



Unidos nos **preparamos**

Preparación para fortalecer la capacidad de recuperación

Cinco pasos sencillos para prepararte ahora

Con el apoyo de Verizon, en United Way trabajamos para que estés mejor preparado ante cualquier desastre. Esta guía presenta una selección de consejos de expertos de las mejores publicaciones sobre emergencias del país.

Y lo simplificamos. Estos son 5 pasos sin costo o de bajo costo para prepararte y preparar a tu familia, negocio y comunidad para un desastre. En el resto de esta guía se incluyen los detalles de cada paso.

Actuar ahora te dará tranquilidad y podría ahorrarte tiempo de recuperación, energía y dinero si ocurre un desastre.

Nadie puede predecir el futuro, pero podemos tomar medidas y prepararnos para lo desconocido. Sigue las redes sociales de tu [United Way local](#) para informarte y enterarte de talleres y otros recursos de preparación para casos de desastre

1

Identifica tu red de apoyo y a tus contactos de emergencia.

Agrega los números a tu dispositivo móvil (celular o tableta) en la categoría de “contacto de emergencia” y asegúrate de que tengan el tuyo.

2

Conéctate.

Verifica que tu dispositivo móvil esté activado para recibir alertas y avisos locales. Cuando haya una emergencia, las autoridades de seguridad pública te enviarán mensajes de alerta por este sistema.

3

Piensa en tus necesidades.

Esto incluye las necesidades de tus familiares y amigos. Actúa para responder a esas necesidades ahora. Pon tus datos médicos en el teléfono para que estén disponibles en una emergencia. Prepara un kit de suministros de emergencia para el hogar y otro en una bolsa para llevar en el automóvil. Incluye una batería portátil con carga en cada kit.

4

Protege los documentos importantes y haz un inventario de objetos de valor.

Usa tu teléfono para fotografiar documentos importantes y objetos de valor. Guarda los vídeos y las imágenes en Internet o un dispositivo externo.

5

Involucra a tu red de apoyo.

Ahora asegúrate de que tu familia siga estos pasos también. Comunícate con tus amigos más cercanos y el resto de tus familiares para compartir estos consejos. Conversen, por ejemplo, acerca de quién se encargará de la abuela y su tanque de oxígeno y quién se ocupará de papá.

¿Qué puedes hacer para prepararte?

1 Guarda los números de tu red de apoyo y contactos de emergencia en tu teléfono, y luego llama a cada persona.

Asegúrate de que tenga tus datos. Habla sobre lo que podría pasar en una emergencia. No siempre es fácil tener este tipo de conversación con los amigos, vecinos y familiares. Estas son algunas ideas para abordar el tema:

- ¿Cómo prefieres recibir la información? ¿Por texto? ¿Por correo electrónico? ¿Por teléfono? ¿Qué sueles usar para responder?
- En momentos de mucho estrés, ¿cómo nos avisarás a mí y al grupo (familia/amigos) lo que te hace falta?
- ¿Qué ayuda necesitas para tu cuidado personal que quizás yo desconozca? ¿Anotaste estas instrucciones y las pusiste en la bolsa para llevar en caso de emergencia?
- Si usas dispositivos de apoyo para las necesidades diarias, ¿podrás llevártelos contigo?
- ¿Qué transporte usarás si tienes que irte rápido? ¿Es confiable? ¿Qué métodos de transporte usas ahora?

2 Asegúrate de que tu teléfono celular esté listo.

Configura las alertas de emergencia.

Quizás cuando conseguiste el teléfono no pensaste en activar las alertas en caso de emergencia. ¡Fíjate ahora! Es fácil comprobar si activaste las notificaciones de alertas y avisos locales en tu teléfono. Es importante porque cuando ocurre una emergencia las autoridades de seguridad pública envían alertas de emergencia inalámbricas a todos los dispositivos móviles en esa comunidad que tienen alertas activadas.

- Abre “Ajustes”. Busca dónde activar las notificaciones de “Alertas gubernamentales” o “Alertas de emergencia”.
- Algunos teléfonos antiguos no pueden recibir alertas de emergencia inalámbricas. En ese caso, consigue una radio portátil pequeña (con pilas de repuesto) para cada kit de suministros de emergencia, y aprende a sintonizar la estación de radio local de noticias.

Descarga una aplicación de preparación para desastres.

Fíjate si la estación local de televisión que da el informe meteorológico ofrece una aplicación móvil. O guarda la página del sitio web en los favoritos de tu dispositivo móvil y en tu computadora o portátil. Haz también lo siguiente:

- Sigue las redes sociales de la ciudad o el condado, de los servicios locales de primera respuesta y de la agencia local de gestión de emergencias.
- Cuando surge una crisis, todas las personas consultan las redes sociales.
- La Cruz Roja Americana, una organización colaboradora, ofrece una [aplicación móvil gratuita para emergencias](#).
- La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) también ofrece una [aplicación móvil gratuita](#).

3

Piensa en tus necesidades, las de tu familia y las de tus amigos.

Prepara un kit de suministros de emergencia para el hogar y un par más para llevar en una bolsa o mochila. Consulta la lista a continuación. Para tu teléfono, pon una batería portátil con carga completa y una batería de repuesto (si tienes) en cada kit o bolsa.

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Tengo problemas médicos, dificultades de movilidad o restricciones alimentarias que requieren atención o medicamentos específicos? ¿Tengo instrucciones guardadas en los ajustes de emergencia de mi dispositivo móvil?
- ¿Cómo protegeré el bienestar y la seguridad de mi mascota o animal de asistencia (animal-guía)?
- ¿Establecí una forma de comunicarme con los vecinos y los servicios de emergencia locales?
- ¿Qué adaptaciones específicas o dispositivos de apoyo necesitaré durante una emergencia? (Descarga al dispositivo móvil los servicios de tecnologías de asistencia que vayas a necesitar con anticipación).
- ¿Identifiqué una ruta de evacuación y un refugio accesibles? (Llama al 211, el servicio de información local disponible las 24 horas del día durante los 7 días de la semana en casi todo el país, para enterarte de las recomendaciones de las autoridades de gestión de emergencias. También puedes buscarlas en el sitio web o la aplicación móvil del gobierno local).
- ¿Conoce mi red de apoyo cuáles son mis planes y necesidades en una emergencia? ¿Identifiqué a alguien que me ayudará en una emergencia y la forma en que me comunicaré?
- ¿Guardé toda la información médica importante (mía y de mi familia) en mi teléfono? (Averigua cómo configurar la ficha médica en tu teléfono).

Durante una emergencia, es difícil pensar en todas estas cosas. Piénsalas ahora y anótalas en tu teléfono para que recuerdes el plan en una emergencia.

El kit de emergencia es esencial para prepararte. ¡Pero no es lo mismo que empacar para una vacación! Son cosas que tú y tu familia necesitarán para sobrevivir fuera de la casa. Comienza por la [lista de Ready.gov para preparar un kit de suministros](#).

Antes de salir de compras, fíjate si tienes estas cosas en tu casa. Junta lo que ya tengas, como por ejemplo:

- Alimentos no perecederos o de larga duración y que no necesitan cocción (comida enlatada, mantequilla de maní, frutos secos, etc.)
- Un abrelatas
- Suficiente agua para 3 días (1 galón de agua por día por persona)
- Botiquín de primeros auxilios, medicamentos (fotografía las etiquetas de medicamentos recetados) y dispositivos médicos
- Mantas o sacos de dormir
- Cargadores y cables para teléfonos y dispositivos electrónicos, y al menos una batería portátil con carga completa
- Radio que funcione con pilas, linterna y pilas de repuesto nuevas
- Objetos personales como artículos de aseo y papel higiénico
- Un cambio de ropa para cada persona
- Ropa de abrigo (sudadera, suéter) o un poncho impermeable
- Zapatillas para cada persona
- Desinfectante de manos y protector solar
- Pañales, toallitas húmedas, fórmula (leche artificial), vaso con boquilla y alimentos no perecederos en bolsitas para los niños de corta edad y los bebés
- Bolsitas herméticas y bolsas de basura
- Comida, medicamentos y correa para las mascotas
- Copias de documentos importantes

Haz una lista de estas cosas en tu teléfono para recordar lo que guardas en tu kit de emergencia cuando más lo necesites. También te ayudará a renovar los suministros que usaste o que se vencieron. Imprime una copia para pegar en el refrigerador.

4 Protege los documentos importantes y haz un inventario de objetos de valor.

Usa tu teléfono para fotografiar documentos importantes. Pon las versiones digitales de los documentos importantes en una memoria portátil o un disco duro externo, añade una contraseña de acceso y guarda esto en una caja fuerte impermeable y resistente al fuego. También podrías usar un servicio de almacenamiento seguro en Internet. Una vez al año, recorre tu casa para filmar los objetos de valor mientras los describes en voz alta y mencionas el valor aproximado de cada cosa; así tendrás un inventario para la compañía de seguros. Guarda esta grabación con tus otros registros digitales.

Ejemplos de documentos importantes:

- **Registro civil:** certificados de nacimiento, matrimonio, divorcio, adopción, custodia de los hijos
- **Identificación:** pasaporte, licencia de conducir, identificación emitida por el gobierno estatal, tarjeta del Seguro Social, tarjeta de residente permanente, identificación del servicio militar, etc.
- **Mascotas:** comprobante de propiedad, placas de identificación
- **Vivienda:** contrato de alquiler, hipoteca, línea de crédito de la vivienda, título de propiedad
- **Salud:** lista de medicamentos, registro de vacunación, lista de alergias, recetas médicas, equipos y aparatos médicos, datos de la farmacia
- **Pagos:** servicios públicos, tarjetas de crédito, préstamo estudiantil, manutención del cónyuge, pensión alimenticia, atención de personas mayores, pagos automáticos (como la cuota del gimnasio)
- **Cuentas financieras:** cuenta corriente, caja de ahorro, tarjetas de débito, jubilación, inversiones
- **Pólizas de seguro:** vivienda, atención médica, inundación, incendio, etc.

Consulta más información sobre documentos esenciales en las listas de [Ready.gov](https://www.ready.gov).

Nadie sabe dónde estará cuando ocurra una emergencia. Por eso, es importante preparar suministros para el hogar, el trabajo y el automóvil.

- **Hogar:** Designa un lugar para dejar un kit preparado por si debes salir rápido de la casa. Asegúrate de que todos en la familia sepan dónde se guarda el kit.
- **Trabajo:** Debes estar listo para refugiarte allí un mínimo de 24 horas. El kit del trabajo debe estar en una bolsa o mochila (algo fácil de agarrar y llevar) y tener alimentos, agua y otras cosas que necesites, como medicamentos y zapatos cómodos para caminar.
- **Automóvil:** Guarda un kit de emergencia en tu vehículo en caso de que te quedes varado.

5 Involucra a tu red de apoyo.

Ahora asegúrate de que tu familia siga estos pasos también. Comunícate con tus amigos más cercanos y el resto de tus familiares para compartir estos consejos. Conversen sobre las personas que necesitarán más ayuda y quiénes se ocuparán de buscarlos en una emergencia. Confirma que tú y los demás hicieron lo siguiente:

- Creaste una red de apoyo de familiares, amigos, cuidadores, miembros de la iglesia o lugar de culto y otras personas que te pueden ayudar en una emergencia.
- Compartiste el plan de emergencia con tu red de apoyo.
- Informaste a tu red de apoyo sobre necesidades específicas.
- Tienes a alguien de tu red de apoyo que guarda una copia de la llave de tu casa, sabe dónde guardas los suministros de emergencia y entiende cómo usar tus aparatos de apoyo médico y administrarte medicamentos.
- Conoces el plan de emergencia de tu clínica u hospital y ya identificaste a otros profesionales médicos que te atenderán si hace falta.
- Tú y las personas de tu red de apoyo reciben alertas y actualizaciones sobre las emergencias locales.
- Participaste o intentarás participar en una actividad de preparación comunitaria. (Llama o consulta el sitio web de tu [United Way local](https://www.unitedwaylocal.org) para informarte sobre los próximos talleres de preparación o desastres que se avecinan).

Información sobre recursos

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)

Línea de Ayuda de FEMA, 1-800-621-3362

Llama de 7 a. m. a 11 p. m. (hora del este), los 7 días de la semana. Para consultar sobre los beneficios de asistencia individual, envía un correo electrónico a: AskIA@fema.dhs.gov.

Centros de Recuperación por Desastre

Refugios de emergencia

Oficina local de FEMA

Aplicación móvil de FEMA

Información sobre preparación para desastres

- [Ready.gov](https://www.ready.gov)
- [Alertas de emergencia inalámbricas](#)
- [Guía de preparación para desastres para adultos mayores](#)
- [Guía de preparación para desastres para cuidadores](#)
- [Folletos sobre cómo proteger la propiedad de los riesgos naturales](#)

Asistencia local (no urgente)

Para llamar a la policía local cuando no es una emergencia, busca *police non-emergency number* en una guía telefónica o en Internet.

Cruz Roja Americana

Refugios y servicios de asistencia ante desastres

Aplicación móvil de emergencias de la Cruz Roja Americana

United Way

United Way moviliza recursos para responder a las necesidades de la comunidad antes, durante y después de un desastre. A través de la Línea de Ayuda 211, United Way te conecta con recursos locales.

Línea de Ayuda, 211

Llama, envía un mensaje de texto o chatea mediante este servicio de información local disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En caso de desastre, podrás consultar información confiable y actualizada sobre rutas de evacuación, agua, alimentos, refugios y otros recursos locales.

Información sobre el servicio del 211

Recursos locales

Recuperación ante catástrofes

Oficina local de United Way

Organizaciones por condado, región, estado o tribu

Las organizaciones sin fines de lucro, como iglesias o grupos religiosos, centros de distribución de alimentos y refugios en tu comunidad también ofrecen recursos en casos de desastre.

Organizaciones Voluntarias Activas en Desastres (VOAD)

Estas organizaciones sin fines de lucro forman una [coalición en cada estado](#), en la que participa United Way, para aunar esfuerzos en la respuesta y la recuperación ante desastres. La coalición se dedica a la coordinación, comunicación, co-operación y colaboración para asegurar una prestación de servicios eficaz durante las actividades de socorro cuando ocurre un desastre.