

Preparación de su familia para emergencias



¿Su familia está preparada para un desastre, como clima extremo, incendios forestales o un terremoto?

Es importante tener listo un plan de emergencia familiar y un kit de emergencia empacado, en especial si está embarazada o a cargo de niños pequeños. Estar preparado puede ayudarle a mantener segura a su familia y a hacer que los desastres provoquen menos estrés.

Creación de un plan de emergencia familiar

Si ocurriera un desastre, es posible que su familia no esté toda junta. Es importante saber cómo comunicarse unos con otros y reconectar si estaban separados, y fijar un punto de reunión de la familia que sea conocido y fácil de encontrar. Aprenda cómo hacer un plan en [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

Manténgase informado

Cada condado tiene un sistema de alerta de emergencias que le permite enviar información urgente a la gente según su dirección. En el área metropolitana de Portland-Vancouver, esto se llama "PublicAlerts". Insíbase en publicalerts.org para todos los condados en los que vive, trabaja, va a la escuela y juega.

Prepare su kit de emergencia

Intente armar un kit que sirva para auxiliar a su familia por lo menos durante tres días. Recuerde que es probable que ya tenga muchas de estas cosas. Repase la lista de verificación que se incluye a continuación y anote las cosas que ya tiene en su casa.

Puede ir armando su kit con tiempo. Empiece de a poco: compre una o dos latas adicionales de alimentos no perecederos, toallitas húmedas y agua embotellada cada vez que vaya a hacer la compra, y apártelas para su kit. Encuentre un lugar en su casa donde pueda empezar a juntar las cosas. Puede guardarlas en un cesto grande de plástico, en bolsas de residuos o incluso en una valija con rueditas.

Lista de verificación del kit de emergencia para tres días para familias con bebés o niños pequeños

Insumos para alimentación por biberón

- Fórmula para bebés y materiales de preparación
- Taza medidora
- Recipiente con tapa para mezclar
- Agua embotellada para mezclar
- Biberones y tetinas
- Frasco pequeño de jabón para lavar vajilla, para limpiar los biberones y las bombas

Insumos para amamantar y sacarse leche

- Bolsas o recipientes para guardar leche materna
- Refrigerador portátil pequeño con compresas frías
- Bomba sacaleches y sus partes
- Cables de corriente y pilas adicionales
- Bomba manual por si se corta la electricidad

Comida y agua

- Agua (embotellada o, si la del grifo es segura, puede llenar cualquier recipiente limpio en casa)
*Se recomienda tener 1 galón por día por persona
- Comida y bocadillos para bebés no perecederos (cereales secos, comida para bebé en frascos)
- Comida enlatada, incluyendo comidas con alto contenido proteico (frijoles, atún, frutas, verduras, mantequilla de maní)
- Abrelatas
- Platos de cartón y cubiertos desechables
- Vasos para que los niños beban
- Entre 4 y 6 bolsas de residuos

Artículos de higiene y ropa del bebé o niño pequeño

- Desinfectante de manos
- Toallitas desinfectantes
- Un paquete grande de pañales
- Dos paquetes de toallitas húmedas para bebés
- Crema para la dermatitis del pañal
- Bolsas de plástico con cierre (del tamaño de un galón) para guardar los pañales sucios
- Entre 6 y 8 mudas de ropa para cada niño
- Zapatos para niños
- Dos mantas para bebés

Transporte para niños

- Portabebés
- Cochecito o cuna portátil (algún lugar donde su hijo pueda descansar)

Artículos médicos

- Analgésico para bebés con acetaminofeno
- Termómetro infantil
- Medicamentos recetados
- Vitaminas prenatales

Documentos importantes

- Copias de las tarjetas del seguro
- Tarjetas de vacunación
- Identificación (licencia de conducir, certificados de nacimiento, identificación estatal, etc.)
- Lista de contactos de emergencia (lista impresa y lista en su teléfono)

Artículos de higiene personal

- Jabón, cepillo de dientes, pasta dental
- Toallitas sanitarias/tampones
- Toallitas húmedas para higienizarse el cuerpo

*Tome dos rollos de papel higiénico y toallas de papel si los tuviera disponibles

Elementos reconfortantes de los niños

Si hubiera tiempo, tenga en cuenta llevar algunos elementos que reconforten a los niños

- Al menos dos chupetes, si los usa.
- Manta, animal de peluche o libros favoritos

Mascotas

- Correa del animal
- Jaulas para animales
- Comida y tazón para comer de la mascota

Aprenda más sobre cómo prepararse para emergencias con mascotas en [ready.gov/pets](https://www.ready.gov/pets)

Padres/tutores

No olvide empacar ropa, medicamentos y documentos para usted

Empaque ropa cómoda, zapatos cerrados y objetos especiales como por ejemplo sostenes maternales.