

Adelántese A Lo Que Pueda Suceder

Libro de Actividades de
Texas Ready para Niños



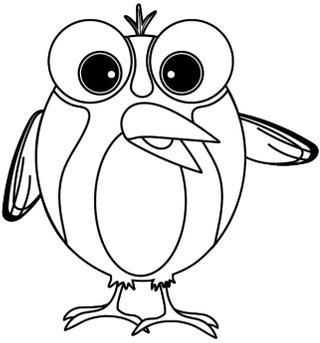
TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

TEXASREADY.GOV

Pub no. 9-207 rev. 01/22

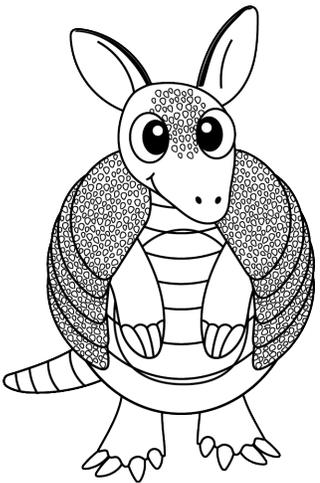
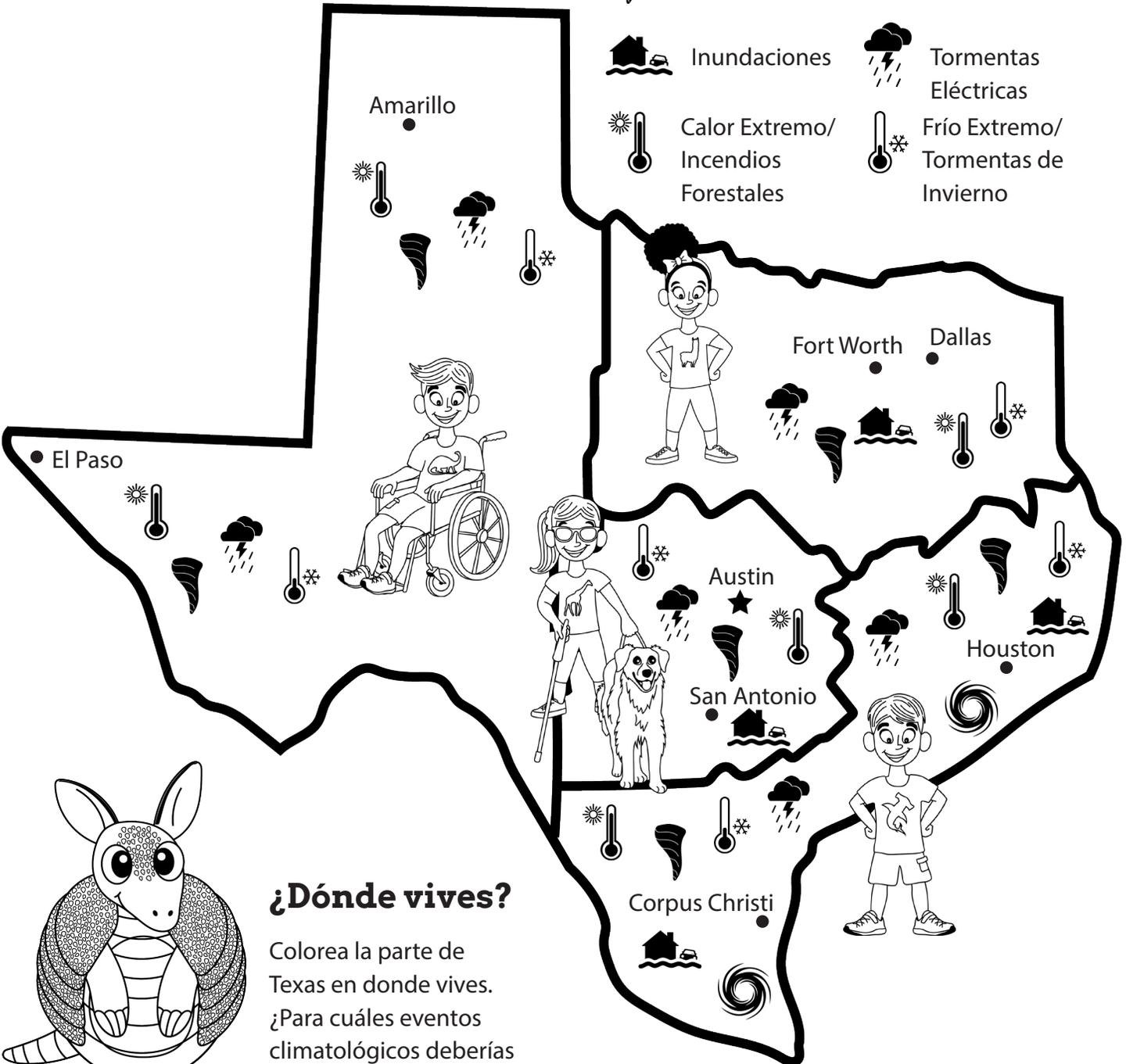
Seguridad Climática



¡Texas es GRANDE!

Ocurren muchos eventos climatológicos diferentes en nuestro estado y es necesario que siempre estés preparado para el clima en el área en la cual vives.

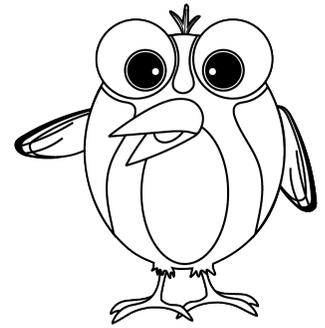
-  Tornados
-  Huracanes
-  Inundaciones
-  Tormentas Eléctricas
-  Calor Extremo/ Incendios Forestales
-  Frío Extremo/ Tormentas de Invierno



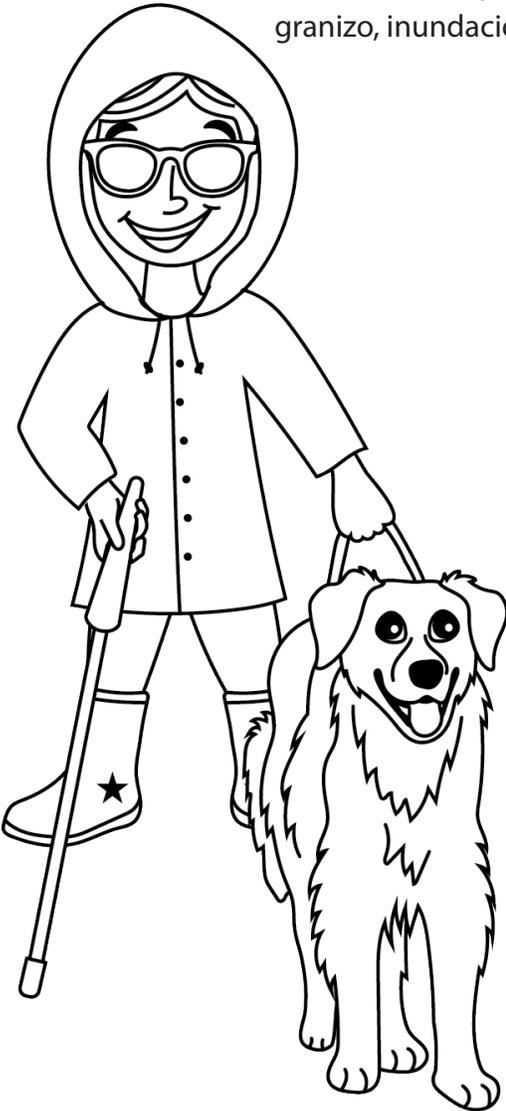
¿Dónde vives?

Colorea la parte de Texas en donde vives. ¿Para cuáles eventos climatológicos deberías estar preparado?

TORMENTAS ELÉCTRICAS



Todas las tormentas eléctricas son peligrosas y traen mucha lluvia. También pueden provocar tornados, vientos fuertes, granizo, inundaciones y crecidas repentinas.



Normas de Seguridad para Tormentas Eléctricas - Rellena los espacios en blanco

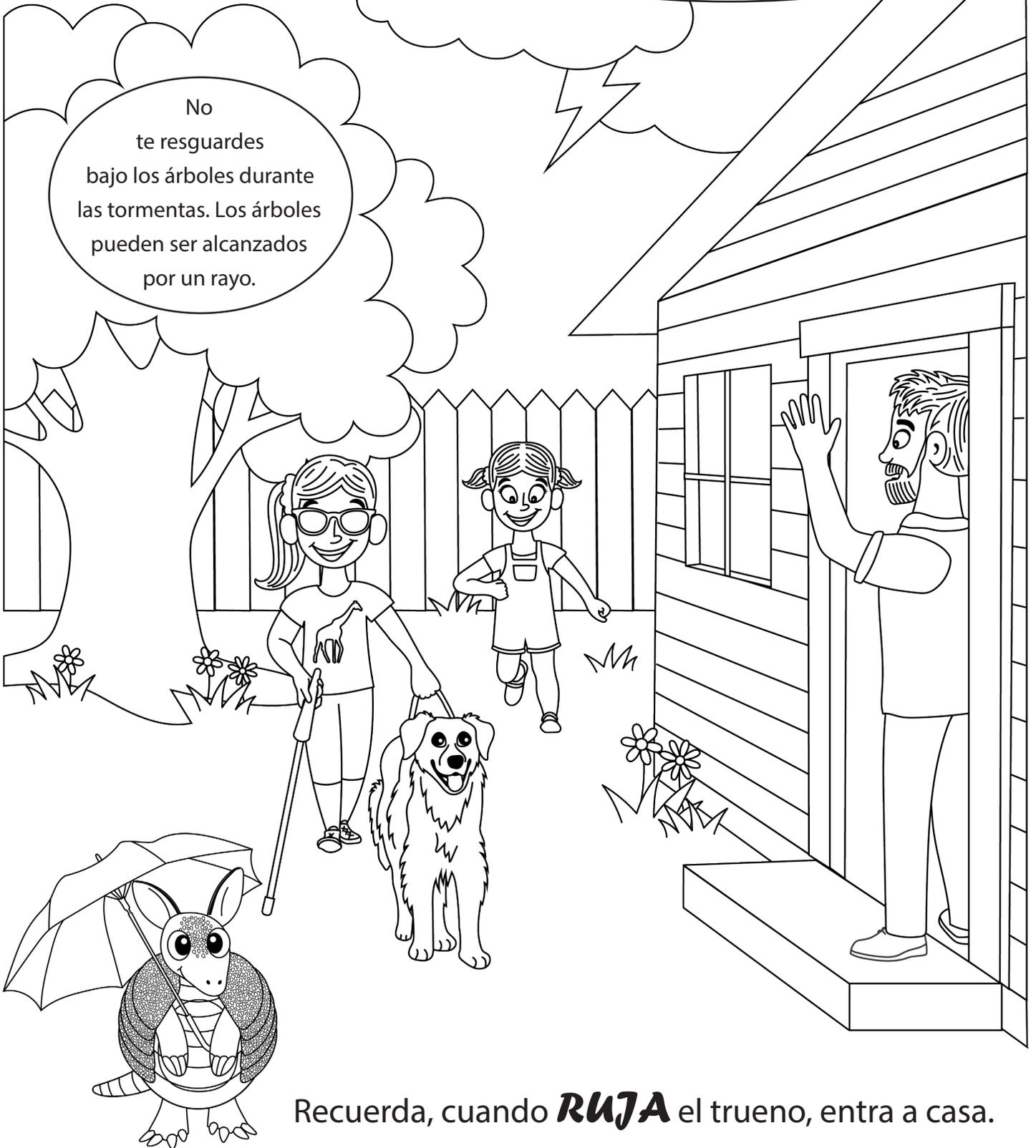
Utiliza las siguientes palabras para ayudar a Paige a llenar los espacios en blanco y aprender cómo estar a salvo durante las tormentas eléctricas.

adentro ventanas afuera tormentas eléctricas
agua refugio rayo vientos

1. Si puedes escuchar truenos, estás lo suficientemente cerca de la tormenta como para que te alcance un _____.
2. Entra en un edificio sólido o _____ que pueda protegerte de rayos mortales, granizo, vientos dañinos, inundaciones, lluvias y tornados.
3. Normalmente las _____ no duran mucho tiempo y la mayoría de las veces pasan por tu región en menos de una hora.
4. Cuando estés en un sitio seguro, mantente lejos de las _____ y evita equipos eléctricos y plomería. Los rayos pueden atravesar por los cables eléctricos y las tuberías.
5. Resguarda a las mascotas adentro. Si tienes tiempo, asegura los objetos sueltos de afuera. Los _____ fuertes pueden convertir a esos objetos en peligrosos escombros voladores.
6. Suspende todas las actividades de afuera y mantente _____ hasta que hayan pasado las tormentas.
7. Si te encuentras atrapado _____, busca refugio inmediatamente en un edificio cerrado y resistente o en un automóvil con techo duro. Evita los espacios abiertos, los objetos aislados, los terrenos elevados y los objetos metálicos.
8. Salte de los botes o lanchas y aléjate de las masas de _____.

No es seguro estar afuera cuando hay rayos cerca. Si escuchas un trueno, eso significa que un rayo se acerca. Métete rápidamente en casa.

No te resguardes bajo los árboles durante las tormentas. Los árboles pueden ser alcanzados por un rayo.



Recuerda, cuando **RUJA** el trueno, entra a casa.



TORNADOS



Cómo Mantenerse a Salvo

Un tornado es un embudo de aire con vientos que pueden girar a velocidades de 75 a 300 millas por hora. Los tornados pueden alcanzar hasta una milla de ancho y viajar a lo largo de 50 millas.

¡Une los puntos y colorea la imagen para revelar una de las tormentas más violentas de la naturaleza!

1 Estar Preparado

- Elija un lugar seguro. Buenos lugares son:
 - » Un sótano, pasillo central, baño o armario en el primer piso.
- Si vives en una casa móvil, busca otro refugio cercano.

2 Alerta de Tornado

Podría ocurrir un tornado.

- Mantente lejos de ventanas y paredes exteriores.
- Si estás afuera, ve a un edificio o refugio sólido.
- Ver o escuchar los informes meteorológicos.

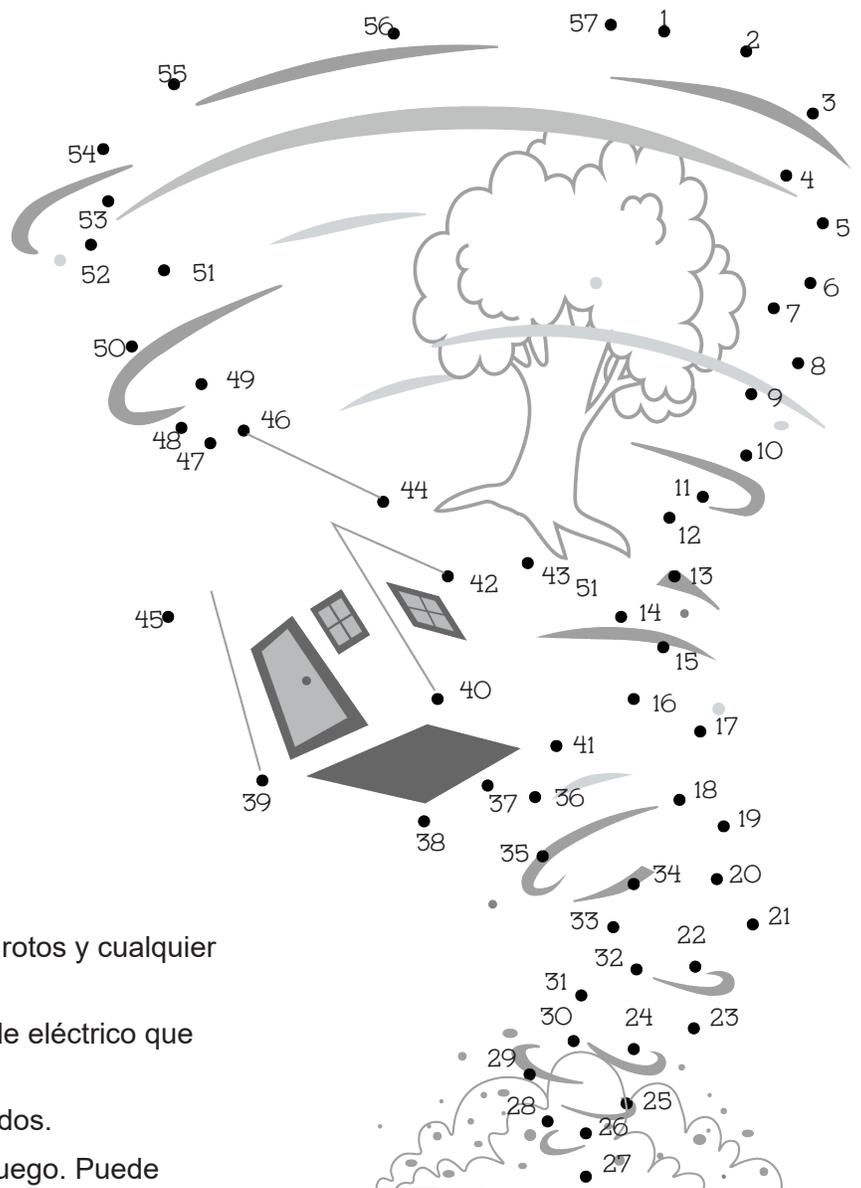
3 Aviso de Tornado

Se ha detectado un tornado.

- Ve a tu lugar seguro.
- Si estás afuera lejos de un refugio, busca una zanja o un área baja y protéjase la cabeza y el cuello con los brazos.
- Ver o escuchar los informes meteorológicos.

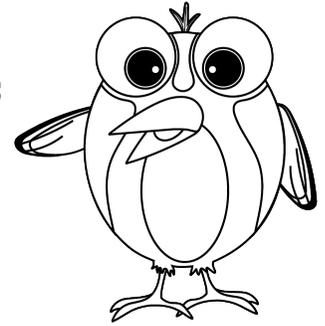
4 Después de un Tornado

- Si alguien se lesiona, llame al 911.
- Use zapatos. Está atento a vidrios rotos y cualquier cosa con bordes afilados.
- Mantente alejado de cualquier cable eléctrico que haya caído.
- No entres a casas o edificios dañados.
- No use fósforos ni ningún tipo de fuego. Puede haber una fuga de gas.



Señala los Lugares Seguros

Mya y Arnie encontraron 3 lugares seguros en la casa de Mya para refugiarse durante un tornado. ¿Puedes marcar con un círculo esos lugares seguros?

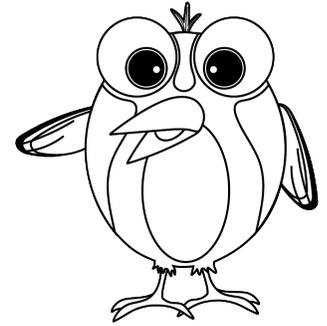


Claves: (armario, baño, lavadero)

Ahora Es Tu Turno

Conversa con tu familia acerca de los mejores lugares para refugiarse en tu casa durante un tornado. ¿Dónde se encuentran esos lugares seguros?

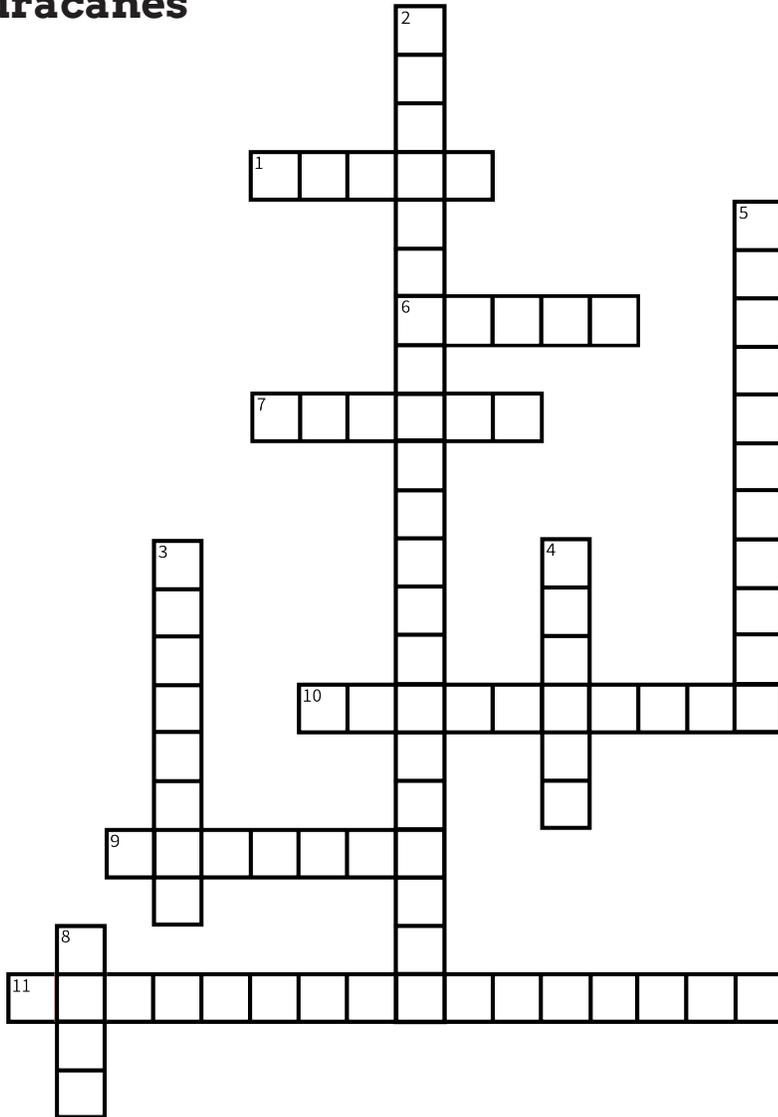
HURACANES



Un huracán es una gran tormenta que se forma sobre el océano. Gira ocasionando mucho viento y puede desplazarse por un largo trayecto antes de llegar a tierra.

¿Vives cerca de la costa oceánica? Estas actividades te ayudarán a aprender a mantenerte a salvo durante un huracán.

Crucigrama De Seguridad Ante Huracanes



Banco de Palabras

advertencia zapatos salvo
 emergencia afuera radio cables eléctricos
 ventanas alerta casa suministros de desastre

Claves Horizontales: 1. radio 6. salvo 7. alerta 9. zapatos 10. emergencia 11. cables eléctricos / Verticales: 2. suministros de desastre 3. ventanas 4. afuera 5. advertencia 8. casa

Horizontales

- Mira la televisión o escucha la _____ para informarte acerca de los huracanes.
- Asegúrate de que tu familia y amigos están a _____.
- Prepara tu hogar y revisa el plan de evacuación de tu familia durante un _____ de huracán.
- Utiliza _____ cuando limpies despues de la tormenta.
- Una _____ requiere una actuación inmediata.
- Nunca toques _____ caídos o cualquier objeto que los toque incluida el agua.

Verticales

- Ten preparado un equipo de _____ en caso de un huracán.
- Antes de un huracán, tapen las _____ y guarda en el interior los objetos que puedan salir volando.
- No vayas _____ durante un huracán porque los fuertes vientos harán volar muchos objetos.
- Escucha los avisos de _____ y ten listo un plan para mantenerte a salvo durante un huracán.
- Asegura tu _____ antes de un huracán.

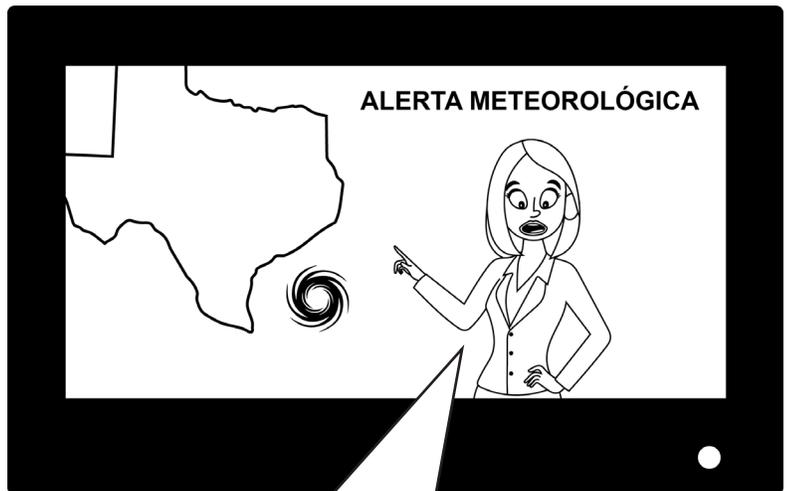
Kai y su familia han estado viendo las noticias y saben que un huracán se avecina.

Algunas áreas no serán seguras durante un huracán. Es posible que se te indique que dejes tu casa y viajes a un lugar seguro. A esto se le llama

EVACUACIÓN.

Un lugar seguro es aquel que se encuentra lejos del viento y las inundaciones. Puede ser un refugio contra huracanes, un hotel o inclusive el hogar de un familiar o un amigo.

Si te dicen que debes evacuar, debes irte de inmediato. Dilatándose puede ser riesgoso.



¡No Esperes Evacuar!

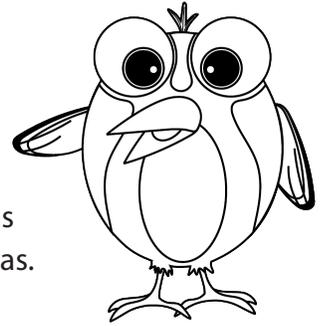


El Oficial Joe ha venido a hablar con la familia de Kai acerca de su plan de evacuación en caso de huracanes. La familia irá a quedarse en la casa de la tía de Kai hasta que sea seguro regresar.

Ahora es tu turno. ¿Sabes adonde ir?

Habla con tu familia acerca de su plan de evacuación.

INUNDACIONES



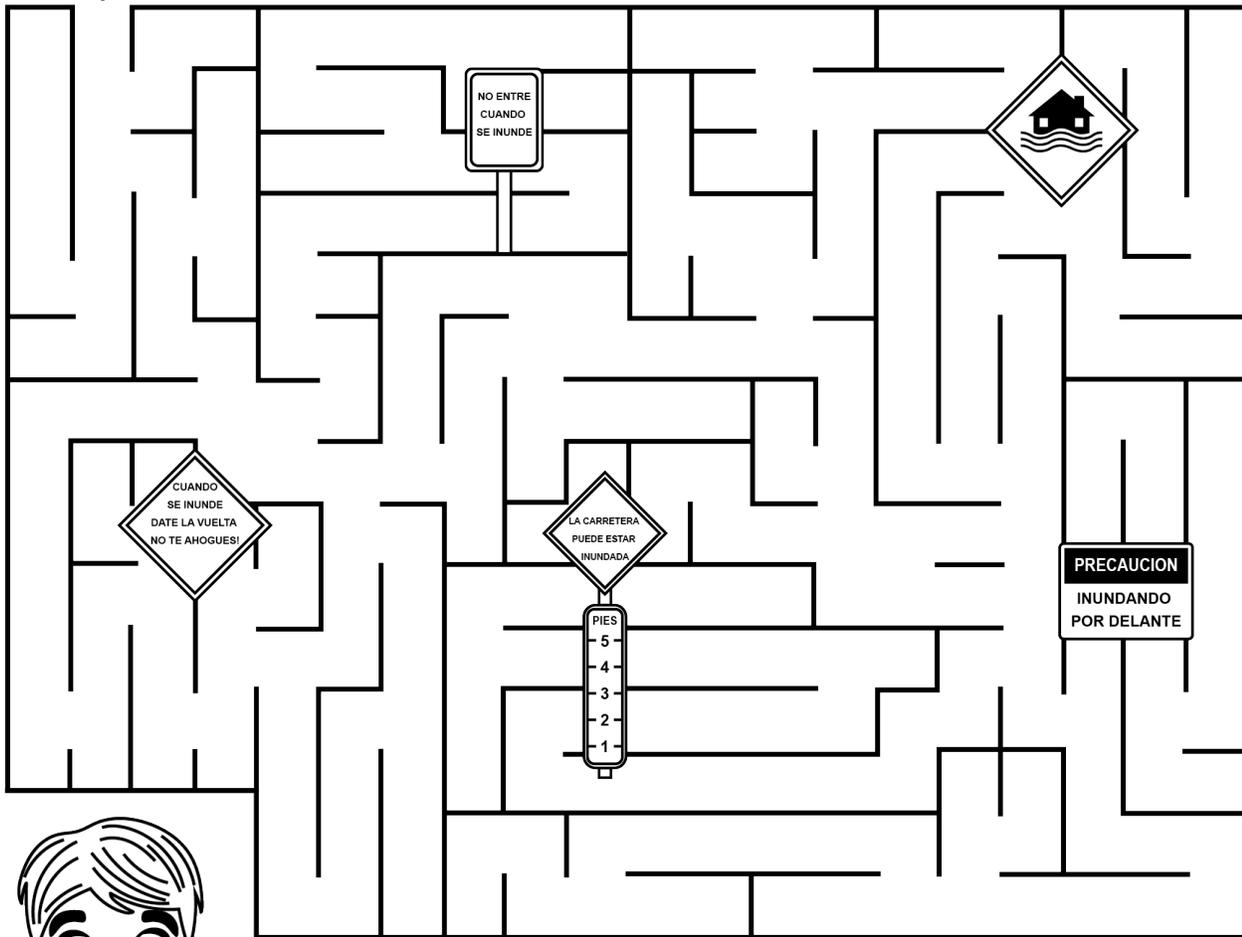
Cuando llueve mucho y los ríos se desbordan, pueden producirse inundaciones. Las inundaciones que se producen muy rápidamente se llaman inundaciones repentinas.

Jugar en el agua de las inundaciones no es seguro. El agua en movimiento puede arrastrarte rápidamente. Si ves agua de inundación, nunca camines por ella. Y avisa a los adultos que no deben conducir por ella.

Laberinto de Seguridad en Inundaciones

Ayuda a Kai y a su mamá a mantenerse alejados de las zonas inundadas y a llegar a un lugar seguro.

INICIO



FINAL

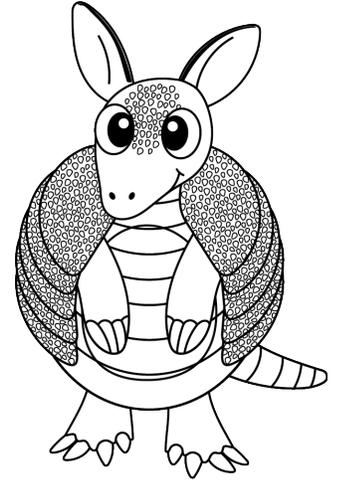


**DE LA
VUELTA, NO TE
AHOGUES**

¿Puedes Ayudar a Arnie a Encontrar el Mensaje Secreto?

Kai y su mamá se acercan a un área en la cual el agua cubre el camino. ¿Qué deben hacer? Usa el código secreto para hacer coincidir el número con la letra correspondiente y así ayudar a Arnie a encontrar la respuesta.

CÓDIGO SECRETO	A=1	E=5	I=9	M=13	Q=17	U=21	Y=25
	B=2	F=6	J=10	N=14	R=18	V=22	Z=26
	C=3	G=7	K=11	O=15	S=19	W=23	
	D=4	H=8	L=12	P=16	T=20	X=24	



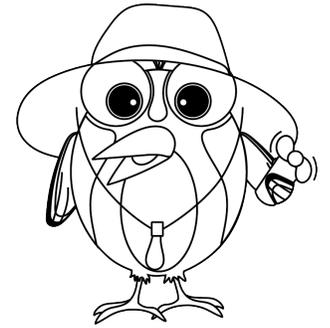
RESPUESTA *Recuerda...* 4 1 12 1 22 21 5 12 20 1

14 15 20 5 1 8 15 7 21 5 19

Kai y su mamá saben qué hacer cuando ven aguas de inundación. ¿Y tú?



CALOR EXTREMO



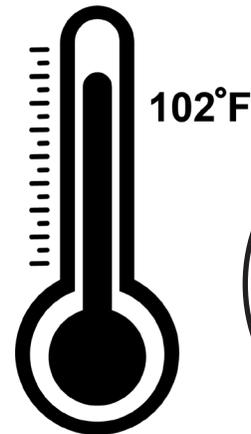
El **CALOR EXTREMO** es cuando afuera hace más calor de lo normal. Cuando hace mucho calor por varios días o semanas se le llama una ola de calor.

Si estás afuera al sol y comienzas a sentirte débil o mareado, avísale a un adulto de inmediato. Ve a un lugar fresco, bebe un poco de agua y recuéstate.

Sopa de Letras Sobre el Calor Extremo

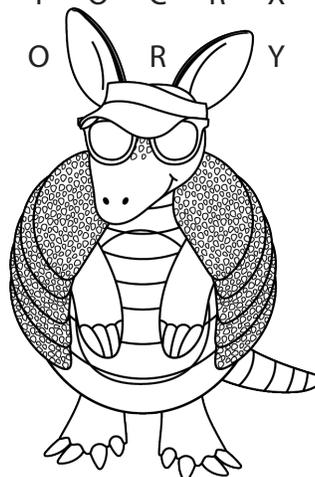
¿Puedes encontrar las palabras para las cosas que ayudaran a Lucas mantenerse fresco?

P S O M B R A E D Z P O Y E U
 E R D J T A I D K C I W X L C
 P C O K X G A C B I T C F Q X
 A A V T I U H D W U J N F E G
 R T P F E A Y E T I E F D Y A
 A V Z T A C N A D E N T R O F
 S P E F N B T L X Z Q Y D G A
 O S N N B A G O C B J P S Y S
 L K O G T L M F R A G T Z S D
 T Y F M G I V E G S J F J I E
 V I W R B T L F I C O G F B S
 S O X M E R C A W N A L Q Z O
 R F E E R S E H D T X Z A T L
 W S Y J S L C R I O C R X R H
 G K V P E U H O O R Y B C



Banco de Palabras

- agua
- adentro
- protector solar
- gafas de sol
- sombrero
- fresco
- ventilador
- sombra
- parasol



INCENDIOS FORESTALES

El **INCENDIO FORESTAL** es un fuego que quema a través de bosques y terrenos. Los incendios forestales pueden iniciarse rápidamente cuando el clima es muy seco.

En ocasiones los incendios forestales se acercan a las viviendas. Cuando esto ocurre, es posible que se te indique evacuar y acudir a un lugar seguro.

La abuela de Lucas acaba de recibir un aviso de que hay un incendio forestal cerca de su casa. Es momento de evacuar y acudir a un lugar seguro.



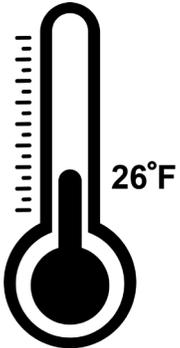
**¡NO ESPERES
EVACUAR!**



FRÍO EXTREMO



La temperatura indica lo caliente o frío que está el aire. Durante el invierno, el aire exterior puede ser muy frío.



¡Me encanta la nieve!

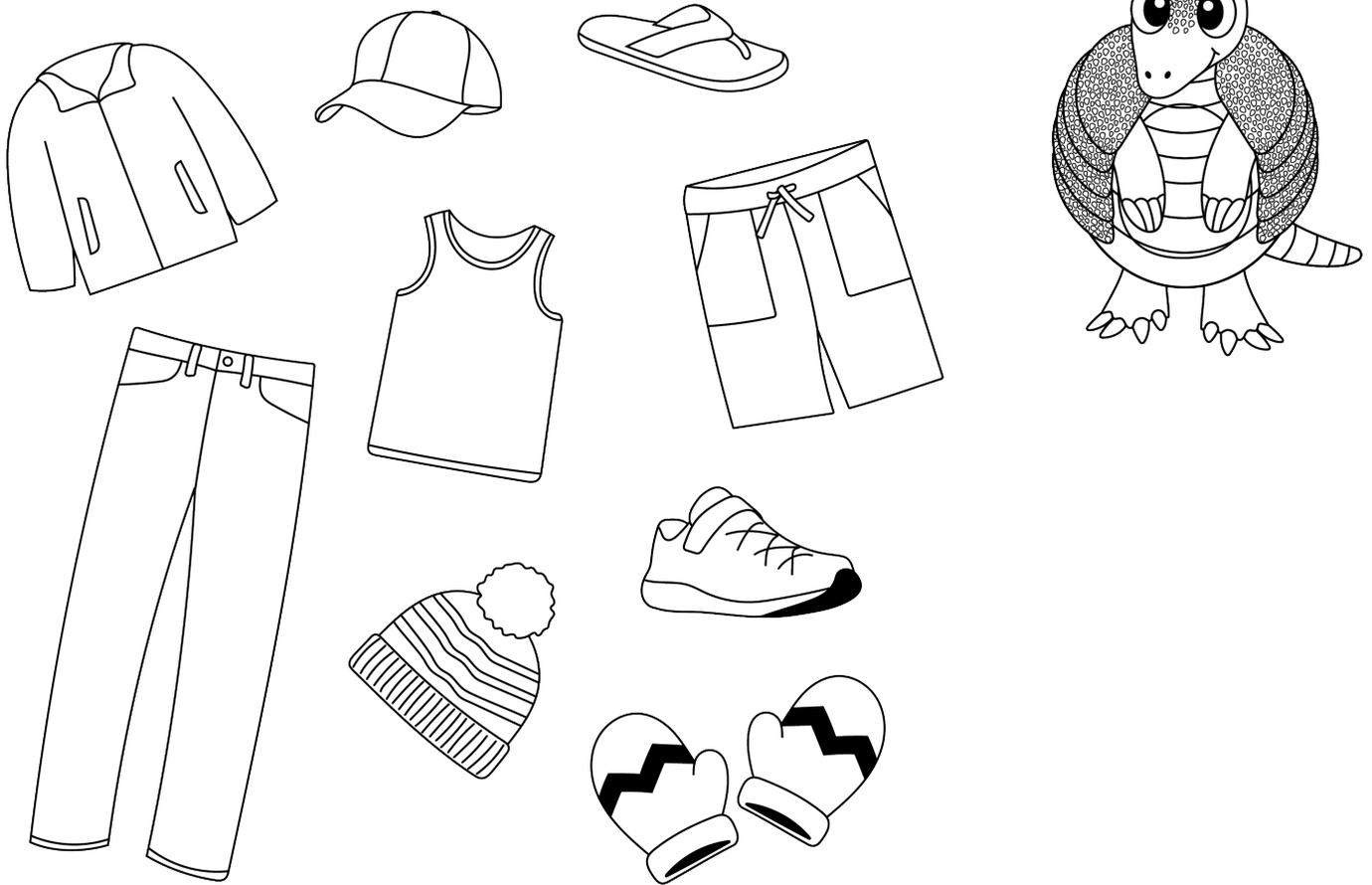


¡A mí también! Pero antes de que vayamos afuera, nos preparamos poniéndonos ropa abrigada. Regresamos al interior cuando comienza a sentirse muy frío.



¿Cómo Debes Vestirte Para el Frío Extremo?

Circula las ropas que Arnie debería usar para mantenerse a salvo en el frío extremo.



Prepárate Para el Frío Extremo

- ¡32° F está congelando! Cuando la temperatura cae por debajo del punto de congelación, trata de quedarte adentro.

- Si tienes que salir, vístete con ropa que te mantenga caliente:

Abrigos Guantes o Mitones Medias

Sombreros que cubran tus orejas Zapatos y botas impermeables

- Durante las tormentas de invierno puede haber cortes de electricidad. Asegúrate de que tu kit de suministros para desastres esté listo con:

Linternas y baterías Cobijas Alimentos listos para comer Agua

Suministros para mascotas, si las tienes Botiquín de primeros auxilios

- Sé muy cuidadoso y sigue todas las instrucciones para usar y estar cerca de calentadores, generadores y chimeneas.

Ahora es tu turno.

Habla con tus amigos y familia acerca de cómo mantenerse seguros durante el frío extremo.

Seguridad del Hogar





SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



La mejor manera de protegerte a ti mismo y a tu familia en caso de incendio es planificar adelantado y saber qué hacer. Aprende los conceptos básicos de la seguridad contra incendios y crea un plan de seguridad contra incendios con tu familia.

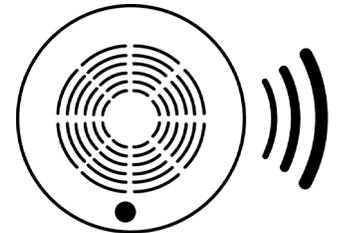
Conceptos Básicos de Seguridad Contra Incendios



1

Los bomberos quieren ayudarte.

Los bomberos llevan un equipo especial para enfrentar contra los incendios. Esto puede hacer que tengan un aspecto diferente o que suenen de forma extraña, pero no te asustes. Quieren ayudarte.



2

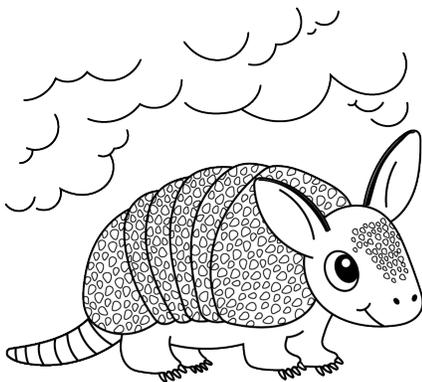
Si la alarma de humo se dispara.

Conoce dos salidas de cada cuarto en caso de que una esté bloqueada por el fuego o el humo. Ten una forma segura de escapar de una ventana del segundo piso.

3

Nunca te escondas, sal a la calle.

Si suena la alarma de incendios, grita **"FUEGO"** para alertar a los demás. Sal rápidamente. Nunca te escondas en un armario o debajo de la cama. Dormir con la puerta del cuarto cerrada es lo más seguro.



4

¡Agáchate y VETE, VETE, VETE!

Si hay humo en tu casa:

- Arrodíllate y gatea hasta la salida.
- Toca los pomos de las puertas para ver si están calientes antes de abrirlas.
- No te detengas nunca. Ve afuera rápidamente. No vuelvas a entrar.

5

Conoce adonde ir y llama al 9-1-1.

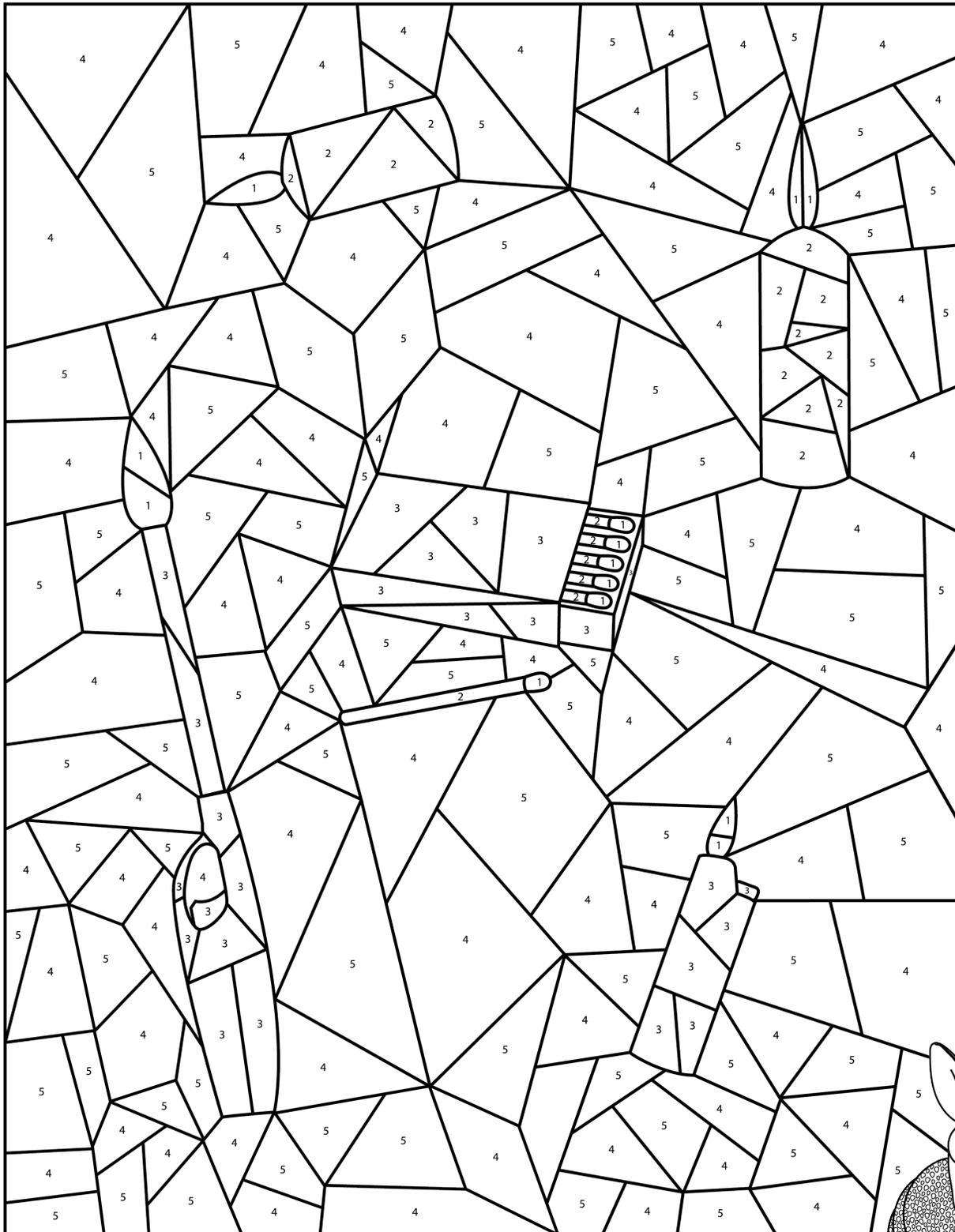
- Ten un plan con tu familia sobre el lugar seguro para reunirse. Podría ser la casa de un vecino.
- Llama al 9-1-1 y espera a que llegue la ayuda.



Recuerda que la mejor manera de estar seguro es planificar adelantado.

Encuentra los Objetos Ocultos

Utilizando el código de colores de abajo, colorea las formas del puzzle para revelar los objetos ocultos.

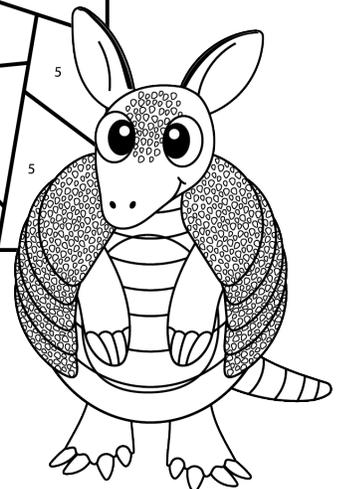


- 1 = Rojo**
- 2 = Amarillo**
- 3 = Azul**
- 4 = Verde**
- 5 = Púrpura**

Objetos Ocultos: Fósforos, 2 encendedores, 2 velas

Los fósforos, las velas y los encendedores son instrumentos utilizados por los adultos. No son malos, pero pueden ser peligrosos porque pueden provocar incendios. Los incendios pueden propagarse y los incendios pueden quemarte.

Nunca toques fósforos, velas encendidas o encendedores.



MOSQUITOS



Los mosquitos son insectos voladores que pican. Las picaduras de mosquito provocan picazón, pero a veces te pueden enfermar. La mejor manera de protegerse de las picaduras de mosquitos es no recibirlas.

¡Combate la picadura! Cuando vayas a estar al aire libre en una zona con mosquitos:



Ponte Repelente de Insectos

Pídele a un adulto que te ponga un repelente de insectos. ¡Salgan afuera para aplicarte el repelente no lo rocíes cerca de alimentos o animales!

Ten mucho cuidado con el repelente de insectos. Los adultos deben ponerse el repelente en las manos y luego aplicarse en la cara. ¡No rocíes directamente a la cara!

Cúbrete

A la hora de vestirte, elige camisas de manga larga y pantalones. ¡No te olvides de los zapatos que cubren tus pies! Los mosquitos no pueden picar tu piel si está cubierta.

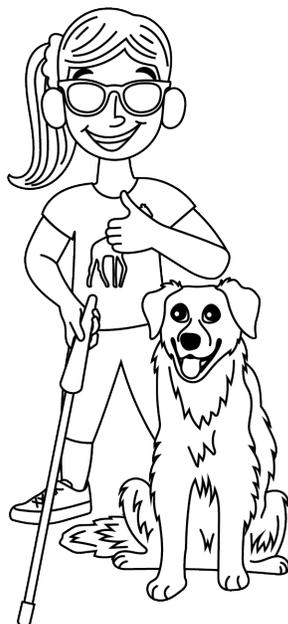


¡Mantén los Mosquitos Afuera!

No dejes la puerta abierta. Recuerda a tu familia que cierren todas las ventanas y puertas de tu casa. Si las telas están rotas o tienen agujeros, ¡ayuda a arreglarlas!

Sopa de Letras para Combatir la Picadura

¡Ayuda a Paige a combatir la picadura y a detener los mosquitos! ¿Puedes encontrar las palabras para las cosas que ayudarán a Paige contra la picadura del mosquito?



Banco de Palabras

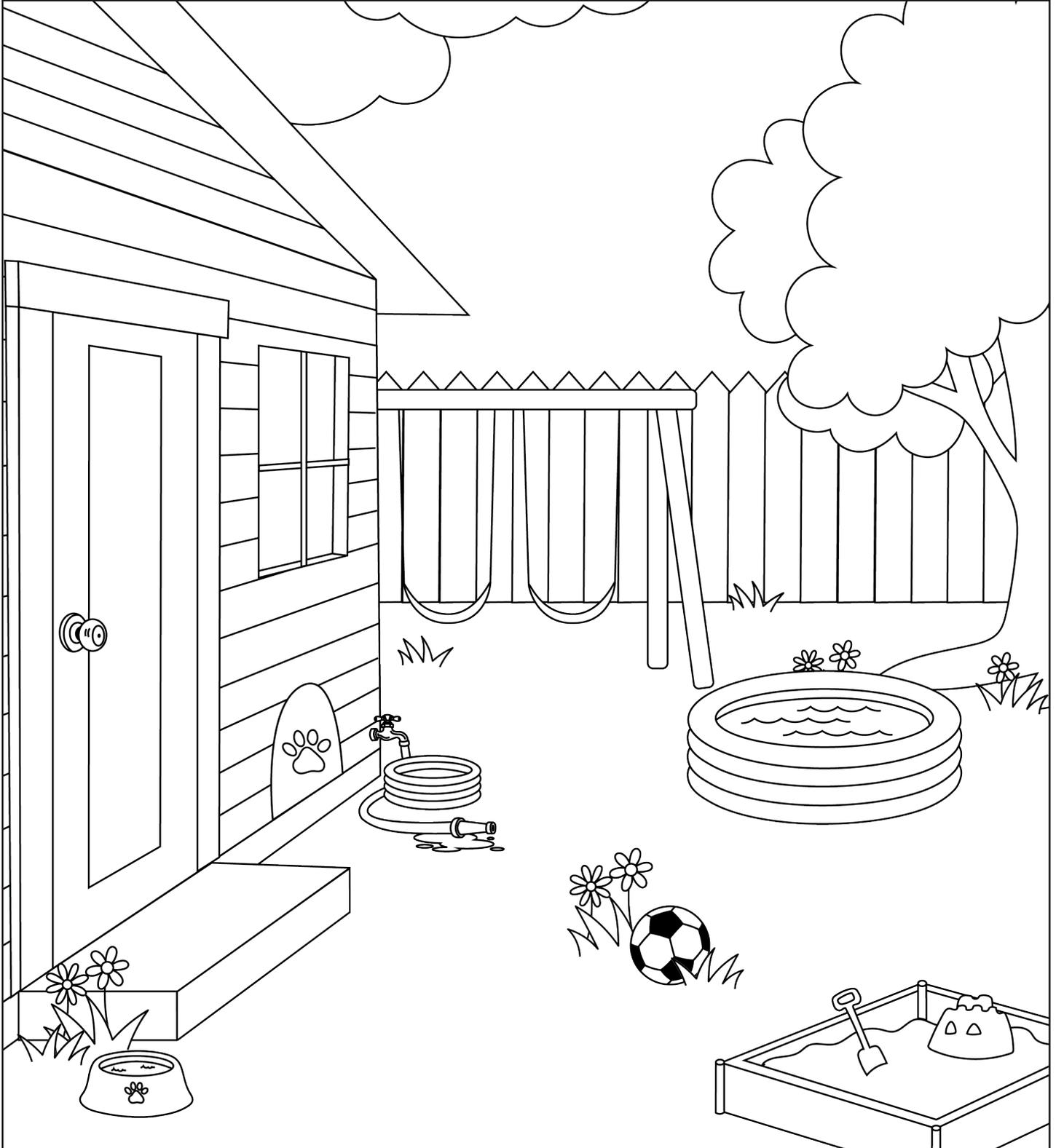
- mangas
- pantalones
- repelente
- mosquiteros
- telas
- puertas
- nada de agua

R	G	U	H	G	T	E	L	A	S	N	M
E	M	M	P	T	P	O	G	U	H	B	O
P	N	A	D	A	D	E	A	G	U	A	S
E	Z	K	N	P	S	Z	E	Q	D	G	Q
L	K	J	R	G	Y	C	Z	U	G	H	U
E	B	C	S	N	A	U	H	G	I	T	I
N	N	X	C	J	M	S	K	L	E	A	T
T	B	G	N	G	M	A	P	W	O	Z	E
E	P	A	N	T	A	L	O	N	E	S	R
D	J	U	H	Y	I	T	R	G	O	W	O
E	Z	P	U	E	R	T	A	S	K	M	S

Circula el Objeto

Los mosquitos ponen sus huevos en el agua. Para protegerte a ti y a tu familia, vacía y limpia los objetos que contienen agua al menos una vez a la semana. Estos objetos pueden ser cubos, macetas, juguetes, piscinas, recipientes de agua para mascotas, mangueras agujerados o contenedores de basura. ¡Revisa el interior y el exterior de tu casa y ayuda a tu familia a vaciar las cosas que pesan!

Marca con un círculo todos los objetos con agua que deban ser vaciados o limpiados.

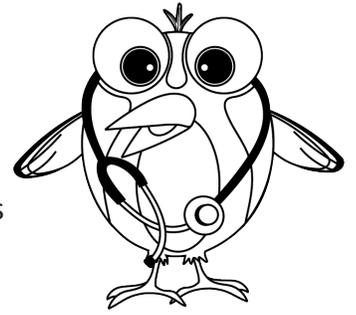


Salud



VIRUS

Los virus son pequeños gérmenes que pueden provocar enfermedades. Diferentes virus causan resfriados, gripe, varicela, sarampión, COVID-19 y muchas otras enfermedades. Los virus son tan pequeños que sólo podemos verlos con potentes microscopios.



Siga la Carretera Saludable

Colorea los dibujos a lo largo del camino y completa las actividades para aprender formas de mantenerte sano y protegerte de los virus. Utiliza una piedra o juguete pequeño para jugar el juego. ¡Invita a tus amigos y familiares a jugar también!

¡Comer, Dormir, Jugar!

Comer alimentos saludables, dormir suficiente y mantenerte activo ayudarán a tu cuerpo a mantenerse fuerte para combatir los gérmenes que podrían enfermarte.

Comer Sano

Frutas y Vegetales - Vitaminas y minerales que necesitas.

Cereales Integrales - Mucha energía para correr y jugar.

Proteínas - Desarrollan los músculos para mantenerte fuerte.

Duerme Suficiente - Tu cuerpo recibe una pequeña vacación cada noche para que estés preparado para todas las cosas que haces cada día.



Mantén tu cuerpo en movimiento - Te hace más rápido, más fuerte y más flexible

5 ¿Cuánto tiempo puedes saltar en un pie? ¡Inténtalo!

➔ Pasa al principio de la página siguiente

Inicio ...



1

Nombra tu fruta favorita.

2

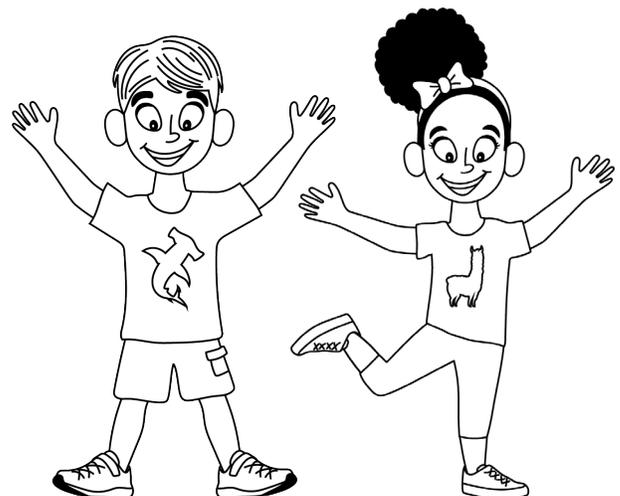
Nombra tu vegetal favorito.

3

Di a qué hora te vas a la cama cada noche.

4

Di a qué hora te levantas cada día.

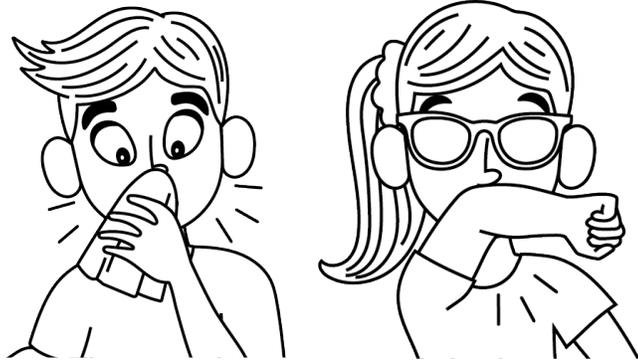


Mantén Tus Gérmenes a Ti Mismo

Una tos o un estornudo envían pequeños gérmenes al aire que luego caen en las cosas que la gente toca. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo de papel o usa la parte superior de la manga cuando tosas o estornudes. Intenta no toser o estornudar en tus manos. Deposita los pañuelos usados en la basura y luego lávate las manos. Si no puedes lavarte las manos de inmediato, utiliza un desinfectante de manos.

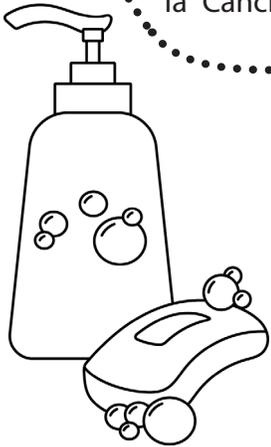
6

Haz como si tosieras o estornudaras en la parte superior de la manga para practicar cómo mantener los gérmenes.



Elimina Tus Gérmenes

Lávate las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos, o el tiempo que tardes en cantar la "Canción del Abecedario" para deshacerte de los gérmenes que te pueden enfermar.



7

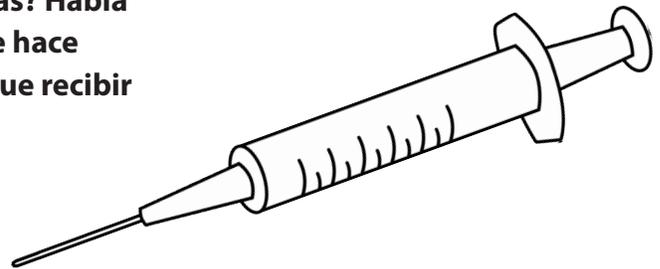
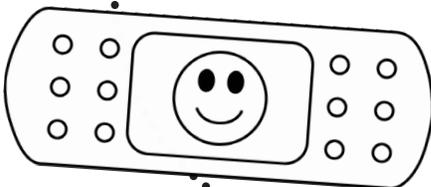
Colorea el dibujo de la página siguiente y aprende a ser una superestrella del lavado de manos.

Sé un Superhéroe de las Vacunas

Los médicos utilizan las vacunas para ayudar a protegernos de las enfermedades. Recibimos la mayoría de las vacunas a través de inyecciones. Las inyecciones pueden picar un poco, pero se pasa muy rápido. Un pequeño pinchazo es mucho mejor que enfermarse. Asegúrate de que tú y todos los miembros de tu familia reciben las vacunas que necesitan para mantenerse sanos.

8

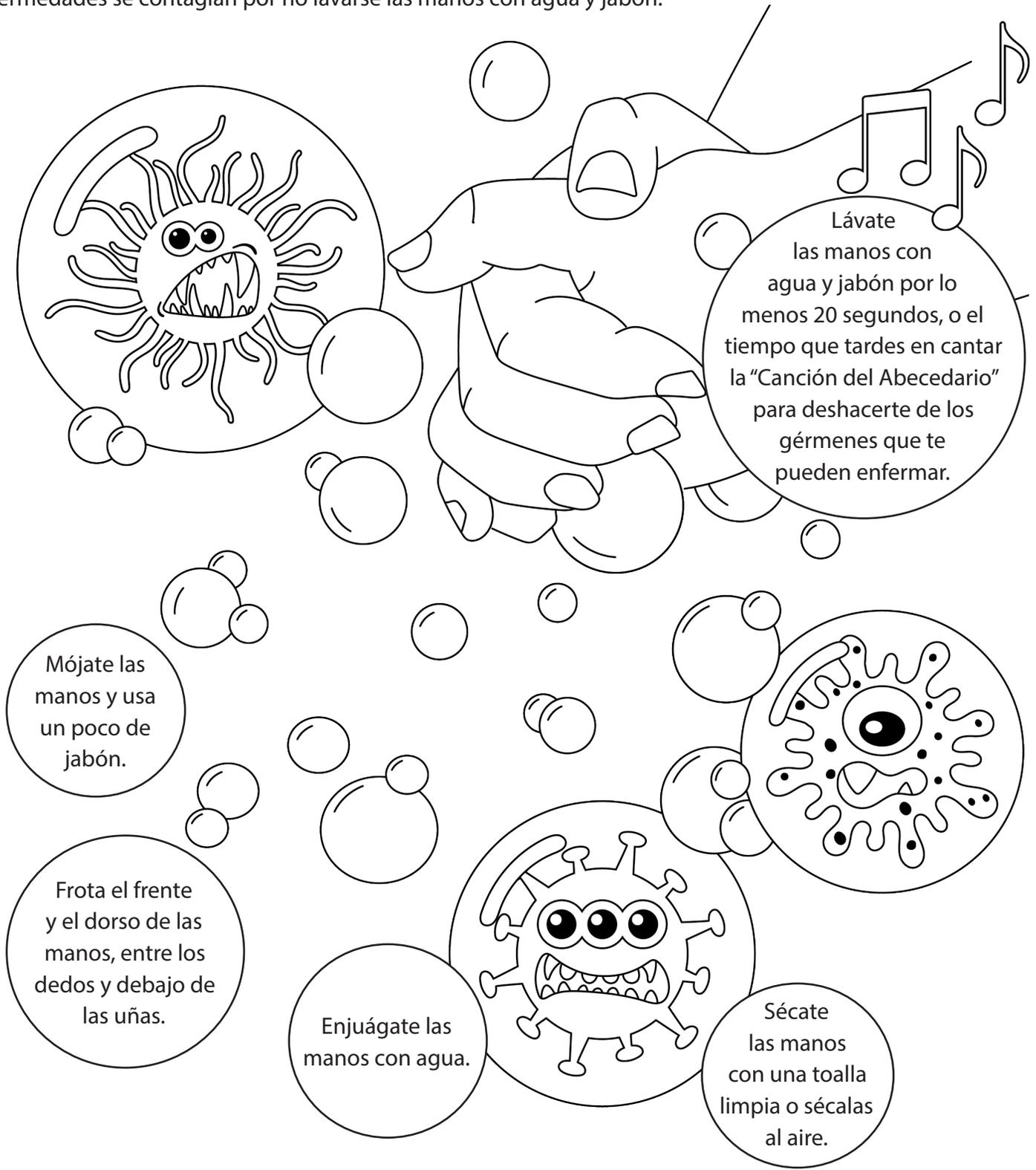
¿Te da miedo ponerte vacunas? Habla con un adulto sobre lo que te hace sentir mejor cuando tienes que recibir una vacuna.



➔ **Pasa a la página siguiente**

Elimina Tus Gérmenes

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para evitar enfermarse y transmitir gérmenes a los demás. Muchas enfermedades se contagian por no lavarse las manos con agua y jabón.



Lávate las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos, o el tiempo que tardes en cantar la "Canción del Abecedario" para deshacerte de los gérmenes que te pueden enfermar.

Mójate las manos y usa un poco de jabón.

Frota el frente y el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Enjuágate las manos con agua.

Sécate las manos con una toalla limpia o sécalas al aire.

Distanciamiento Social

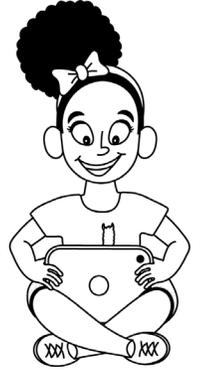
El distanciamiento social o el permanecer seis pies de distancia puede ayudar a detener la propagación de virus como el COVID-19. Asegúrate de seguir todas las instrucciones si se te pide distancia social.

9

Háblame de un momento en el que hayas tenido que tomar distancia social.



6 PIES

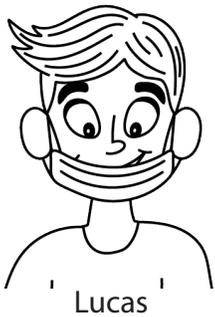


Usa una Mascarila

El uso de una mascarilla también puede ayudar a evitar la propagación de los gérmenes. Colócate la mascarilla sobre la nariz y la boca y fíjala bajo la barbilla. Habla con un adulto sobre cuándo y dónde debes usar una mascarilla.

10

¿Quién lleva la mascarilla correctamente?



Lucas



Mya



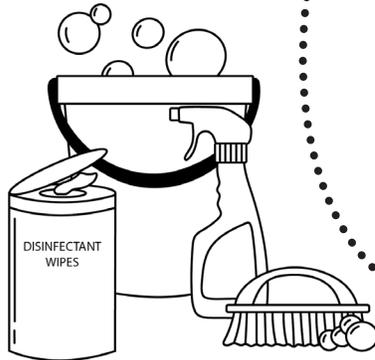
Paige



Kai

Mantenla Limpia

Ayuda a mantener tu casa limpia utilizando agua y jabón o limpiadores sencillos para limpiar todo lo que toques, incluidos los juguetes, las mesas, las encimeras, los pomos de las puertas, los inodoros, los lavabos y otras superficies.

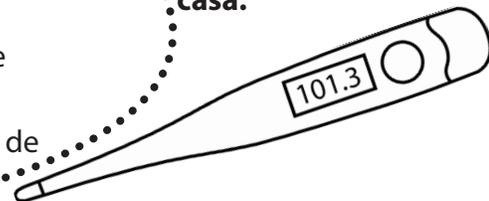


11

Pide a un adulto que te enseñe a limpiar las superficies de tu casa.

Quédate en casa si estás enfermo

Si tienes fiebre o estás enfermo, quédate en casa hasta que se te pase la fiebre y te sientas mejor para evitar contagiar a los demás. Además, si alguien que conoces está enfermo, aléjate de él para no enfermarte también.



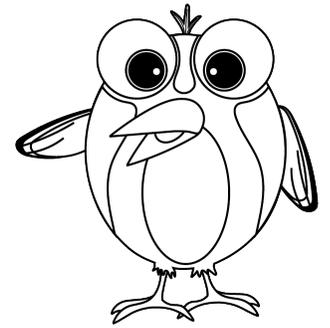
12

Descifra el mensaje: MTNENA TSU ESMREENG A TI OIMMS

Clave de respuesta: ¡Mantén tus Gérmenes a ti Mismo!

Felicidades, ¡eres un campeón de la carretera saludable!

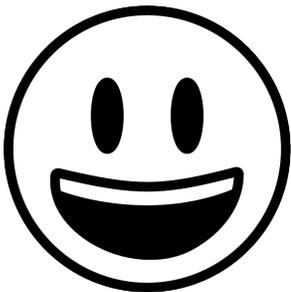
SALUD MENTAL



A veces pasan cosas malas. Está bien si te sientes triste, enfadado o asustado. Los adultos a veces también se sienten así. Pero es importante saber qué puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor.

¿Cómo te sientes ahora mismo?

Circula la cara que corresponda a cómo te sientes.



Feliz



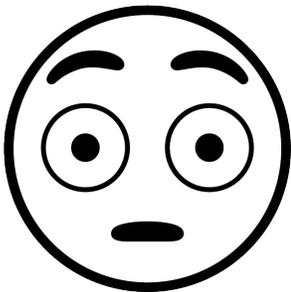
Emocionado



Confuso



Triste



Asustado



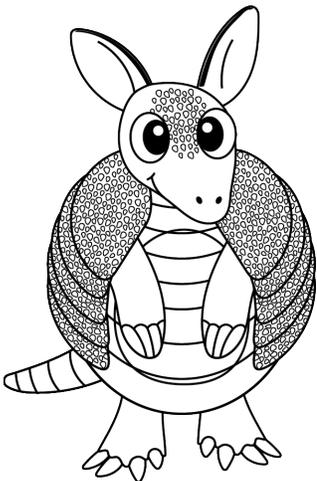
Preocupado



Frustrado



Enfadado



¿Qué te hace sentir mejor?

Piensa en las cosas que te hacen sentir feliz. Cuando te sientes mal, hacer cosas que te gustan te ayudará a sentirte mejor y...

Deja ir lo que no puedes controlar.

¿Cuáles son tus formas favoritas de Dejar Ir lo Que No Puedes Controlar?

Haz una lista de cosas que te ayuden a sentirte mejor. A continuación, hay unas ideas. Marca las que te gusten. Guarda esta lista y cuando ocurra algo que te altere, haz una o varias de estas cosas hasta que te sientas mejor.

- 1 **Toma un respiro.** Respira lenta y profundamente varias veces y piensa sólo en tu respiración. Esto te ayudará a calmarte y a despejar tu mente.
- 2 **Cuenta hasta 10 (o 100).** Empieza a contar y piensa sólo en los números. También puedes contar de 5 en 5, de 10 en 10 o de 20 en 20 y ver hasta dónde puedes llegar.
- 3 **Háblalo.** Hazle saber a alguien de confianza cómo te sientes.
- 4 **Sal al aire libre.** Puedes mirar al cielo y encontrar formas en las nubes o dar un paseo con un amigo.
- 5 **Corre y salta.** Escoge dos puntos alejados entre sí, como desde la puerta trasera de tu casa hasta un árbol. Corre hacia adelante y hacia atrás entre ellos. Cuando llegues a cada punto salta y baja 3 veces y luego corre hacia atrás. ¿Cuántas veces seguidas puedes hacerlo?
- 6 **Escucha la música** que te hace feliz. Levántate y baila o canta.
- 7 **Reír.** Lee un cómic o ve un programa de televisión divertido. Aprende un chiste y cuéntaselo a alguien.
- 8 **Dale un abrazo a alguien.** Los abrazos son una buena forma de sentirte mejor y de hacer que la persona a la que abrazas se sienta bien también.
- 9 **Afloja.** Haz algunos estiramientos. Tócate los dedos de los pies y luego levanta los brazos hacia el cielo varias veces. Ahora ponte a moverte. Agita las manos, los brazos y las piernas como si fueras un gusano.
- 10 **Siéntate en silencio.** Ve a tu lugar tranquilo favorito de tu casa y lee un libro, colorea un dibujo o piensa en todas las cosas que agradeces en tu vida.

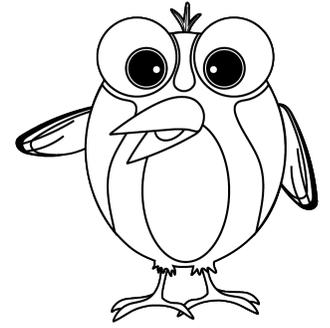
Utiliza las líneas de abajo para escribir más cosas que te gustan hacer.

Plan de Acción





REFUGIARSE-EN-EL-LUGAR / QUEDARSE-EN-EL-LUGAR



¿Conoces la diferencia entre Refugiarse-en-el-Lugar y Quedarse-en-el-Lugar? Nuestros funcionarios locales, estatales y federales utilizan estas ordenes Refugiarse-en-el-Lugar y Quedarse-en-el-Lugar para proporcionarnos información que nos ayude a estar preparados y a estar seguros.

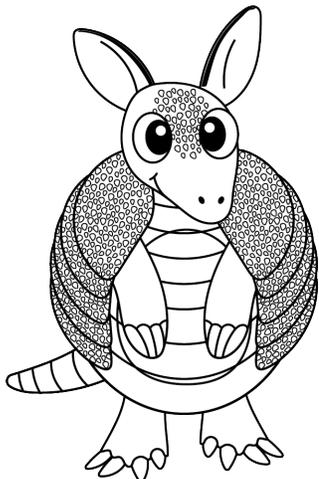
Refugiarse en el Lugar significa que hay un peligro inmediato en tu área y que debes permanecer en el interior hasta que pase el peligro. Ejemplos de casos en los que debes Refugiarse-en-el-Lugar son los fenómenos meteorológicos, como las tormentas eléctricas, o los incidentes inesperados, como los derrames de sustancias químicas peligrosas.

Quedarse-en-el-Lugar se utiliza para los periodos de tiempo en los que se recomienda quedarse en casa y tomar precauciones para salir, como el distanciamiento social y el uso de una mascarilla. Se puede recomendar Quedarse-en-el-Lugar cuando muchas personas se están enfermado de COVID-19 u otras enfermedades.

Refugiarse-en-el-Lugar y Quedarse-en-el-Lugar

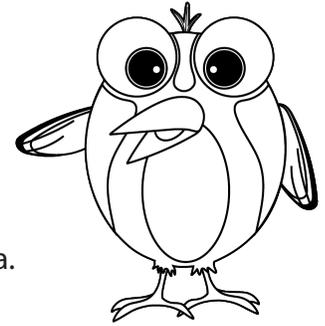
Ayuda a Arnie a aprender la diferencia entre Refugiarse-en-el-Lugar y Quedarse-en-el-Lugar. Dibuja una flecha desde el suceso hasta la acción que Arnie y su familia deberían realizar. El primero ya está hecho para ti.

1.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Quedarse -en-el-Lugar </div>	Se ha visto un tornado cerca de la casa de Arnie.	→	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Refugiarse -en-el-Lugar </div>
2.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Quedarse -en-el-Lugar </div>	Arnie y sus hermanos están jugando afuera y oyen un trueno.		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Refugiarse -en-el-Lugar </div>
3.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Quedarse -en-el-Lugar </div>	La abuela de Arnie oye en las noticias que hay mucha gente que se enferman en el pueblo donde viven.		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Refugiarse -en-el-Lugar </div>
4.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Quedarse -en-el-Lugar </div>	Un producto químico nocivo se ha derramado en la autopista cerca de donde trabaja el papá de Arnie.		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Refugiarse -en-el-Lugar </div>
5.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Quedarse -en-el-Lugar </div>	La oficina donde trabaja la mamá de Arnie, se les pidió que trabajen desde sus casas porque muchos compañeros se están enfermado.		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> Refugiarse -en-el-Lugar </div>





PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR



Asegúrate de que tu familia tiene un plan para emergencias. Siéntense juntos y decidan cómo se pondrán en contacto entre sí y dónde irán en caso de emergencia. Guarda una copia de este plan en tu kit Grab-n-Go y mantén tu kit en un lugar seguro y de fácil acceso en caso de que tengas que evacuar.

Tener un Plan

Información sobre la Familia

Conoce información sobre su familia

Tu Dirección: _____

Nombres y Números de Teléfono de los Miembros de tu Familia: _____

En caso de que le ocurra algo a tu casa...

Conoce a quién llamar o dónde reunirte con tu familia en tu barrio.

Nombre del Vecino: _____

Número de Teléfono del Vecino: _____

Lugar de Encuentro del Barrio: _____

En caso de que algo le ocurra a tu vecindario...

Conoce a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu barrio.

Nombre de Contacto: _____

Teléfono de Contacto: _____

Lugar de Encuentro en la Ciudad: _____

En caso de que algo le ocurra a tu ciudad...

Conoce a quién llamar o dónde reunirte con tu familia fuera de tu ciudad.

Nombre del Contacto Fuera de la Ciudad: _____

Teléfono del Contacto Fuera de la Ciudad: _____

Lugar de Encuentro Fuera de la Ciudad: _____

Información sobre el Trabajo y la Escuela

Conoce dónde pasa tu familia la mayor parte del tiempo (anota las direcciones y los números de teléfono).

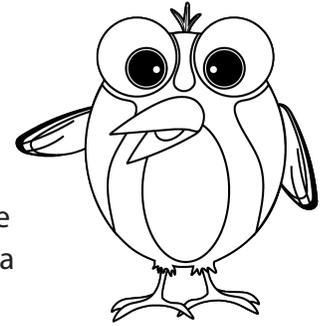
Trabajo: _____

Escuela: _____

Otros Lugares: _____



KIT DE SUMINISTROS PARA CATÁSTROFES



Asegúrese de que su familia tenga un equipo de suministros para casos de desastre para emergencias. Construye tu kit de una vez o paso a paso. Empiece con lo que ya tiene en casa; luego compre el resto, según sea necesario.

Empaca estos suministros básicos para cada persona o mascota en un recipiente portátil o mochila. Lo mejor es un recipiente impermeable. Necesitarás estos suministros tanto si te quedas en tu casa (refugio en el lugar) como si evacuas a otro lugar.



Alimentos y Agua

- Suministro de 3 días de alimentos no perecederos, como comida enlatada o en bolsa
- 1 galón de agua por día para cada persona y mascota
- Abrelatas manual
- Artículos para bebés (comida para bebés, fórmula, biberones, pañales)
- Suministros para mascotas (enumerados en la página siguiente)



Primeros auxilios, medicamentos y suministros de higiene

- Botiquín de primeros auxilios (listado en la página siguiente)
- Medicamentos
- Desinfectante de manos, toallitas
- Cloro (Para purificar el agua, mezcla 1/8 de cucharadita por galón. Remueve y deja reposar durante 30 minutos.)
- Papel higiénico, toallas de papel, bolsas de basura
- Productos para el cuidado dental (pasta de dientes, cepillos de dientes)
- Productos para el oído y la vista (audífonos y pilas, gafas, lentes de contacto, solución para lentes de contacto, gafas de sol)
- Jabón, champú, artículos de higiene personal
- Protector solar, repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire



Comunicación, Iluminación, Artículos de la Bolsa de Documentos

- Radio a pilas con pilas de repuesto o radio de manivela (lo mejor es la radio de alerta de emergencia)
- Batería extra para el móvil y cargador para el coche
- Linternas y pilas de repuesto
- Fósforos y encendedor: guárdalos en un recipiente impermeable o en una bolsa de plástico con cierre
- Silbato
- Elementos de la bolsa de documentos (enumerados en la página siguiente)

Empaca estos suministros básicos para cada persona o mascota en un recipiente portátil o mochila. Lo mejor es un recipiente impermeable. Necesitarás estos suministros tanto si te quedas en tu casa (refugio en el lugar) como si evacuas a otro lugar.



Añade Estos Elementos para la Evacuación en Coche

- Mapas de carreteras
- Artículos para reparar el coche (herramientas, llanta de repuesto, kit de parcheo de llantas, aceite)
- Agua y comida
- Platos, vasos y utensilios de plástico
- Tienda de campaña, mantas, almohadas
- Ropa y zapatos resistentes
- Ropa de lluvia y toallas
- Libros, juegos y juguetes

Antes de salir de casa

- Llenen el depósito de gasolina y comprueben la llanta de repuesto
- Lleven efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- Llama a tu contacto familiar de emergencia
- Carga tu teléfono móvil
- Consigue un mapa de tu ruta

Cuando quedarse en casa sea la opción más segura, añade estos artículos a tu kit y permanezcan atento a las noticias.



Añade Estos Artículos para Refugiarse en el Lugar

- Agua
- Alimentos no perecederos y abrelatas manual
- Alimentos para mascotas
- Alimentos para bebés
- Extintor de incendios
- Láminas de plástico y cinta adhesiva (para sellar puertas, ventanas y conductos de ventilación del aire contaminado o para construir un refugio de emergencia)



Contenido de la Bolsa de Documentos

Imagínate lo difícil que sería después de una catástrofe no poder demostrar tu identidad ni tener acceso a tu cuenta bancaria. Evita situaciones difíciles haciendo copias de los documentos importantes y guardándolas en una bolsa impermeable.

- Documentos de identidad vigentes con fotografía, permisos de conducir, actas de nacimiento, tarjetas de la Seguridad Social, pasaportes (mantén siempre tu número de la Seguridad Social separado de otros documentos para disminuir el riesgo de robo de identidad)
- Fotos actuales de los miembros de la familia en caso de que se separen
- Seguro médico y tarjetas de prescripción
- Historial médico, medicamentos y dosis
- Números de teléfono (familia, amigos, médicos)
- Información sobre la cuenta bancaria
- Testamentos
- Documentos del seguro (propietario, inquilino, inundación, vida)
- Títulos de propiedad, arrendamientos, hipotecas
- Títulos de vehículos, seguros, arrendamientos, documentos de préstamo
- Inventario de las posesiones de la casa y su valor (haz fotos de cada habitación, cada cajón, cada armario)
- Copia de seguridad de los archivos de la computadora (en una unidad USB)
- Copias de llaves importantes
- Facturas de servicios públicos (para demostrar dónde vives)



Personas Con Discapacidad y Aquellos Con Necesidades de Acceso y Funcionales

Piensa en tus necesidades cotidianas de independencia. Planifica ahora tu salud fuera de casa. Etiqueta el equipo médico con tu información de contacto.

- Sillas de ruedas, andadores y bastones
- Nevera con compresas frías para los medicamentos
- Medicamentos y dosis adicionales
- Copias de las recetas y etiquetas de alerta médica
- Alimentos para dietas especiales
- Material médico (oxígeno, tiras de control de glucosa, jeringas, etc.)
- Audífonos con pilas de repuesto
- Dispositivos de comunicación
- Suministros y documentación para animales de servicio



Contenido del botiquín de primeros auxilios

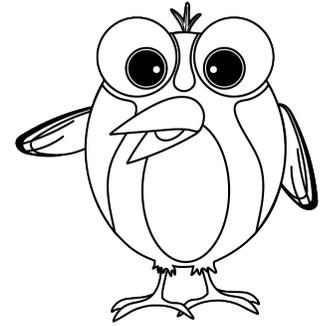
- 2 compresas (5 x 9 pulgadas)
- 25 tiritas (diferentes tamaños)
- Cinta de primeros auxilios
- Pomada antibiótica
- Pomada de hidrocortisona
- Analgésicos, como la aspirina, el ibuprofeno o el paracetamol
- Bolsa de frío instantánea
- 2 pares de guantes médicos (sin látex)
- Termómetro oral, tijeras, pinzas
- 2 rollos de vendas (de diferentes anchos)
- 2 vendas elásticas
- 10 gasas estériles (diferentes tamaños)
- 2 vendas triangulares (para hacer cabestrillos)
- Libro de instrucciones de primeros auxilios



Suministros para Mascotas

- Suministro de 3 días de comida, agua y recipientes
- Medicamentos para mascotas y botiquín de primeros auxilios
- Registros de vacunación
- Jaula o cargador (puede ser necesario en los refugios o donde pase la noche)
- Correa y juguetes
- Arena y caja para gatos
- Foto, en caso de que la mascota se pierda

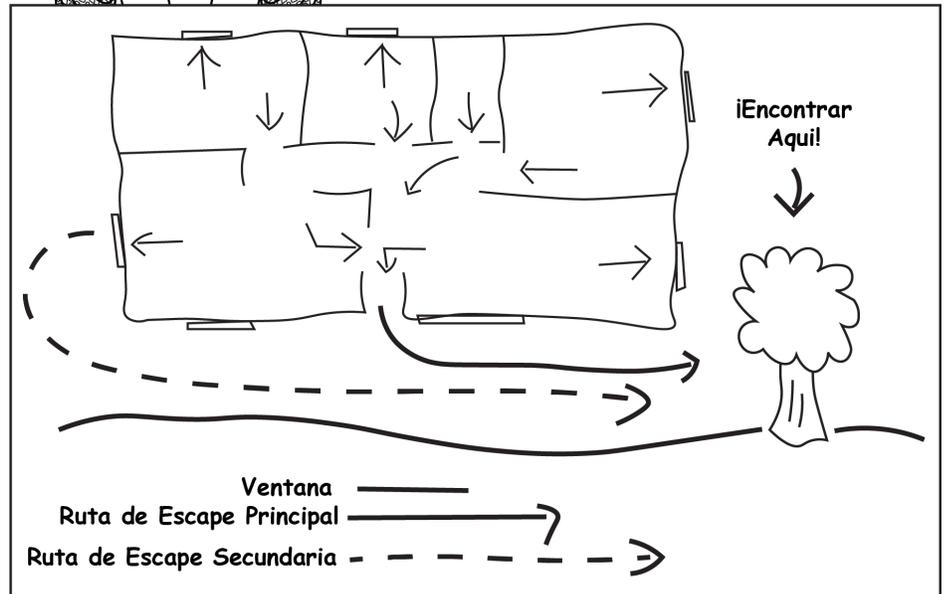
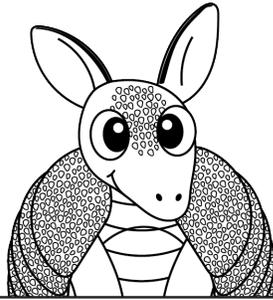
PLAN DE EVACUACIÓN



Habla con tu familia sobre las mejores formas de evacuar tu casa durante un incendio u otra emergencia. Trabajen juntos para crear un plan para asegurarse de que tú y todas las personas con las que vives saben cómo

ESTAR A SALVO Y EVACUAR.

Lucas y su familia crearon este plan de evacuación para ayudarles a evacuar su casa en caso de una emergencia.



Crea Tu Plan

Sigue los pasos que se indican a continuación y utiliza la siguiente página para elaborar tu plan de evacuación.

- 1 Encuentra todas las posibles salidas de tu casa.
Dibuja tu plan, incluyendo:
 - Todas las puertas
 - Todas las ventanas
 - Tu ruta de escape principal
 - Tu ruta de escape secundaria
 - Tu lugar de encuentro seguro
- 2 Si tienes mascotas, personas mayores o muy jóvenes en tu casa, haz que un miembro de la familia se encargue de ponerlos a salvo.
- 3 Cuando estén en su lugar seguro, llama al 9-1-1.
- 4 Espera la ayuda. **No vuelvas a entrar para nada.**
- 5 Practica tu plan de seguridad con todos los miembros de tu hogar varias veces al año.

PLAN DE EVACUACIÓN

(Apellido de Tu Familia)

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN



"¡Soy Texas Ready! Me comprometo a ayudar a otros a prepararse también."

- ★ **Estoy informado.**
- ★ **Hice un plan.**
- ★ **Preparé un kit.**

Nombre

Edad

Está preparado para los desastres

Padre o Tutor

Texas Department of State Health Services

