



Prepárate: Consejos durante emergencias para madres y cuidadores

Las mamás se encargan de emergencias todos los días, y cuando ocurre una emergencia grande, a menudo eres tú a quien recurre tu familia. Estar preparada ayuda a mantener a salvo a ti y a tus hijos. Esta guía detalla los pasos más importantes.

Haz un plan familiar

CONOCE LOS RIESGOS

- ☐ Identifica las emergencias más probables en tu región.
- ☐ Revisa el sitio web que gestiona emergencias locales o estatales para saber cómo se dan las alertas. (textos, sirenas, radio, etc.)

PLANEA A DÓNDE IR

- ☐ Identifica lugares seguros a los que puedan ir. (familia, amigos y fuera de las zonas de emergencia designadas)
- ☐ Mapea rutas alternativas en caso de que las carreteras estén bloqueadas.

PLANEA A DÓNDE IR

- ☐ Busca refugios disponibles enviando un mensaje de texto con la palabra SHELTER y tu CÓDIGO POSTAL al 43362.
- ☐ Elige un punto de encuentro seguro si es que tus familiares se separan.



Crea un plan de comunicación

- ☐ Conoce los procedimientos de emergencia de la escuela o guardería de tus hijos y cómo se comunicarán contigo.
- ☐ Crea tarjetas de contacto de emergencia con números de teléfono importantes en caso de que la señal de celular no funcione y asegúrate de que cada niño guarde una copia en su mochila y bolsa.
- ☐ Los cortes de electricidad pueden afectar la comunicación local durante emergencias. Elige un contacto "fuera de la ciudad" que pueda ayudar a informar y no se vería afectado si las líneas locales dejan de funcionar.



Prepárate: Consejos durante emergencias para madres y cuidadores

Recolectar suministros de emergencia: Preparar una mochila

ESENCIALES

- ☐ Agua, alimentos no perecibles
- ☐ Linternas, radio
- ☐ Cargadores y baterías
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Ropa extra
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Copias de documentos importantes (Seguros, certificados de nacimiento)

SUMINISTROS PARA BEBÉS (SI ES NECESARIO)

- ☐ Pañales, toallitas húmedas
- ☐ Ropa extra, calcetines, mantas
- ☐ Suministros para la lactancia
- ☐ Extractor de leche (manual o eléctrico)



MEDICAMENTOS

- ☐ Ten a mano medicamentos recetados por lo menos para cubrir de 7 a 10 días.

NECESIDADES PERSONALES

- ☐ Libreta, manta, libro, juegos o música
- ☐ Productos de higiene femenina
- ☐ Lentes de contacto/gafas

MOCHILAS PARA NIÑOS

- ☐ Artículos de confort
- ☐ Cuaderno + pluma
- ☐ Actividades o juegos
- ☐ Bocadoillos
- ☐ Artículos de higiene
- ☐ Manta o chaqueta

