

Una guía para las familias: Creación de un kit de emergencia

Las emergencias como desastres naturales, incendios, lesiones y otras situaciones de crisis pueden ocurrir en un abrir y cerrar de ojos, por lo que es importante estar preparado. Cuando los niños y sus familias se preparan juntos para una situación de emergencia, los niños aprenden los conceptos básicos para mantenerse seguros y esto a su vez, hace que las emergencias sean menos estresantes porque se sentirán empoderados.

Tómese un tiempo para crear una caja de botiquín de emergencia con su hijo; conviértala en una búsqueda del tesoro o en un juego para que su hijo se sienta participe. Cuando coloque los artículos en la caja, explique cómo ayudarían durante una emergencia. Prepare kits para su hogar, trabajo y vehículo y revíselos cada seis meses o un año para reemplazar los alimentos vencidos o la ropa que le haya quedado chica a su hijo.

Utilice esta lista de verificación para preparar kits para su familia.



Necesidades básicas

- Agua (un galón por persona por día para varios días, para beber e higiene).
- Alimentos (al menos un suministro de alimentos no perecederos para tres días).
- Abrelatas para comida.
- Iluminación de emergencia, como una linterna, lámpara de cabeza o linterna a batería.
- Baterías adicionales en tamaños comunes y baterías para cualquier otro dispositivo como audífonos.
- Cargadores de automóvil, cargador portátil y adaptadores para equipos y dispositivos de uso doméstico.
- Una radio meteorológica de National Oceanic and Atmospheric Administration (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, NOAA, por sus siglas en inglés) que funciona con baterías o con manivela y con puerto (s) USB.
- Detectores de humo y de monóxido de carbono (CO) a batería o de reserva.
- Termómetros de electrodomésticos para su refrigerador y freezer.
- Un conector múltiple de protector de sobretensión.
- Fósforos en un recipiente impermeable.
- Ropa abrigada, mantas, sacos de dormir y mantas de emergencia para mantenerse abrigado en bajas temperaturas.

Necesidades personales

- Toallitas húmedas, bolsas de residuos y sujetadores de plástico (para higiene personal).
- Artículos de higiene femenina e higiene personal.
- Fórmula infantil, biberones, pañales, toallitas húmedas y crema para la dermatitis del pañal.
- Comida para mascotas y agua extra para su mascota.
- Dinero en efectivo.
- Saco de dormir o manta térmica por cada persona.
- Muda completa de ropa adecuada a su clima y calzado resistente.
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños.

Medicación

- Una lista de sus medicamentos recetados. Incluya información sobre su diagnóstico, dosis, frecuencia, necesidades de suministros médicos y alergias.
- Equipos médicos como inhaladores, audífonos, medidor de glucosa y tiras reactivas, anteojos, etc.
- Suministros de primeros auxilios:
 - Apósitos.
 - Pomada antibiótica.
 - Toallitas antisépticas.
 - Guantes de látex.
 - Termómetro oral.
 - Desinfectante sanitario para manos.
 - Pinzas y tijeras.
- Medicamentos de venta libre, como analgésicos y antifebriles, antihistamínicos y medicamentos antidiarreicos.
- Paquetes de hielo químicos y una nevera, para enfriar los medicamentos que necesitan refrigeración.

Documentación

- Copias de tarjetas de seguros (hogar, automóvil, salud).
- Identificación personal.
- Documentos del registro civil.
- Registros veterinarios fotocopiados e información de registro.
- Programas de cuidado personal.

Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia con su familia, visite el sitio web Ready Campaign de Federal Emergency Management Agency (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, FEMA, por sus siglas en inglés): [ready.gov](https://www.ready.gov).

Para obtener más información, visite: tryingtogether.org/parenting-resources

