

# GUÍA DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Para Niños

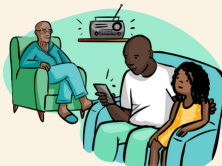
Preparación para  
Inundaciones y  
Tormentas



Preparación para  
Incendios y Humo



Preparación  
para Terremotos



Aumento de la conciencia sobre el riesgo de desastres a través de la capacitación estratégica en comunidades costeras (IDRASTICC)



## © 2024 Youth4Climate

Estamos agradecidos a **Youth4Climate (Y4C)** por su apoyo en hacer posible esta Guía de Preparación para Emergencias.

Y4C es una iniciativa codirigida por el UNDP y el Ministerio de Medio Ambiente de Italia.

## Créditos de Ilustración

**Ilustraciones de Preparación para Emergencias:** Todas las ilustraciones empleadas en esta guía fueron diseñadas por Julia Bakay.

# Bienvenidos a la Guía de Preparación para Emergencias

## PREPARACIÓN PARA INUNDACIONES Y TORMENTAS



Mantente atento/a a las noticias y actualizaciones de las autoridades.



Empaca una bolsa pequeña con ropa, comida, una linterna y documentos importantes.



Conversa con tu familia sobre donde ir en caso de evacuación.

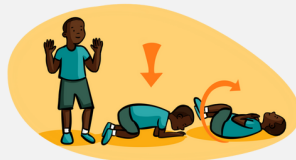
## PREPARACIÓN PARA INCENDIOS Y HUMO



Identifica un lugar seguro al aire libre.



Practica gatear bajo el humo.



Practica ¡Detente, Tírate y Rueda!

## PREPARACIÓN PARA TERREMOTOS



Practica "Agáchate, Cúbrete y Agárrate."



Busca lugares seguros para refugiarte y ayuda a los adultos si es necesario.



Conversa con tu familia como preparar un kit de emergencia.

**¡Hola amigos!** Estamos muy emocionados de presentarles esta **Guía de Preparación para Emergencias**, diseñada especialmente para ayudarlos a estar seguros y preparados ante cualquier situación inesperada que pueda surgir, como **inundaciones, tormentas, incendios o terremotos**.

En esta guía, encontrarán información importante y consejos prácticos para saber qué hacer antes, durante y después de cada tipo de emergencia. Aprenderemos a identificar los peligros y a tomar medidas para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias.

Cada sección de esta guía está diseñada para ser fácil de entender y está llena de consejos útiles que les ayudarán a estar preparados para cualquier situación. También encontrarán ilustraciones coloridas que harán que la información sea aún más interesante y fácil de recordar.

Recuerden, **la preparación es la clave para mantenerse seguro**, y esperamos que esta guía les brinde la información que necesitan para sentirse seguros y protegidos en cualquier momento. ¡Vamos a empezar a aprender y a prepararnos juntos!  
¡Vamos a comenzar!

# En caso de inundaciones y tormentas



## 1.1

### Definiciones

**Las tormentas** son fenómenos atmosféricos que pueden traer consigo fuertes lluvias, truenos y relámpagos, acompañados a veces de vientos poderosos. Cuando una tormenta es particularmente grande y violenta, se le llama huracán.

**Los huracanes** son como súper tormentas con vientos extremadamente fuertes y una gran cantidad de lluvia.

**En la República Dominicana**, esperamos tormentas y huracanes periódicamente debido a nuestra ubicación geográfica en una región propensa a este tipo de fenómenos. La temporada ciclónica, que ocurre típicamente entre los meses de junio y noviembre, es cuando es más probable que se desarrollen tormentas tropicales y huracanes en el área del Caribe, incluyendo la República Dominicana.

Después de las tormentas y huracanes, **las inundaciones** son comunes debido a la gran cantidad de lluvia que cae en un corto período de tiempo. Estas precipitaciones pueden causar que los ríos y arroyos se desborden, inundando áreas cercanas.

Las inundaciones pueden representar un peligro para las personas y las propiedades, ya que pueden destruir casas, carreteras e infraestructuras. Es importante estar preparados y tomar precauciones durante la temporada ciclónica para protegernos adecuadamente de estos eventos climáticos extremos.

## Como desarrollar un plan de emergencia

**Un plan de emergencia** es como un mapa que te ayuda a saber qué hacer si ocurre algo peligroso o inesperado, como un terremoto, un incendio o una tormenta muy fuerte. Tener un plan de emergencia en tu familia es muy importante porque te ayuda a mantenerte seguro y protegido cuando algo malo sucede.

¿Cómo puedes crear un plan de emergencia en familia? Primero, siéntate con tus padres o tutores y hablen sobre los diferentes tipos de emergencias que podrían ocurrir en su área, como un terremoto, un incendio o una inundación. Luego, piensen juntos en lo que deberían hacer en cada situación para mantenerse a salvo.

Después, decidan un lugar seguro donde puedan reunirse si se separan durante una emergencia. Puede ser un árbol grande en el patio trasero o un vecino de confianza. Asegúrense de que todos en la familia sepan cómo llegar a ese lugar desde diferentes partes de la casa. Una vez que hayamos hablado sobre las diferentes emergencias, podemos crear un plan juntos, el plan puede contener rutas de escape puntos de encuentro y kit de emergencias, entre otros.



**Conversa con tu familia sobre donde ir en caso de evacuación.**



**Identifica un lugar seguro al aire libre.**



**Conversa con tu familia como preparar un kit de emergencia.**

## Como crear un Kit de emergencia

**Un kit de emergencia** es como una caja de herramientas que nos ayuda a estar preparados para cualquier situación difícil que pueda ocurrir, como un huracán, un terremoto o una emergencia médica. Este kit contiene diferentes objetos y suministros que pueden ser útiles en caso de una emergencia.

### Aquí tienes una lista de verificación para crear tu propio kit de emergencia:



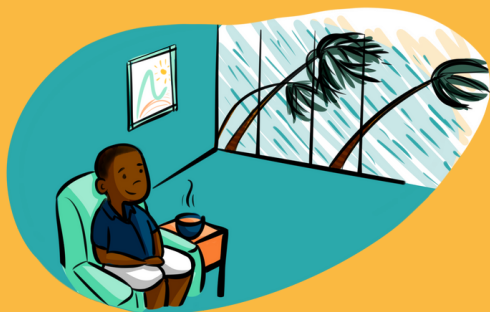
- **Agua:** Tener suficiente agua es fundamental. Debes almacenar al menos un galón de agua por persona por día, para un mínimo de tres días.
- **Alimentos no perecederos:** Incluye alimentos que no necesiten refrigeración y que no se echen a perder fácilmente, como barras de granola, alimentos enlatados, frutas secas o galletas.
- **Linterna:** Una linterna con pilas extra puede ser útil si se corta la luz durante una emergencia.
- **Pilas:** Asegúrate de tener pilas adicionales para tu linterna y cualquier otro dispositivo que necesite energía.
- **Radio portátil:** Un radio a pilas o a manivela te ayudará a mantenerte informado sobre las condiciones del clima y las noticias durante una emergencia.
- **Botiquín de primeros auxilios:** Incluye vendas, gasas, antiséptico, tijeras, vendajes adhesivos y medicamentos básicos como analgésicos y antidiarreicos.
- **Mantas:** Mantas adicionales pueden ser necesarias para mantenerse abrigado en caso de una emergencia.
- **Documentos importantes:** Guarda copias de documentos importantes como identificaciones, pasaportes, papeles de seguro y registros médicos en una bolsa impermeable.
- **Artículos de higiene personal:** Incluye artículos como cepillos de dientes, pasta dental, toallitas húmedas y productos menstruales, si es necesario.
- **Herramientas multiusos:** Una herramienta multiusos puede ser útil en diversas situaciones de emergencia.

Es importante **revisar y actualizar tu kit de emergencia regularmente**, al menos una vez al año. También es buena idea revisar tu kit después de un evento climático importante o si has usado alguno de los suministros. Mantener tu kit de emergencia en un lugar accesible y conocido por todos en la familia te ayudará a estar preparado para cualquier situación que pueda surgir.

## Como identificar rutas seguras de evacuación

**Una ruta de evacuación** es como un camino seguro que nos lleva lejos de peligros, como un huracán o una inundación. Cuando hay una emergencia y necesitamos salir rápidamente de un lugar, seguir una ruta de evacuación nos ayuda a mantenernos seguros.

### DURANTE



**Permanece en un lugar seguro y lejos de las ventanas.**



**Camina con cuidado si sales de casa, evita las áreas inundadas.**



**Escucha a los adultos y sigue sus instrucciones.**

## Para identificar una ruta de evacuación durante un huracán o inundación, hay algunas cosas que puedes hacer:

- **Saber dónde están las salidas:** En tu casa o edificio, conoce dónde están las puertas y las salidas de emergencia. Estas son las formas más rápidas de salir en caso de necesidad.
- **Estar atento a las señales:** Muchos lugares tienen señales que te muestran la dirección de las salidas de emergencia. Busca estas señales y memoriza dónde están.
- **Evitar lugares peligrosos:** Durante una evacuación, es importante evitar áreas donde el agua esté subiendo rápidamente, como ríos desbordados o calles inundadas. Busca rutas más altas y seguras.
- **Seguir las instrucciones:** Si estás en la escuela o en un lugar público durante una evacuación, escucha atentamente las instrucciones de los adultos y sigue el plan de evacuación establecido.



**No salgas hasta que sea seguro.**



**Ten cuidado alrededor de las áreas impactadas.**



**Habla con tu familia y seres queridos sobre lo que sucedió .**



### **Cuando estés siguiendo una ruta de evacuación, recuerda estas cosas:**

- Mantén la calma y sigue a los adultos.
- Mantente alejado de cables eléctricos caídos y objetos peligrosos.
- Ayuda a los demás si puedes, pero no te pongas en peligro.
- Si estás en casa, reúnete con tu familia en un lugar seguro afuera de la casa.

## En caso de incendios



### 2.1

#### Definiciones

**Los incendios y el humo** pueden ser muy peligrosos para nuestra salud y seguridad. Cuando hay un incendio, el humo que se produce puede ser muy tóxico y puede causar problemas graves si lo inhalamos.

**El humo de un incendio** puede contener gases peligrosos y productos químicos nocivos que pueden irritar nuestros ojos, nariz y garganta. Además, puede dificultar nuestra capacidad para respirar correctamente. Inhalar humo durante mucho tiempo puede hacer que nos sintamos mareados, débiles o confundidos, e incluso puede llevarnos a desmayarnos.

Además del humo, **el calor extremo de un incendio** puede quemar nuestra piel y causar heridas graves. Por eso es muy importante mantenernos alejados del fuego y buscar ayuda lo más rápido posible si nos encontramos cerca de un incendio.

**Para protegernos del humo y los incendios, es importante seguir estas precauciones:**

- **Agáchate:** Si hay humo en el aire, mantente agachado cerca del suelo donde el aire está más limpio y fresco.
- **Cubre tu boca y nariz:** Usa una tela húmeda para cubrirte la boca y la nariz y así filtrar el aire que estás respirando.
- **Sal de la casa:** Si hay humo en tu casa, sal de inmediato y mantente afuera hasta que llegue ayuda.
- **No vuelvas a entrar:** Nunca vuelvas a entrar a un edificio en llamas. Deja que los bomberos hagan su trabajo.
- **Llama al 911:** Si ves un incendio o inhalas mucho humo, llama al 911 o pide ayuda a un adulto de inmediato.



**Sal de la casa rápidamente, y para evitar el humo mantente cerca del suelo.**



**Cuando ya estes fuera, no vuelvas a entrar.**



**Llama al 911 o grita: ¡Ayuda! ¡Auxilio! si no puedes salir.**

## 2.2

### Que es una alarma de incendios

**Una alarma de incendios** es como un guardián que nos avisa cuando hay humo o fuego en nuestra casa o en otros lugares. Es un aparato que hace un sonido fuerte, como una campana o una sirena, para alertarnos sobre el peligro de un incendio.

La alarma de incendios está diseñada para detectar el humo o el calor que se produce cuando hay un incendio. Cuando detecta estos peligros, la alarma comienza a sonar para que podamos escucharla y tomar medidas para mantenernos seguros.

Es importante saber dónde están ubicadas las alarmas de incendios en nuestra casa y qué hacer si escuchamos que una comienza a sonar. Si alguna vez oímos la alarma de incendios, debemos salir de la casa rápidamente y buscar ayuda de un adulto.

La alarma de incendios es un dispositivo muy importante que nos ayuda a protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia en caso de un incendio. Siempre debemos prestar atención a su sonido y tomar medidas de seguridad adecuadas cuando escuchemos la alarma.

## Porque es importante no jugar con fuego

Evitar incendios es muy importante para mantenernos seguros en casa y en cualquier lugar donde estemos. **Aquí hay algunas cosas que podemos hacer para prevenirlos:**

- **No jugar con fuego:** Es muy peligroso jugar con fósforos, encendedores, velas o cualquier cosa que produzca fuego. El fuego puede propagarse rápidamente y causar daños graves.
- **No jugar cerca de estufas o cocinas:** Siempre debemos mantenernos alejados de las estufas y cocinas cuando estén encendidas. Podemos quemarnos si tocamos algo caliente o si la ropa se prende fuego accidentalmente.
- **Apagar velas y cigarrillos:** Si vemos una vela encendida o a alguien fumando, debemos asegurarnos de apagarlas correctamente antes de salir de la habitación o de irnos a dormir.
- **No dejar objetos inflamables cerca del calor:** Debemos mantener objetos como papel, tela o productos químicos lejos de estufas, calentadores u otros dispositivos que generen calor.
- **Saber qué hacer en caso de incendio:** Es importante saber cómo salir rápidamente de nuestra casa si hay un incendio. Tener un plan de escape y practicarlo regularmente con nuestra familia nos ayudará a estar preparados.



**Identifica un lugar seguro al aire libre.**



**Practica gatear bajo el humo.**



**Practica ¡Detente, Tírate y Rueda!**

## 2.4

### Como practicar detente, cae y rueda

Si alguna vez te encuentras en una situación en la que tus ropas se prenden fuego, es importante que sepas qué hacer para apagar el fuego y mantenerte a salvo.

**Aquí tienes algunos pasos a seguir:**

- **Detente, cae y rueda:** La primera cosa que debes hacer es detenerte, luego, tumbate en el suelo y rodéate para apagar el fuego. No corras, ya que el aire puede avivar las llamas.
- **Cubre tu rostro:** Si puedes, cubre tu cara con tus manos para protegerla del calor y las llamas.
- **Rueda:** Si estás en el suelo, rueda de lado a lado para apagar las llamas. Esto ayudará a extinguir el fuego más rápidamente.
- **Pide ayuda:** Después de apagar el fuego, pide ayuda de inmediato. Busca a un adulto cercano o llama al 911 para obtener ayuda médica.

Es importante recordar que, **si tus ropas se prenden fuego**, debes actuar rápidamente pero mantener la calma.

## DESPUÉS



**Mantente alejado de casa hasta que los bomberos o las autoridades digan que es seguro.**



**Habla con un adulto si estás asustado/A o triste.**



**Colabora y muestra gratitud a los equipos de emergencia por su orientación y ayuda.**

# En caso de terremotos



## 3.1

## Definiciones

**Un terremoto** es un fenómeno natural que ocurre cuando la tierra tiembla o se sacude debido al movimiento de las placas tectónicas, que son como enormes piezas de rompecabezas que forman la corteza terrestre. Estas placas están en constante movimiento, y cuando chocan entre sí o se deslizan una sobre la otra, pueden causar un terremoto.

Durante un terremoto, puedes sentir que el suelo se mueve o tiembla. A veces, puede ser leve y sentirse como un ligero balanceo, pero en otros casos puede ser más fuerte y causar daños a los edificios y otras estructuras.

**Es importante saber qué hacer durante y después de un terremoto para mantenernos seguros:**

- **Durante el terremoto:** Si estás dentro de un edificio durante un terremoto, busca un lugar seguro como debajo de una mesa resistente o un marco de puerta. Mantente alejado de ventanas, espejos y objetos que puedan caer. Si estás afuera, aléjate de edificios, árboles y postes de luz.
- **Después del terremoto:** Una vez que el terremoto haya pasado, verifica si estás herido y ayuda a otros si puedes hacerlo de manera segura. Si estás dentro de un edificio dañado, sal con cuidado y alejate de cualquier peligro. Si estás afuera, mantente alejado de edificios dañados y áreas con peligro de derrumbes.

**En la República Dominicana,** los terremotos son comunes debido a su ubicación cerca de la Placa del Caribe y la Placa Norteamericana, que están en constante movimiento. Esto significa que la tierra en esta región puede sacudirse ocasionalmente debido a la interacción de estas placas tectónicas. Es importante estar preparados y saber qué hacer en caso de un terremoto para mantenernos seguros.

## DURANTE



Tírate al suelo, cúbrete debajo de una mesa o algún mueble resistente.



Mantente alejado/a de ventanas, muebles pesados y objetos que puedan caerse.



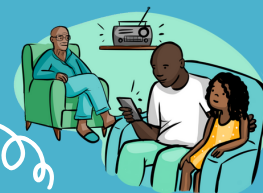
Muévete a un área abierta si estás afuera.

## DESPUÉS

Comprueba si te has lastimado, busca ayuda si es necesario.



Escucha la radio, la televisión o las redes sociales para obtener actualizaciones e instrucciones.



Mantente preparado/a para las réplicas o temblores menores, sigue las pautas de seguridad de las autoridades.



### 3.2

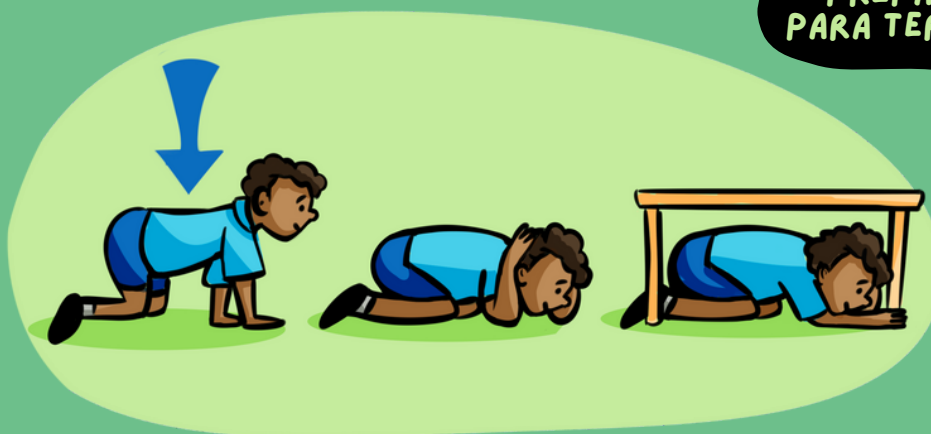
## Como identificar lugares seguros

Identificar lugares seguros en nuestro hogar es muy importante para mantenernos a salvo en caso de emergencia, como un terremoto, un incendio o una tormenta severa.

**Aquí hay algunos lugares seguros que podemos encontrar en nuestra casa:**

- **Bajo una mesa resistente:** Durante un terremoto o una tormenta fuerte, es seguro estar bajo una mesa resistente. Esto nos protege de objetos que puedan caerse del techo o de las paredes.
- **Junto a una pared interior:** En caso de un terremoto, podemos pararnos junto a una pared interior sin ventanas. Esto nos protege de los escombros que podrían caerse.
- **Cerca de una puerta:** Si estamos afuera durante un terremoto o una tormenta, buscar refugio cerca de una puerta resistente puede ser una buena opción.
- **Lejos de ventanas:** Durante una tormenta fuerte o un tornado, es importante mantenernos alejados de las ventanas para evitar lesiones por vidrios rotos.
- **En un lugar alto durante una inundación:** Si vivimos en una zona propensa a inundaciones, es importante conocer los lugares altos en nuestra casa donde podamos refugiarnos si el agua sube.

Recuerda que es importante **practicar cómo llegar a estos lugares seguros con tu familia** para que estén preparados en caso de emergencia. Mantener la calma y seguir las instrucciones de los adultos también es fundamental para mantenernos a salvo.



Practica "Agáchate, Cúbrete y Agárrate."

### 3.3

## Como practicar la técnica de agacharse, cubrirse y sostenerse

Cuando ocurre un terremoto, es importante saber cómo protegernos para mantenernos seguros. Una de las cosas más importantes que podemos hacer durante un terremoto es practicar la técnica de 'agacharse, cubrirse y sostenerse.'

**Aquí te explico qué significa:**

- **Agacharse:** Cuando sientas que comienza un terremoto, agáchate tan bajo como sea posible. Pon una mano sobre tu cabeza para protegerla y mantén tus brazos alrededor de tu cuello para cubrirlo.
- **Cubrirse:** Busca algo resistente, como una mesa o un escritorio, y colócate debajo de él. Si no hay ninguna estructura resistente cerca, cúbrete la cabeza y el cuello con tus brazos y agáchate junto a una pared interior sin ventanas.
- **Sostenerse:** Una vez que estés agachado y cubierto, sostente firmemente en tu lugar hasta que el terremoto haya pasado. Mantén la calma y espera a que la tierra deje de temblar antes de levantarte.

**Practicar esta técnica regularmente** con tu familia te ayudará a estar preparado para un terremoto real.

## A quien llamar en caso de una emergencia



**En la República Dominicana**, existen números de teléfono específicos a los que podemos llamar en caso de diferentes emergencias para obtener ayuda rápidamente. **Aquí te explico qué números llamar dependiendo de la situación de emergencia:**

- **911:** Este es el número de teléfono de emergencia general en la República Dominicana. Puedes llamar al 911 en cualquier situación de emergencia, como accidentes, incendios, robos, o si necesitas ayuda médica urgente. Los operadores del 911 te guiarán y enviarán ayuda según sea necesario.
- **Bomberos (Directo):** Si hay un incendio en tu casa o en otro lugar, puedes llamar directamente a los bomberos marcando el número 115. Ellos están capacitados para combatir incendios y salvar vidas.
- **Policía Nacional (Directo):** Si necesitas ayuda en una situación de seguridad, como un robo o un accidente de tráfico, puedes llamar directamente a la Policía Nacional marcando el número 911 o al 809-682-2151.
- **Centro de Operaciones de Emergencias (COE):** El COE es responsable de coordinar la respuesta a emergencias y desastres naturales en la República Dominicana. Puedes llamar al número 809-472-0909 si necesitas informar sobre situaciones de emergencia relacionadas con desastres naturales como huracanes, tormentas o inundaciones.

**Es importante saber estos números de teléfono** y tenerlos a mano en caso de una emergencia. Recuerda mantener la calma y proporcionar la información necesaria cuando llames para que puedan enviar ayuda lo más rápido posible.

# Mensaje Final



## **¡Felicidades por completar nuestra Guía de Preparación para Emergencias!**

Esperamos que la información que has encontrado aquí te haya ayudado a sentirte más seguro y preparado para cualquier situación que pueda surgir.

Recuerda, la preparación es la clave para mantenerse seguro en caso de emergencia. Asegúrate de revisar esta guía regularmente y de practicar las habilidades que has aprendido con tu familia y amigos.

**¡Mantén la calma, mantente seguro y  
recuerda estar siempre preparado!**