que posea:

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y encuentre otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.CreateTheGood.org) (en inglés).



Lista de verificación del equipo de suministros básicos para emergencias

Prepárese para una emergencia o una catástrofe reuniendo los suministros básicos que necesitará para resistir una crisis que lo podría dejar sin servicios públicos, ni teléfono, ni internet, y que le proporcionarán alimentos por varios días. Un buen método práctico es tener suficientes suministros para, al menos, tres días por persona. Asegúrese de incluir artículos para las personas con necesidades especiales, como bebés, y para las mascotas. Vaya rotando los alimentos y el agua para asegurarse de que no estén vencidos, y verifique y reemplace las baterías, siempre que sea necesario, para mantener actualizado el equipo de suministros. Para acceder a la lista completa de suministros que debe tener el equipo o para obtener más información sobre cómo armarlo, visite www.listo.gov.

El envase adecuado podrá tener distintas presentaciones, dependiendo del tamaño, peso y espacio disponible. Idealmente, el envase que vaya a utilizar debería ser fácil de transportar, duradero y a prueba de agua.

Artículos esenciales

- Agua (un galón por día, por persona)
- Alimentos (provisiones enlatadas y secas, barras alimenticias de alto contenido de calorías)
- Botiquín personal de primeros auxilios
- Linterna a baterías (con baterías adicionales)
- Radio a baterías (con baterías adicionales)
- Registro de medicación personal
- Recetas médicas

Otros artículos indispensables:

Artículos adicionales

- Artículos de higiene (cepillo de dientes, desinfectante para manos, etc.)
- Ropa adicional
- Frazadas
- Poncho para lluvia
- Barras luminosas (cyalume) de 12 horas de duración
- Silbato (para alertar a las cuadrillas de rescate)
- Mascarilla (para evitar bacterias peligrosas)

A continuación, presentamos sitios de internet y teléfonos importantes para tener a mano:

FEMA (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) (línea gratuita): 800-621-FEMA (3362); fema.gov (información en español)

Cruz Roja Americana (línea gratuita): 800-RED-CROSS (733-2767); www.cruzrojaamericana.org

Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia, visite www.listo.gov.



Listas de verificación del plan de evacuación del lugar

Un plan de evacuación del lugar, o de desalojo, brinda una sensación de control durante una emergencia, un momento que puede ser caótico y atemorizador. En caso de una catástrofe, escuche los noticieros locales para obtener datos actualizados e instrucciones de evacuación del lugar. Siga las instrucciones para los procedimientos de desalojo y no espere hasta último momento para salir. Antes de hacerlo, asegúrese de verificar que su familia, amigos y vecinos estén tomando las medidas apropiadas para garantizar su propia seguridad.

Listas de verificación del plan de evacuación del lugar

Artículos indispensables que tiene que llevar:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Paquete de documentos vitales: asegúrese de tener todos sus papeles importantes | <input type="checkbox"/> Llaves del auto y llaves del lugar adonde se dirigirá (si corresponde) |
| <input type="checkbox"/> Equipo de suministros para emergencias: este equipo cubrirá sus necesidades vitales básicas por unos días | <input type="checkbox"/> Mapas: ruta oficial de evacuación del lugar, rutas alternativas y listado de refugios |
| | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo o cheques de viajero. |

Lista de verificación de artículos listos para llevar

Si solamente cuenta con unos pocos instantes antes de desalojar el lugar y no ha preparado su paquete de documentos vitales o los suministros de emergencia, ¡tome estos artículos rápidamente y salga!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Licencia de conducir o identificación personal | <input type="checkbox"/> Llaves del auto y llaves del lugar adonde se dirigirá (si corresponde) |
| <input type="checkbox"/> Suministros básicos: agua, alimentos, botiquín de primeros auxilios, artículos de higiene | <input type="checkbox"/> Mapas: ruta oficial de evacuación del lugar, rutas alternativas y listado de refugios |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo o cheques de viajero. |

Note: Utilice las rutas que hayan indicado las autoridades locales. Los atajos podrían resultar intransitables o peligrosos.

Otros artículos indispensables:

Realidades de los refugios

- Probablemente, las provisiones sean limitadas, así que prevea utilizar sus propios suministros.
- La mayoría de los refugios públicos no aceptan mascotas.
- Está prohibido fumar, beber alcohol y portar armas.
- Espere y prepárese para condiciones de confinamiento y de incomodidad.

Presentado por Promover el BienSM, de AARP. Pequeñas acciones. Grandes resultados. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.createthegood.org) (en inglés).

Consejos básicos para la planificación en caso de emergencia

A continuación, encontrará algunos consejos generales para permanecer a salvo y hacer de su hogar un lugar más seguro. Para estar completamente preparado, visite www.listo.gov, donde encontrará listas más completas de consejos, que le brindarán instrucciones especiales acerca de las catástrofes que pueden esperarse en su área.

Con anticipación

- Realice el inventario del contenido de su hogar, y tome fotos o videos del exterior y del interior de su vivienda. Asegúrese de grabar el contenido de roperos, gabinetes y cajones. De ser posible, guarde copias en un lugar seguro y apartado.
- Acuerde con su familia o vecinos un número de contacto o un lugar donde puedan informar si están a salvo o comunicar un nuevo paradero.*
- Reúna todos los documentos y registros más importantes, y haga duplicados para guardarlos en un envase a prueba de agua.*

*Visite CreateTheGood.org (en inglés) para ver consejos sobre planes de evacuación del lugar y obtener información relativa a la duplicación de documentos vitales.

Inmediatamente antes y durante una emergencia

- Cierre y trabe todas las ventanas y puertas.
- Mantenga sintonizadas las estaciones de noticias locales, utilizando una radio a baterías, y esté preparado para desalojar el lugar, si así lo ordenan.
- Cubra las ventanas y puertas con postigos o con madera terciada, si se esperan vientos fuertes.
- Ponga los objetos de valor y los artículos electrónicos lejos de las ventanas y envuélvalos con bolsas plásticas para mantenerlos secos.
- Tenga a mano una provisión de agua envasada; llene los fregaderos y la bañera con agua, que podrá utilizar para bañarse, lavar ropa o para el inodoro.
- Cierre la llave de paso principal del agua y corte la luz desde la caja de fusibles o disyuntor.
- Entre a su vivienda todos los objetos que estén afuera y que podrían salir volando, tales como botes de basura o muebles de jardín.

Cómo retomar su vida después de una emergencia o catástrofe

Cuestiones referidas al seguro

- Comprenda exactamente qué cubrirá su compañía de seguros en caso de una catástrofe.
- No endose ningún cheque ni haga efectivo ningún pago de una compañía de seguros que diga “final”, salvo que esté seguro de que se trata del pago que corresponde a su cobertura.
- Llame a la compañía con la que tiene contratada su hipoteca para averiguar cómo se manejarán los reembolsos de la compañía de seguros de su hogar.
- Si no está satisfecho con las negociaciones con su compañía de seguros, considere una mediación. En muchos lugares, existe un servicio público y gratuito ofrecido por el comisionado de seguros del estado.
- Consulte a un abogado; los colegios de abogados locales que trabajan con FEMA a menudo ofrecen sitios de abogados voluntarios.

Fraude y estafas

- No le pague en efectivo a ningún contratista por los arreglos de su hogar y nunca dé el número de su tarjeta de crédito, a menos que esté pagando una factura.
- Asegúrese de tener un contrato firmado en el que se detalle el trabajo que desea que se haga, y no haga el pago final hasta que esté satisfecho con el trabajo realizado.
- Asegúrese de que los contratistas, plomeros, electricistas y techadores estén matriculados o registrados en su estado. Puede verificar la situación de sus licencias en la Better Business Bureau (BBB, Oficina de Ética Comercial) o ante su estado.
- Trate de conseguir varios presupuestos antes de acordar cualquier trabajo; se considera apropiado un pago inicial equivalente a la tercera parte del total.
- Tenga cuidado con los agentes que ofrecen préstamos para reparaciones del hogar que le garantizan un préstamo si usted, primero, paga una cierta cantidad.
- Si sospecha que se han aprovechado de usted, llame a la oficina del fiscal general de su estado.

Sitios de internet y teléfonos importantes para tener a mano

FEMA (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) (línea gratuita): 800-621-FEMA (3362); fema.gov (información en español)

Cruz Roja Americana (línea gratuita): 800-RED-CROSS (733-2767); www.cruzrojaamericana.org

Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia, visite www.listo.gov.

Presentado por Promover el BienSM, de AARP. Pequeñas acciones. Grandes resultados. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en CreateTheGood.org (en inglés).

