



Huracanes: Consejos para madres y cuidadores

Los huracanes pueden traer fuertes vientos, fuertes lluvias, inundaciones y cortes de energía. Las madres y los cuidadores son a menudo los primeros en responder a las emergencias de sus familias. CARE, con 80 años de experiencia en ayuda en desastres y con un enfoque en mujeres y niñas, sabe que la planificación es esencial para mantenerse a salvo antes, durante y después de la tormenta.

Antes de la tormenta

HAZ UN PLAN DE EVACUACIÓN

- ☐ Identifica lugares seguros a los que puedas ir fuera de la ciudad y rutas de respaldo para llegar allí.
- ☐ Prepara una bolsa con artículos esenciales para las necesidades de tu familia, incluidos artículos específicos para bebés y niños.
- ☐ Conoce los procedimientos de emergencia de la escuela o guardería de tus hijos y cómo se comunicarán contigo.



MANTÉN LA COMUNICACIÓN

- ☐ Asegúrate de que tu teléfono celular y otros dispositivos electrónicos clave estén cargados y prepara cargadores portátiles.
- ☐ Ten anotados los números de contacto y direcciones clave en caso de que tú o los niños no puedan acceder a los teléfonos móviles.
- ☐ Ten al menos 3 contactos de emergencia, incluido uno que está fuera de la ciudad.



EVACÚA CON SEGURIDAD

- ☐ Si se emite una orden de evacuación, vete inmediatamente. No esperes hasta que las condiciones empeoren.
- ☐ Busca refugios disponibles enviando un mensaje de texto con la palabra SHELTER y tu CÓDIGO POSTAL al 43362.
- ☐ Elige un lugar de encuentro seguro por si tus familiares se separan.

BUSCA REFUGIO Y MANTENTE A SALVO DONDE ESTÉS

- ☐ Asegúrate de tener un suministro para un mínimo de 3 días de agua y alimentos no perecederos para cada miembro de tu familia.



Hurricanes: Consejos para madres y cuidadores

Durante y después de la tormenta

IDENTIFICA LUGARES SEGUROS PARA DORMIR PARA BEBÉS

- ☐ Si tu espacio típico no está disponible, identifica una superficie seca, firme, limpia y plana, como una caja de cartón o una tina.

CREA UN ESPACIO SEGURO PARA NIÑOS

- ☐ Quédate en un lugar cerrado y lejos de las ventanas.
- ☐ Pide a tu(s) hijo(s) que participe(n) en la creación de un fuerte/una fortaleza de juegos o área de actividad para que tengan algo calmante que hacer durante la tormenta.



HAZ UN PLAN PARA LA PÉRDIDA DE ENERGÍA Y LA SEGURIDAD DEL GENERADOR

- ☐ Haz un plan o ten un refrigerador portátil para medicamentos o leche materna que puedan requerir refrigeración.
- ☐ Mantente atenta a las líneas eléctricas y cables caídos que puedan electrocutarte.
- ☐ Los generadores solo deben usarse en el exterior y a 20 pies de distancia de puertas y ventanas para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.

Ayuda ante la exposición a toxinas

Si te preocupa que tú o tu bebé puedan haber estado expuestos a toxinas dañinas, MotherToBaby puede proporcionar apoyo inmediato:

Llama al: 866-626-6847

Mensajes de texto: 855-999-3525

Chat: www.mothertobaby.org

EVITA EL AGUA DE LAS INUNDACIONES Y LOS RIESGOS DE MOHO

- ☐ Nunca conduzcas en áreas inundadas—incluso si el agua se ve poco profunda, sólo 6 pulgadas es lo suficientemente potente como para arrasar un automóvil.
- ☐ El moho puede desarrollarse dentro de las 24-48 horas posteriores a la inundación, incluso si no lo ves ni hueles. Usa una máscara N-95 si necesitas entrar en un espacio que posiblemente tiene moho.
- ☐ Los niños o las personas embarazadas no deben participar en las tareas de limpieza.





Hurricanes: Consejos de emergencia para personas embarazadas

El embarazo requiere necesidades médicas y de bienestar específicas durante los huracanes. Tomar medidas de preparación con anticipación puede ayudarte a sentirte más equipada antes, durante y después de la tormenta.

Antes de la tormenta

PLANIFICA TEMPRANO, ESPECIALMENTE SI TIENES MÁS DE 36 SEMANAS

- ☐ Habla con tu médico con anticipación sobre:
 - Opciones de evacuación
 - Transporte
 - Necesidades de albergue
 - Continuidad del cuidado
- ☐ Ten una copia física de tu plan de parto, detalles clave sobre tu historial médico e información de contacto para tu proveedor de atención médica.
- ☐ Empaca un bolso para el hospital que pueda funcionar como tu kit de preparación para emergencias—asegúrate de que incluya todas las cosas que necesitarías para ti y tu bebé después del parto.
 - Incluye estos elementos esenciales: agua, alimentos no perecederos, linterna, radio, botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, suministros de enfermería, ropa.
- ☐ Presta atención a los avisos meteorológicos a través de la radio o aplicaciones móviles que pueden ocurrir antes, durante o después de las tormentas: hervir agua, inundaciones repentinas, tornados.



Durante y después de la tormenta

PRIORIZA LA HIDRATACIÓN, EL DESCANSO Y LA CALMA

- ☐ Identifica una persona de apoyo de confianza para viajar contigo y minimizar tu actividad y estrés.
- ☐ Si estás sola, asegúrate de que alguien conozca tu plan de emergencia.



EVITA LA EXPOSICIÓN AL AGUA DE INUNDACIÓN

- ☐ El agua de inundación puede contener bacterias, químicos y desechos que pueden ser dañinos para ti y tu bebé.
- ☐ Usa zapatos de punta cerrada, botas de goma y otros equipos protectores impermeables si tienes que navegar a través del agua estancada.



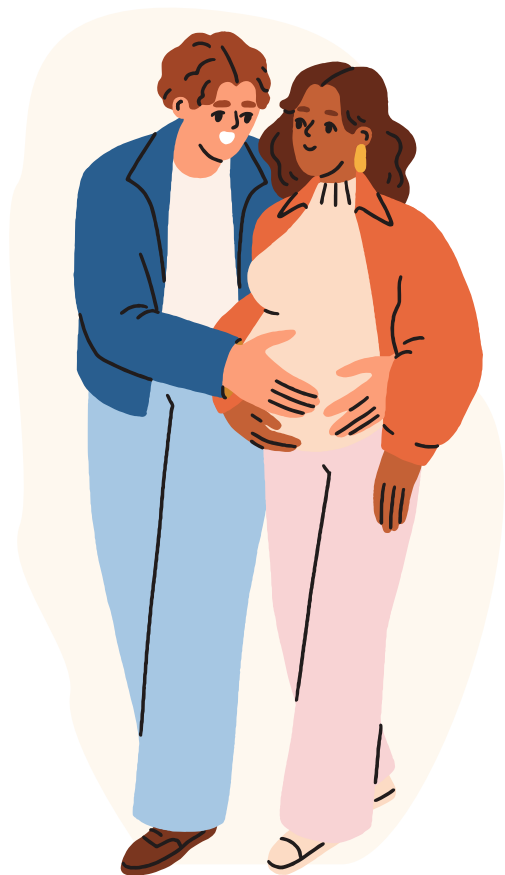
Hurricanes: Consejos de emergencia para personas embarazadas

REANUDA LA ATENCIÓN PRENATAL CUANDO SEA POSIBLE

- ☐ Comunícate con tu médico si se produce alguna interrupción a tu atención médica.
- ☐ Si estás en un albergue pide ayuda a un trabajador de emergencias para localizar la atención prenatal.

LIMPIEZA

- ☐ Si es posible, evita las actividades de limpieza, especialmente las que involucran moho o levantar artículos pesados.



Recibe apoyo virtual

JustBirthSpace.org proporciona apoyo nacional de llamadas y mensajes de texto que pueden ayudar a conectarte con el cuidado de doulas y/o ayudarte a localizar servicios adicionales si eres desplazada.

CONOCE LOS SIGNOS DE EMERGENCIA DURANTE EL EMBARAZO

- ☐ Síntomas de preeclampsia o eclampsia: (dolores de cabeza persistentes, mareos, cambios en la visión, hinchazón extrema de las manos, los pies o la cara, dolor en la parte superior derecha del pecho, dificultad para respirar)
- ☐ Fiebre de 100.4° o más
- ☐ Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- ☐ Náuseas y vómitos intensos
- ☐ Dolor abdominal intenso que no desaparece
- ☐ Flujo vaginal anormal o sangrado abundante antes y/o después del parto
- ☐ Movimiento reducido del bebé fuera de sus patrones típicos patterns