



Guía de preparación familiar



Preparado por la Policía del Estado de Michigan
División de Gestión de Emergencias y Seguridad Nacional

MIREADY
WWW.MICHIGAN.GOV/MIREADY



TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|---|----|
| Un mensaje del MSP/EMHSD | 1 |
| Antes de que ocurran las emergencias | 3 |
| 4 pasos para prepararse | 5 |
| Estar informado | 5 |
| Hacer un plan..... | 5 |
| Construir un Kit | 6 |
| Practicar y mantener su plan y kit..... | 6 |
| Revisar el plan de emergencia de su escuela local | 6 |
| Cuando ocurren las emergencias | 7 |
| Para personas con necesidades funcionales y de acceso | 9 |
| Vecinos que ayudan a vecinos | 9 |
| Apagón eléctrico..... | 10 |
| Si tiene mascotas | 11 |
| Si tiene un animal de servicio..... | 12 |
| Evacuación y refugio en el lugar | 13 |
| Recuperarse de una emergencia | 15 |
| La reacción de un niño al desastre | 17 |
| Riesgos de Michigan | 21 |
| Condiciones climáticas adversas | 22 |
| Inundaciones..... | 22 |
| Rayos | 24 |
| Tornados | 25 |
| Clima adverso de invierno: fuertes tormentas de nieve y hielo..... | 26 |
| Consejos para viajar en invierno | 27 |
| Kit de suministro automotriz | 28 |
| Incendio de casas o apartamentos | 29 |
| Peligros artificiales y tecnológicos | 30 |
| Ocho signos de terrorismo | 31 |
| Cómo reportar una actividad sospechosa | 32 |
| Seguridad en Internet..... | 33 |
| Tirador activo..... | 35 |
| <i>You are the Help Until Help Arrives</i> | 37 |
| OK2Say..... | 39 |
| Búsqueda de peligros en el hogar | 41 |
| Lista de verificación del kit de preparación para emergencias | 44 |
| Plan de Emergencia Familiar | 45 |



Un mensaje de la Policía del Estado de Michigan, Manejo de Emergencias y División de Seguridad Nacional

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. ¡Estar preparados salva vidas! Los funcionarios locales y los trabajadores de socorro estarán en la escena después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. La mejor manera de hacer que usted y su familia estén más seguros es estar preparados antes de que ocurra una emergencia. Animamos a todos a:

- 1. Estar informados**
- 2. Armar un plan**
- 3. Preparar un Kit**
- 4. Practicar y mantener su plan y kit**

Estos sencillos pasos pueden marcar la diferencia para garantizar su seguridad y la de sus seres queridos en una situación de emergencia.

La Policía del Estado de Michigan, Manejo de Emergencias y División de Seguridad Nacional (MSP/EMHSD, por sus siglas en inglés) se compromete a fomentar, promover y mantener asociaciones para proteger a nuestro estado y hogar de todos los peligros.



Nos complace proporcionarle esta Guía de Preparación Familiar que le ayudará a preparar a su familia para responder y recuperarse de todo tipo de emergencias. Esta guía le ayudará a desarrollar un plan de emergencia, preparar un kit de suministros de emergencia y aprender sobre la preparación para emergencias para familias, mascotas, personas con discapacidades y ancianos.

Le recomendamos que guarde este manual a mano como herramienta de referencia y que implemente la mayoría de las sugerencias para preparar mejor a su familia para cualquier situación de emergencia.

Para obtener más información, consulte el sitio web de la División de Seguridad Nacional, Manejo de Emergencias y Policía del Estado de Michigan en: **www.michigan.gov/emhsd**

Recursos adicionales

www.michigan.gov/miready
www.michigan.gov/emhsd
www.redcross.org
www.ready.gov
www.do1thing.com
www.fema.gov
www.ready.gov/untilhelparrives
www.ok2say.com
www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs
www.michigan.gov/michtip
www.michigan.gov/mspcyber
www.ic3.gov

Antes de las



Saber qué hacer es su respon

emergencias



sabilidad y su mejor protección.

4 pasos para prepararse

#1 Estar informados

- Reúnase con los miembros del hogar y analice los peligros de posibles eventos de emergencia, incluidos incendios, condiciones climáticas adversas y terrorismo.
- Averigüe si su comunidad tiene una señal de alerta: ¿cómo suena y qué debe hacer cuando la escuche?
- Averigüe cómo ayudar a las personas con necesidades funcionales y de acceso, si es necesario.
- Averigüe sobre qué peligros existen en su comunidad (por ejemplo, sitio de materiales peligrosos, ferrocarril, etc.)
- Pregunte sobre el cuidado de los animales después de un desastre. Puede ser que no se permitan animales dentro de refugios de emergencia debido a las regulaciones de salud.
- Infórmese sobre los planes de desastre en su lugar de trabajo, la escuela o guardería de sus hijos y otros lugares donde su familia pasa el tiempo.

#2 Armar un plan

Preparación familiar

- Todos los miembros de la familia deben saber su dirección y número de teléfono.
- Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar o enviar un mensaje al 9-1-1 para obtener ayuda.
- Enseñe a cada miembro de la familia cómo usar un extintor de incendios (tipo ABC) y muéstreles dónde se guarda.
- Muestre a cada miembro de la familia cómo y cuándo apagar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales.
- Planifique cómo cuidar a sus mascotas.

Seguridad en el hogar

- Encuentren lugares seguros en su hogar donde puedan refugiarse o ir en cada tipo de emergencia.
- Hablen sobre qué hacer en una evacuación.
- Planifique dos salidas sin obstáculos desde cada sala, incluido el segundo piso y asegúrese de que todos las conozcan.
- Enseñe a los niños cómo salir sin riesgo de una ventana, incluido el uso de un objeto para romper el vidrio y colocar una manta sobre el marco para protegerse de fragmentos de vidrio.
- Elija dos lugares para reunirse al evacuar, como:
 - Fuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 - Fuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a casa.

Contactos de emergencia

- Elija un contacto fuera de la ciudad o fuera del estado al que su familia o miembros del hogar llamarán, enviarán mensajes de texto o correo electrónico para verificar su estado durante una emergencia. Asegúrese de que todos sepan cómo comunicarse con la persona de contacto.
- Anote números de teléfono de emergencia al lado de cada teléfono, incluidos números de bomberos, policía, ambulancia, etc.

Documentos importantes

- Haga una lista de los bienes personales y fotografíe el interior y el exterior de su hogar.
- Guarde papeles y objetos de valor importantes en una caja fuerte o gabinete a prueba de fuego (como registros médicos, pólizas de seguros, vacunas para mascotas, etc.)
- Mantenga una cobertura de seguro adecuada de su hogar y sus artículos (inundaciones, inquilinos, incendios y terremotos).

Medidas de seguridad

- Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar, especialmente cerca de las habitaciones.
- Instale detectores de monóxido de carbono (CO) que funcionen con pilas o enchufes (con batería de respaldo) en su hogar (especialmente en los dormitorios), siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Instale escaleras de ventana en caso de que necesite evacuar. Asegúrese de que todos los miembros del hogar sepan dónde están y cómo usarlos.

#3 Preparar un kit

Una emergencia puede requerir que deba evacuar el lugar inmediatamente, se refugie o se vaya sin servicios básicos durante un período prolongado de tiempo. Si ocurre una emergencia, necesitará un suministro de artículos esenciales para durarle al menos tres días. Estos artículos deben incluirse en un kit de emergencia de acceso fácil para 72 horas, almacenado en un balde de 5 galones, una bolsa de lona, o una mochila. Para conocer los artículos a incluir en su kit, consulte la “Lista de verificación del kit de preparación para emergencias” que se incluye en esta guía.

#4 Practicar y mantener su plan y kit

- Pruebe a sus hijos cada seis meses para que recuerden qué hacer.
- Realizar simulacros regulares de incendio y evacuación de emergencia.
- Tome una clase de primeros auxilios y RCP.
- Reemplace el agua y los alimentos almacenados cada seis meses.
- Pruebe y recargue su(s) extintor(es) de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de humo y monóxido de carbono mensualmente y cambie las baterías dos veces al año cuando cambie sus relojes en la primavera y el otoño.

Compruebe el plan de emergencia de su escuela local



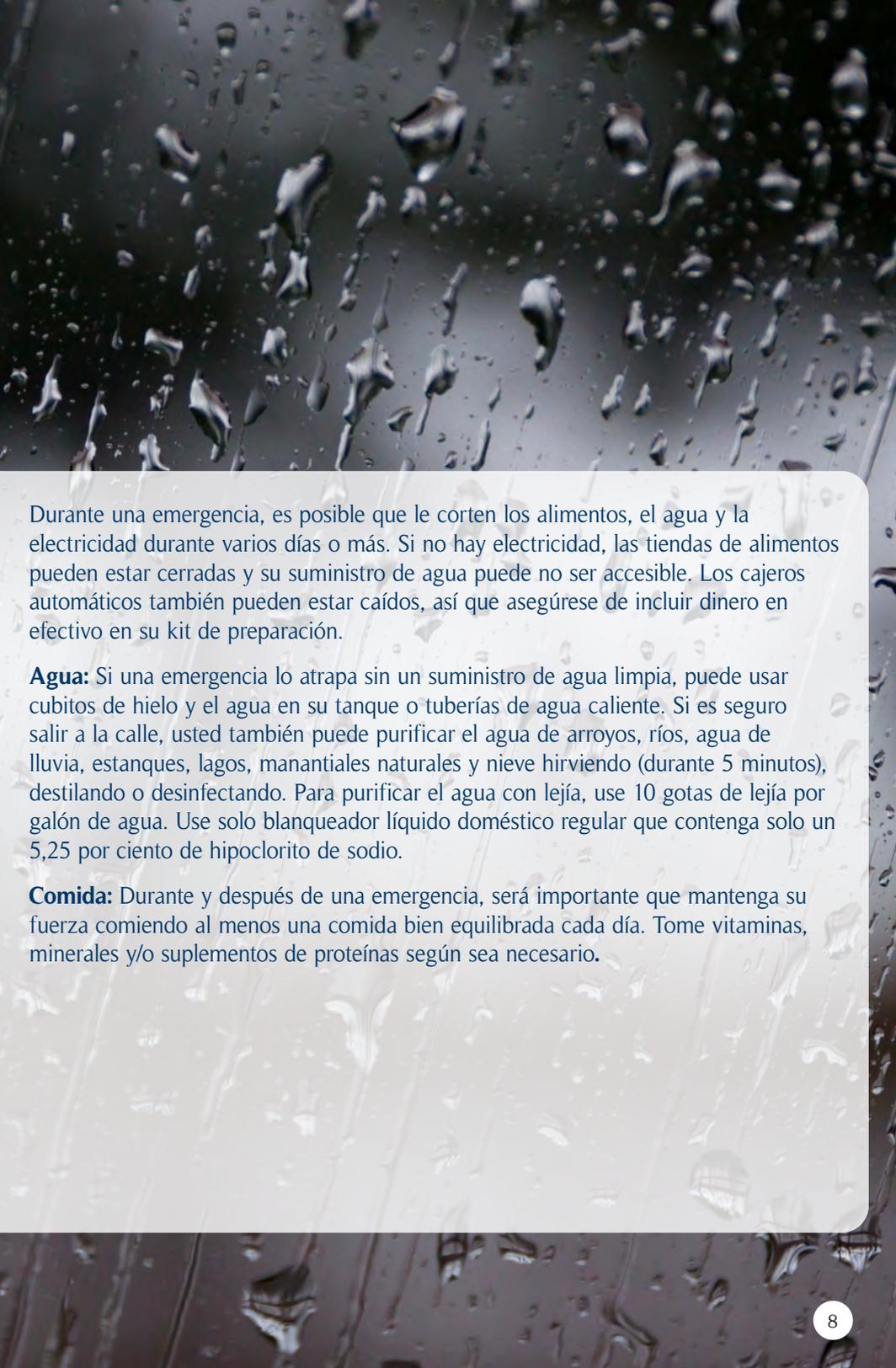
- Usted debe saber si la escuela enviará a los niños a casa o los mantendrá en la escuela hasta que un padre o un adulto designado pueda recogerlos.
- Asegúrese de que la escuela tenga información actualizada sobre cómo comunicarse con los padres y los cuidadores responsables para organizar la recogida.
- Pregunte qué tipo de autorización puede requerir la escuela para liberar a su hijo.
- Tenga en cuenta, durante tiempos de emergencia, los teléfonos de la escuela pueden estar colapsados por las llamadas.

Cuando ocurren las emergencias

Durante y después de una emergencia, es importante mantener la calma. Incluso después de un evento, todavía puede haber peligros. Lo que parece una distancia o ubicación segura puede no ser seguro. **Manténgase atento a su estación de radio y televisión local y siga los consejos de profesionales capacitados.** A menos que se le indique evacuar, evite conducir para permitir el acceso a los vehículos de emergencia. Lo que hace a continuación puede salvar su vida y la vida de los demás.

Si evacua su hogar durante una emergencia, los refugios, la comida y la ropa están comúnmente disponibles a través de la Cruz Roja Americana. Busque atención médica en el hospital o proveedor de atención médica más cercano. Tenga en cuenta que las personas más cercanas a alguien con lesiones potencialmente mortales están mejor posicionadas para ser atendidas.

Las emergencias letales pueden ocurrir rápidamente. Los servicios de emergencia no siempre están cerca. Es posible que pueda salvar una vida tomando acciones simples de inmediato. *You Are The Help Until Help Arrives* (“usted es la ayuda hasta que llegue la ayuda”) es un programa de FEMA dedicado a educar y empoderar al público para tomar medidas. Consulte las páginas 36-37 para obtener más información.

A close-up photograph of numerous water droplets of various sizes scattered across a dark, reflective surface. The droplets are in sharp focus, showing their rounded shapes and the way they catch the light. The background is a dark, almost black, color that makes the lighter, translucent droplets stand out prominently.

Durante una emergencia, es posible que le corten los alimentos, el agua y la electricidad durante varios días o más. Si no hay electricidad, las tiendas de alimentos pueden estar cerradas y su suministro de agua puede no ser accesible. Los cajeros automáticos también pueden estar caídos, así que asegúrese de incluir dinero en efectivo en su kit de preparación.

Agua: Si una emergencia lo atrapa sin un suministro de agua limpia, puede usar cubitos de hielo y el agua en su tanque o tuberías de agua caliente. Si es seguro salir a la calle, usted también puede purificar el agua de arroyos, ríos, agua de lluvia, estanques, lagos, manantiales naturales y nieve hirviendo (durante 5 minutos), destilando o desinfectando. Para purificar el agua con lejía, use 10 gotas de lejía por galón de agua. Use solo blanqueador líquido doméstico regular que contenga solo un 5,25 por ciento de hipoclorito de sodio.

Comida: Durante y después de una emergencia, será importante que mantenga su fuerza comiendo al menos una comida bien equilibrada cada día. Tome vitaminas, minerales y/o suplementos de proteínas según sea necesario.

Para personas con necesidades funcionales y de acceso

Para los millones de estadounidenses que tienen necesidades físicas, médicas, sensoriales u otras necesidades funcionales, las emergencias como incendios, inundaciones y actos de terrorismo son un verdadero desafío. El mismo desafío también se aplica a los ancianos y otros grupos con necesidades especiales. Protegerse a usted y a su familia cuando ocurre un desastre requiere una planificación anticipada.

● Crear una red de apoyo personal

- Una red de apoyo personal puede ayudarle a prepararse para un desastre. Pueden ayudarlo a identificar y obtener los recursos que necesita para hacer frente de manera efectiva. Los miembros de la red también pueden ayudarle después de que ocurra un desastre.
- Organice una red que incluya su hogar, escuela, lugar de trabajo, sitio de voluntarios, lugar de culto y cualquier otro lugar donde pase mucho tiempo.
- Su red debe contar con personas de confianza y que puedan asistirle si necesita ayuda.
- Su red debe conocer sus capacidades y necesidades, y ser capaz de proporcionar ayuda en cuestión de minutos.
- No dependa de una sola persona. Incluya un mínimo de tres personas en su red para cada ubicación en la que pase mucho tiempo regularmente.

● Completar una Evaluación Personal

- Decida qué podrá hacer por sí mismo y qué asistencia puede necesitar antes, durante y después de un desastre. Esto se basará en el ambiente después del desastre, sus capacidades y sus limitaciones.
- Para completar una evaluación personal, haga una lista de sus necesidades personales y sus recursos para satisfacerlas en un evento de desastre.

Vecinos ayudando a otros vecinos

Trabajar con vecinos en una emergencia puede salvar vidas y bienes. Reúnase con los miembros de su comunidad para planificar cómo pueden trabajar juntos hasta que llegue la ayuda. Si usted es miembro de una asociación vecinal o grupo de vigilancia de delitos, introduzca la preparación para emergencias como una nueva actividad. Conozca las habilidades especiales de sus vecinos y considere cómo puede ayudar a las personas con necesidades funcionales, como las personas con discapacidades y las personas mayores.





Apagón eléctrico

- Mantenga la calma.
- Ayude a los miembros de la familia o vecinos que puedan estar en peligro si están expuestos a calor o frío extremos.
- Busque una linterna con pilas para usar hasta que vuelva la electricidad. (Evite usar velas ya que pueden iniciar incendios.)
- pague o desconecte los aparatos y otros equipos en caso de una “sobretensión” momentánea que pueda dañar los ordenadores y otros dispositivos. Considere agregar protectores contra sobretensiones.
- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible para mantener el frío y el calor. (La mayoría de los alimentos que requieren refrigeración se pueden guardar de forma segura en un refrigerador cerrado durante varias horas. Un refrigerador sin abrir mantendrá los alimentos fríos durante aproximadamente 4 horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas.)
- Tenga extrema precaución al conducir. Cuando una señal en una intersección está sin luz y no hay otros dispositivos de control de tráfico, la intersección está sujeta a los requisitos generales de derecho de paso del Código de Vehículos Motorizados.
- No llame al 9-1-1 para preguntar sobre el corte de electricidad. Escuche las noticias para actualizaciones. Sin embargo, informe cualquier línea eléctrica caída.
- Manténgase alejado de las líneas eléctricas caídas.
- El monóxido de carbono es inodoro, incoloro e insípido. La mejor defensa contra el envenenamiento por monóxido de carbono es instalar una alarma de CO en cada piso de su hogar, especialmente cerca de las áreas para dormir. Evite acciones que puedan resultar en niveles peligrosos de monóxido de carbono:
 - No utilice una parrilla en interiores.
 - No utilice un calentador de gas o queroseno sin ventilación.
 - No use un generador en la casa o el garaje.
 - No use un horno o estufa para calentar su hogar.
- Tome medidas para mantenerse fresco si hace calor afuera. Durante épocas de calor intenso cuando puede estar sin electricidad durante mucho tiempo, considere ir a una sala de cine, centro comercial o “refugio de refrigeración” que puede estar abierto en su comunidad. Si permanece en casa, muévase al nivel más bajo de su hogar, ya que hay más aire frío. Use ropa ligera y de color claro. Beba mucha agua, incluso si no tiene sed.
- Póngase capas de ropa de abrigo si hace frío afuera. Nunca queme carbón para calentar o cocinar en interiores. No utilice nunca el horno como fuente de calor. Si la energía puede estar fuera por un período prolongado, planee ir a otro lugar (la casa de un pariente o amigo, o una instalación pública) que tenga calor para mantener el calor.
- Si está considerando comprar un generador para su hogar, consulte a un electricista o ingeniero antes de comprarlo e instalarlo.
- Solo use generadores lejos de su hogar y NUNCA haga funcionar un generador dentro de una casa o garaje, ni lo conecte al cableado de su hogar sin que un electricista autorizado instale un interruptor de transferencia del generador.



Si tiene mascotas

Debe crear un kit de emergencia para cada una de sus mascotas también. Este kit debe incluir:

- Collar de identificación, etiquetas de rabia y vacunación.
- Cajón, jaula u otro portador de mascotas.
- Arnés o correa.
- Cualquier medicamento y asegúrese de verificar las fechas de vencimiento.
- Saneamiento (caja de arena para mascotas, periódicos, toallas de papel).
- Información sobre horarios de alimentación, condiciones médicas y problemas de comportamiento.
- El nombre y número de su veterinario y registros veterinarios. La mayoría de los refugios de animales no permiten mascotas sin prueba de vacunación.
- Alimentos (suministro de tres días en un recipiente hermético e impermeable) y un abrelatas manual si es necesario.
- Agua (suministro de tres días además de agua para usted y su familia).
- Una foto de usted y su mascota juntos.
- Juguetes, golosinas o ropa de cama favorita.

Si debe evacuar un lugar, lleve a sus mascotas con usted si es posible. Sin embargo, si usted va a un refugio público, es importante entender que los animales pueden no permitirse en el interior, a menos que sea un animal de servicio (Vea la página 12). Planifique con anticipación las alternativas de refugio que funcionen tanto para usted como para sus mascotas.

- Comuníquese con su veterinario para obtener una lista de las perreras e instalaciones preferidas.
- Pregunte a su refugio de animales local si proporcionan refugio de emergencia o cuidado de crianza para mascotas.
- Identifique hoteles o moteles fuera de su área inmediata que acepten mascotas.
- Pregunte a sus amigos y familiares fuera de su área inmediata si estarían dispuestos a tomar a su mascota.

Haga un plan de emergencia de respaldo en caso de que no pueda cuidar de su animal usted mismo. Desarrolle un sistema de amigos con vecinos, amigos y parientes para asegurarse de que alguien esté disponible para cuidar o evacuar a sus mascotas si no puede hacerlo.





Si tiene un animal de servicio

La ADA define un animal de servicio como un perro guía, perro de señal u otro animal entrenado individualmente para proporcionar asistencia a una persona con una discapacidad. Si cumplen con esta definición, los animales se consideran animales de servicio conforme la ADA, independientemente de si han sido autorizados o certificados por el gobierno estatal o local. Los animales de servicio realizan algunas de las funciones y tareas que la persona con una discapacidad no puede realizar por sí misma.

Todas las consideraciones anteriores deben cumplirse, sin embargo, en caso de una evacuación, un animal de servicio debe permitirse en todo lugar que pueda ir su adiestrador. Esto incluye hoteles, moteles, hospitales y refugios públicos, incluso si estos lugares normalmente no permiten mascotas. (Otros animales de asistencia, como mascotas de apoyo emocional, animales de compañía, animales de terapia, etc., deberán seguir las mismas pautas para mascotas.)



Las mascotas/animales de servicio no deben quedarse atrás.

Si no tiene otra opción que dejarlos en casa, coloque a su mascota/animal de servicio en un área segura dentro de su casa con abundante agua y comida. Nunca deje a los animales encadenados fuera. Se debe colocar una nota fuera de su casa con una lista de qué animales hay dentro, dónde se encuentran y números de teléfono donde se puede contactar. Si es un animal de servicio, la nota debe incluir su condición de animal de servicio y el número de registro del Departamento de Derechos Civiles de Michigan (MDCR) (si corresponde).

Evacuación y refugio en el lugar

Es posible que se le indique que tome medidas específicas durante un evento de emergencia, como una situación peligrosa, una explosión o un desastre natural peligroso como un incendio o una inundación. Si se le notifica de un incidente, mantenga la calma, escuche al personal de emergencia y siga las instrucciones de inmediato.

● **Escuche al personal de emergencia**

- Siga las instrucciones proporcionadas por el personal de emergencia para mantenerse a salvo.
- El personal de emergencia está capacitado para responder a situaciones de emergencia.
- Se proporcionará información e instrucciones sobre qué hacer en el sitio de emergencia o a través de estaciones de televisión y radio.

● **Cómo evacuar un lugar de forma segura**

- Si se le pide que evacue un lugar, hágalo inmediatamente.
- Mantenga la calma. No se asuste.
- Muévase por carreteras establecidas por las autoridades locales.
- Si no se sugieren carreteras específicas, diríjase contra el viento o lejos del incidente.
- Lleve consigo su kit de suministros de emergencia.
- Cierre con llave su casa.
- Cúbrase la nariz y la boca con un paño húmedo si se lo indica.



● **Si sabe que tiene tiempo antes de la evacuación**

- Cierre el agua, el gas y la electricidad antes de salir.
- Dígale a su contacto local y/o contacto fuera de la ciudad que está evacuando el lugar y hacia dónde va.
- Lleve a sus mascotas con usted o haga arreglos para sus mascotas con anticipación.

● **Cómo permanecer dentro de forma segura (o refugio en el lugar)**

- Si se le pide que permanezca adentro, conocido como refugio en el lugar, hágalo inmediatamente.
- Cierre con llave ventanas y puertas.
- Selle los huecos debajo de las puertas y ventanas con toallas húmedas y cinta adhesiva si se lo indica.
- Apague los sistemas de ventilación, el agua y el gas.
- Escuche las estaciones de radio y televisión locales para obtener más instrucciones de los funcionarios de emergencia.

Recuperarse de una emergencia





La recuperación continúa incluso después de regresar a casa, ya que usted y su familia experimentan los efectos emocionales y psicológicos del evento. Las reacciones varían de persona a persona, pero pueden incluir:

- Alteraciones del sueño o pesadillas
- Ira o deseo de venganza
- Entumecimiento o falta de emoción
- Necesidad de mantenerse activo, intranquilidad
- Necesidad de hablar sobre sus experiencias
- Pérdida de apetito
- Pérdida o aumento de peso
- Dolor
- Cambios de humor

Estas son reacciones normales a eventos estresantes y es importante dejar que las personas reaccionen a su manera. En particular, los niños pueden necesitar tranquilidad y atención adicional.

Lo mejor es alentar a los niños a compartir sus sentimientos, incluso si debe escuchar sus historias repetidamente. Esta es una forma común para que los niños comprendan lo que han experimentado.



La reacción de un niño al desastre

● ¿Quién está en riesgo?

Los niños que han estado directamente expuestos a un desastre, que han evacuado su hogar, atestiguaron daños o la muerte de otros, sufrieron una lesión ellos mismos o temieron por su vida, corren el riesgo de desarrollar depresión o dificultades para recuperarse del evento. Pueden experimentar pérdida o dolor si un familiar cercano o amigo muere o resulta gravemente herido durante un desastre. Además, los niños siguen teniendo estrés mucho después de que ocurre el desastre debido a los efectos secundarios del desastre.

Los efectos secundarios podrían incluir vivir en una vivienda temporal, pérdida de su red social, pérdida de bienes, padres sin trabajo y costos que la familia tendrá que pagar para volver a la normalidad. En la mayoría de los casos, estas respuestas son solo temporales; sin embargo, para aquellos directamente expuestos al desastre, ciertos recordatorios del incidente, como fuertes vientos, humo y sirenas pueden desencadenar reacciones.

● Necesidades emocionales del niño

Es importante proporcionar al niño una guía que ayude a reducir sus miedos. Cómo reaccionan los adultos ante una emergencia proporciona a los niños pistas sobre cómo se supone que deben actuar. Los padres deben asegurarse de que el niño sea escuchado. Si el niño hace preguntas sobre el incidente, esas preguntas deben responderse honestamente, pero no de una manera que pueda asustarlos. Si el niño tiene miedo de hablar sobre lo que sucedió, permita que haga un dibujo o vuelva a representar el escenario con muñecas o figuras de acción.

Si los padres van a permitir que sus hijos, especialmente los niños pequeños, vean televisión o usen Internet después de un desastre, entonces deben estar presentes con el niño. Esto asegurará que, si se muestran imágenes del desastre, los padres puedan hablar y dar explicaciones al niño. Se recomienda limitar la exposición de un niño a traumas adicionales, incluidos los informes de las noticias.

Después de que ocurre un desastre, los niños tienen más miedo de que el evento vuelva a suceder y que alguien que conocen muera, o que se los separe de su familia, o que se los deje solos.

● Ayudar al niño

Para sentirse seguros, los niños necesitan estar seguros de que todo va a estar bien a través de la empatía y la comprensión.

- Sostenga y consuele al niño.
- Proporcione con calma y firmeza información objetiva sobre el desastre reciente.
- Aliente al niño a hablar sobre sus sentimientos y el padre debe ser honesto acerca de sus propios sentimientos también.
- Ayude a los niños a aprender a usar palabras que expresen sus sentimientos, como felices, tristes, enojados, locos y/o asustados.
- Los padres deben pasar más tiempo con los niños a la hora de acostarse.
- Los padres también deben restablecer un horario para el niño que incluya la escuela, el trabajo, el juego, las comidas y el descanso.
- Asigne al niño tareas específicas para que sienta que está ayudando a restaurar la familia o la comunidad.
- Permita que el niño ayude a desarrollar o revisar el plan de emergencia familiar.
- Asegúrese de que el niño sepa qué hacer en caso de que escuche detectores de humo, alarmas y sistemas de alerta de la comunidad local (bocinas, sirenas).
- Elogie al niño por su ayuda y reconozca el comportamiento responsable.
- Asegúrele al niño que el desastre no fue su culpa.
- Comprender que el niño necesitará tiempo para llorar sus propias pérdidas.

Si los padres han tratado de crear un ambiente reconfortante y el niño todavía muestra estrés o parece empeorar con el tiempo, sería apropiado buscar ayuda profesional. La ayuda profesional es fácil de obtener. Los padres pueden hablar con el pediatra o médico de familia de su hijo, un consejero escolar, un proveedor de salud mental especializado en las necesidades de un niño o un miembro del clero.



● Reacciones comunes que los niños pueden tener

Lactante hasta 2 años

- Los niños pequeños retienen imágenes, vistas, sonidos y olores que ocurrieron durante un evento.
- Los bebés pueden estar irritables, llorar más de lo habitual y querer ser abrazados.
- A medida que el niño pequeño crece, él o ella puede representar elementos del evento que ocurrió muchos años antes que aparentemente fueron olvidados.

2 a 6 años

- Los niños en edad preescolar a menudo se sienten indefensos e impotentes. Pueden sentir miedo e inseguridad, debido a su tamaño.
- Los preescolares no pueden comprender el concepto de pérdida permanente. Ven las consecuencias como reversibles.
- Los preescolares pueden realizar actividades que involucren aspectos del evento en las semanas posteriores al evento y pueden recrear este incidente muchas veces.
- Algunos niños pueden volver a chuparse el pulgar, mojarse en la cama, aferrarse a los padres, tener trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión en el comportamiento y retraerse de amigos y rutinas.

8 a 10 años

- Los niños en edad escolar pueden entender la pérdida permanente.
- Algunos niños se preocupan mucho por los detalles del evento y quieren hablar de ello constantemente. Esta preocupación puede interferir con la concentración del niño en la escuela, lo que causa una disminución en su rendimiento académico.
- Los niños pueden perder la confianza en los adultos porque no pudieron controlar el desastre.
- Los niños pueden mostrar una amplia gama de reacciones a un desastre; algunos consisten en culpa, sentimientos de fracaso, ira o fantasías de jugar al rescatador.
- Un niño puede cambiar de ser callado, obediente y cariñoso a chillón, ruidoso y agresivo.
- Un niño puede cambiar de ser extrovertido a tímido y miedoso.
- Algunos niños pueden estar irritables, agresivos, dependiente. Pueden tener pesadillas, evitar el colegio escolar, tener falta de concentración y retraerse de amigos y rutinas.

11 a 18 años

- A medida que los niños crecen, sus reacciones se acercan más a las de un adulto.
- Este grupo de edad combina reacciones infantiles con respuestas de adultos.
- Esta etapa de la vida se centra en preparar al niño para la edad adulta, y después de vivir un desastre, el mundo “real” puede parecer inseguro y peligroso.
- Un adolescente puede sentirse abrumado por emociones intensas, pero aún puede sentirse incómodo al hablar de sus sentimientos con familiares.
- Un adolescente puede tener sentimientos de inadecuación o impotencia o pasar una cantidad inusual de tiempo fantaseando.
- No es raro que un adolescente tenga un comportamiento más riesgoso (consumo de alcohol y drogas, conducción imprudente) o tenga el efecto contrario y tenga miedo de salir de casa.
- Los adolescentes pueden experimentar trastornos del sueño y de alimentación, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, comportamiento delictivo y poca concentración.



Riesgos de Michigan



Condiciones climáticas adversas

Michigan es susceptible a una variedad de tipos de condiciones climáticas adversas, incluidos tornados, tormentas eléctricas, inundaciones, tormentas de nieve y tormentas de hielo. Debido a esto, es importante que comprenda la diferencia entre una alerta y una advertencia para una condición climática adversa.

- **Alerta de condición climática adversa:** Una alerta de condición climática adversa significa que la condición climática adversa puede desarrollarse.
- **Advertencia de condición climática adversa:** Una advertencia de condición climática adversa significa que se ha desarrollado una tormenta y que está en camino.

El lugar más seguro para salir de cualquier tormenta es dentro de un edificio seguro, casa o complejo de apartamentos. Usted debe:

- Escuchar las actualizaciones del clima y mantenerse informado.
- Mantenerse alejado de ventanas y puertas.
- Tener su kit de suministro de emergencia a mano, incluida una batería o una radio meteorológica NOAA operada por manivela.
- Estar preparado para evacuar el lugar si es necesario.

Inundación

Las inundaciones suelen ocurrir cuando cae lluvia prolongada durante varios días, cuando la lluvia intensa cae durante un corto período de tiempo, o cuando un atasco de hielo o escombros hace que un río o arroyo se desborde en el área circundante. Las inundaciones también pueden ser el resultado de la falla de una estructura de control de agua, como un dique o represa.

● Comprenda la diferencia:

- **Alerta inundación repentina:** una alerta de inundación repentina significa que es posible que se inunde repentinamente el área de la alerta o sus alrededores.
- **Advertencia de inundación repentina:** una advertencia de inundación repentina significa que se está inundando el área o pronto lo hará.

● Preparación para una inundación

- Planifique lo que hará y hacia dónde irá en caso de una emergencia por inundación.

- Haga una lista detallada de bienes personales mucho antes de que ocurra una inundación. Fotografíe el interior y el exterior de su hogar. Guarde la lista, las fotos y los documentos en un lugar seguro.
- Memorice la ruta más segura y rápida hacia un terreno elevado..
- Si vive en un área que se inunda con frecuencia, tenga sacos de arena, láminas de plástico y madera a mano para proteger la propiedad. Instale válvulas de retención en la construcción de trampas de alcantarillado para evitar que el agua de inundación obstruya los desagües de su hogar.
- Sepa qué tan alto está su propiedad en relación con los arroyos cercanos y otras vías fluviales.

● Cuando hay amenaza de inundación

- Escuche las instrucciones de los funcionarios de emergencia.
- Deje áreas que probablemente se inunden, incluyendo cuestas, puntos bajos y valles de inundación.
- Guarde un suministro de agua potable en bañeras limpias y en recipientes grandes.
- Si se ve obligado a salir de su casa y, si el tiempo lo permite, mueva los artículos esenciales a un terreno seguro.

● Durante una inundación

- Evite las áreas sujetas a inundaciones repentinas.
- **Dése la vuelta, no se ahogue:** no intente conducir sobre una carretera inundada. Deténgase y vaya por otro lado. Las carreteras a menudo se desmoronan debajo del agua.
- Nunca intente caminar, nadar o conducir a través del agua de inundación. Incluso seis pulgadas de agua de inundación en movimiento rápido pueden tumbarlo. Una profundidad de dos pies hará que su coche flote.
- Evite que los niños jueguen en aguas de inundación o cerca de alcantarillas y desagües pluviales. Las inundaciones a menudo contienen contaminantes y ocultan cables eléctricos peligrosos, canteras, escombros y objetos afilados.

● Después de una inundación

- Si se le indica, hierva el agua potable antes de usarla. Si los alimentos frescos han entrado en contacto con el agua de las inundaciones, tírelos.
- Use linternas, no faroles o antorchas, para examinar los edificios. Puede haber dentro materiales y gases inflamables.
- No manipule ni use equipos eléctricos enchufados en áreas húmedas. El equipo eléctrico debe revisarse y secarse antes de volver a ponerlo en servicio.

Rayos

Los rayos pueden dar una espectacular exhibición de luz en una noche oscura, pero este impresionante espectáculo de la naturaleza también puede causar muerte y destrucción. El rayo es la descarga visible de energía eléctrica y a menudo va acompañada de truenos, que es una explosión de sónico creada por la misma descarga. Si escucha un trueno, el rayo es una amenaza incluso si la tormenta parece a millas de distancia. La energía eléctrica de los rayos busca ir hacia el suelo y hacia su hogar, a árboles, o incluso usted puede ser ese camino elegido. Ningún lugar está absolutamente a salvo de los rayos. Sin embargo, algunos lugares son mucho más seguros que otros.

● Consejos de seguridad

- **Si oye el rugido del trueno, váyase adentro:** Si oye un trueno, un rayo está lo suficientemente cerca como para golpear, incluso si usted está bajo el cielo azul.
- Si está al aire libre, ingrese inmediatamente a un refugio seguro.
- La ubicación más segura para los rayos es un gran edificio cerrado, no un quincho o cobertizo. La segunda ubicación más segura es un vehículo cerrado con tapa metálica, como un automóvil, camión o furgoneta, pero no un convertible, bicicleta u otro vehículo sin techo o con tapa blanda.
- Si se encuentra en el interior, evite el agua, las puertas y las ventanas. No utilice un teléfono fijo o auriculares conectados por cable a otro dispositivo conectado a un tomacorriente eléctrico.
- Apague, desenchufe y manténgase alejado de electrodomésticos, computadoras, herramientas eléctricas y televisores. Los rayos podrían golpear los cables fuera del edificio y viajar a través de cables y electrodomésticos hacia la casa.
- Espere 30 minutos después de que haya pasado un rayo antes de volver a conectar los aparatos o reanudar las actividades normales.
- Si a alguien le cae un rayo, llame al 9-1-1 o envíe ayuda inmediatamente. Está bien brindar primeros auxilios sin temor a ser herido ya que el individuo no tendrá carga eléctrica.



Tornados

Un tornado es una columna de vientos violentamente giratorios que se extienden desde una nube de tormenta eléctrica y tocan la superficie de la tierra. Los tornados ocurren con mayor frecuencia durante los meses de mayo, junio, julio y agosto, y a la tarde y la noche. Sin embargo, es importante recordar que los tornados pueden ocurrir en cualquier momento del día y en casi cualquier mes durante el año.

● Comprenda la diferencia:

- **Alerta de tornado:** Se emite una alerta de tornado cuando hay condiciones para que se desarrolle un tornado o una condición climática adversa.
- **Advertencia de tornado:** Se emite una advertencia de tornado cuando el radar Doppler del Servicio Meteorológico Nacional (NWS) indica que una tormenta es capaz de producir un tornado, o cuando un tornado ha sido avistado por una fuente creíble.

● Cuando se emite una advertencia de tornado

- Vaya rápidamente al refugio en el sótano o en el piso más bajo de una estructura permanente.
- En casas y edificios pequeños, vaya al sótano y póngase debajo de algo resistente, como un banco de trabajo o una escalera. Si no hay sótano disponible, diríjase a una parte interior de la casa en el nivel más bajo. Una buena regla general es poner tantas paredes entre usted y el tornado como sea posible.
- En escuelas, hospitales y lugares públicos, vaya a áreas de refugio designadas. Los pasillos interiores en los pisos más bajos son generalmente los mejores.
- Manténgase alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores. Los vidrios rotos y los proyectiles sopladados por viento causan más lesiones y muertes que los edificios colapsados. Proteja su cabeza con una almohada, una manta o un colchón.
- Si está al aire libre, busque cobertura en un sótano, refugio o edificio robusto. Esta es su alternativa más segura.
- Si está en el automóvil y no hay refugio disponible, deténgase y deje que su entorno determine su próxima acción:
 - Permanezca en el coche con el cinturón de seguridad puesto. Ponga la cabeza debajo de las ventanas y cúbrase la cabeza con las manos y una manta si es posible; o
 - Si puede descender de forma segura por debajo del nivel de la carretera, salga del coche y acuéstese en esa área, cubriéndose la cabeza con las manos.
- Si está navegando o nadando, vaya a tierra y protéjase inmediatamente.

Clima invernal adverso: fuertes tormentas de nieve y hielo

Familiarícese con estos términos para ayudar a identificar un peligro de tormenta de invierno:

- **Lluvia helada:** Lluvia que se congela cuando golpea el suelo, y crea una capa de hielo en carreteras, pasarelas, árboles y líneas eléctricas.
- **Aguanieve:** Lluvia que se convierte en gránulos de hielo antes de llegar al suelo. La aguanieve también hace que la humedad en las carreteras se congele y se vuelva resbaladiza.
- **Alerta de tormentas de invierno:** Una tormenta de invierno es posible en su área. Sintonice una radio meteorológica de NOAA, una radio local o estaciones de televisión para obtener más información.
- **Advertencia de tormenta de invierno:** Una tormenta de invierno está ocurriendo o pronto ocurrirá en su área.
- **Advertencia de ventisca:** una tormenta de invierno extremadamente mortal con fuertes vientos y cantidades considerables de nieve. Viajar será casi imposible. Quédese en casa y prepárese para la interrupción prolongada de las actividades diarias.
- **Aviso/Advertencia de enfriamiento por viento:** clima peligroso frío debido a una combinación de viento y temperatura. Abríguese y evite estar afuera con la piel expuesta. La congelación y la hipotermia pueden ocurrir en solo unos minutos.

Consejos para viajar en invierno

● Si es necesario viajar

- Tenga cuidado al conducir en condiciones de invierno. La mayor tasa de accidentes de tráfico ocurre cuando la nieve comienza a caer en Michigan.
- Viaje durante el día y no viaje solo.
- Permanezca en las carreteras principales; evite los atajos de la carretera.
- Informe a alguien de su destino y tiempo de viaje. Lleve un teléfono móvil en caso de que deba llamar para pedir ayuda.
- Mantenga un kit de suministros en su automóvil con sal, arena, pala, comida y mantas.

● Si viaja y se corta la electricidad

- Tenga extrema precaución al conducir.
- Cuando una señal en una intersección no tiene electricidad y no hay otros dispositivos de control de tráfico, la intersección está sujeta a los requisitos generales de derecho de paso del Código de Vehículos Motorizados.
- No llame al 9-1-1 para preguntar sobre el corte de electricidad. Escuche las noticias para actualizaciones. Sin embargo, informe cualquier línea eléctrica caída.

● Si está atascado en un vehículo

- Si necesita ayuda, coloque un paño brillante en su antena y encienda sus luces intermitentes de emergencia cuando el motor esté encendido. Permanezca en el vehículo.
- Prenda el motor 10 minutos cada hora para calentarlo. Sin embargo, abra la ventana ligeramente para obtener aire fresco y asegúrese de que el tubo de escape no esté bloqueado.
- Para mantener la sangre circulando y mantenerse caliente, haga ejercicio moviendo los brazos, las piernas, los dedos de las manos y los pies.

● Preparación automotriz

- Asegúrese de que el vehículo esté acondicionado para el frío para finales de otoño. Esto incluye tener la mezcla adecuada de anticongelante y agua en el sistema de refrigeración, llenar el limpia parabrisas con líquido limpiador y comprobar la banda de rodadura del neumático. Haga que un mecánico revise las correas, mangueras, neumáticos, batería y refrigerante.
- Mantenga el tanque de combustible casi lleno, ya que los niveles bajos de combustible pueden provocar la formación de condensación, degradando la calidad del combustible y posiblemente haciendo que la línea de combustible se congele. Además, las estaciones de servicio pueden estar cerradas durante una tormenta de invierno grave, por lo que es aconsejable llenar si se emiten advertencias de una tormenta inminente.

Kit de suministro automotriz



Tome medidas de protección

- Escuche la radio y la televisión para obtener informes meteorológicos e información de emergencia.
- Tenga en cuenta que las carreteras y aceras heladas pueden ser muy peligrosas.
- Evite caminar debajo de ramas de árboles muy heladas o edificios con nieve derretida o hielo. Grandes cantidades de hielo o nieve podrían caer y golpearlo.
- Asegúrese de tener una fuente de calor alternativa segura y un suministro de combustible.
- Use varias capas de ropa holgada, ligera y abrigada en lugar de una capa de ropa pesada. Las prendas exteriores deben estar bien tejidas y ser repelentes al agua.
- Use calzado cerrado que cubra todo el pie, preferiblemente con calcetines.
- Tenga cuidado cuando intente salir de su casa o automóvil en condiciones bajo cero o de ventisca, especialmente en áreas no pobladas y/o desconocidas. Usted podría confundirse fácilmente y perder su camino. Esto podría ser potencialmente mortal.

Guarde estos suministros de emergencia en su vehículo en un contenedor portátil:

- Una batería pequeña o una radio alimentada por manivela (AM es suficiente) y baterías adicionales
- Linterna con baterías adicionales
- Teléfono móvil con cargador de coche
- Raspador de parabrisas
- Manta y ropa extra
- Kit de reparación de neumáticos y bomba
- Guía telefónica y lista de teléfonos
- Des congelante y anticongelante adicional
- “Llamar a la Policía” u otro letrero de “Ayuda”
- Cables puente
- Cadena de remolque o cuerda
- Extintor de incendios
- Mapas
- Pala
- Luz de emergencia
- Kit de primeros auxilios
- Agua embotellada y alimentos no perecederos y altos en energía (barras de granola, nueces enlatadas, pasas, dulces duros, mezcla de rastros, mantequilla de maní y galletas saladas)



Incendio en casas o apartamento

● Prevención

- Instale detectores de humo en todos los niveles. Verifíquelos mensualmente.
- Mantenga las puertas del dormitorio cerradas cuando duerma para permitir más tiempo para salir durante un incendio. El fuego tarda de 10 a 15 minutos para arder a través de una puerta.
- Muéstrelas a todos los miembros de la familia a detenerse, dejarse caer y rodar si se incendian.
- Deseche las briquetas de barbacoa y las cenizas de la chimenea en un recipiente de metal, no en recipientes de basura de plástico o bolsas de papel.
- Asegúrese de que todas las salidas de la habitación no estén obstruidas.
- Guarde los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Utilice parrillas para barbacoas lejos de edificios y vegetación.
- Utilice solamente gasolina como combustible de motor y nunca la guarde en el interior.
- Nunca fume cuando esté somnoliento o en la cama.
- Enchufe sólo un dispositivo que produzca calor en cada toma de corriente.
- No coloque cables eléctricos debajo de alfombras.

● En caso de incendio

- Alerta a todos los miembros del hogar.
- Vaya a la salida más cercana y salga de la casa. Diríjase directamente al lugar de reunión seguro que su familia eligió y espere a que otros se unan a usted. Nunca vuelva a entrar en un edificio en llamas.
- Si la habitación está llena o se está llenando de humo, tírese al piso sobre las manos y rodillas, y arrástrese hasta la salida o ventana más cercana. Dado que el humo y el calor aumentan, el aire más fresco y fresco estará cerca del piso.
- Antes de abrir las puertas, toque la parte posterior para ver si está caliente. Si está caliente, no abra la puerta y proceda a la salida secundaria.
- Si está atrapado en una habitación con fuego bloqueando todas las salidas, cierre todas las puertas y espere a que los bomberos lo rescaten. Rellene grietas y rejillas de ventilación para mantener el humo fuera.
- Si es posible, llame al 9-1-1 para informar su ubicación exacta, incluso si el departamento de bomberos está en la escena. Espere en la ventana y la señal con una hoja, linterna, o algo que la gente pueda ver.

Peligros artificiales y tecnológicos



Si se le notifica o se da cuenta de un peligro tecnológico como un derrame/pérdida peligrosa, un incendio o una explosión, no entre en pánico. Si necesita abandonar el área circundante o se le indica evacuar el lugar, hágalo inmediatamente a menos que se le indique lo contrario. Consulte las pautas de evacuación y refugio en el lugar en la página 13.

● Terrorismo

Los ataques terroristas han dejado a muchos preocupados por la posibilidad de futuros incidentes en los Estados Unidos y sus posibles efectos. El objetivo de los terroristas es desestabilizar el gobierno y entrar en pánico a los residentes. Los terroristas intentan mantener a los residentes adivinando lo que podría suceder a continuación, aumentando las preocupaciones. Sin embargo, hay cosas que usted y su familia pueden hacer para prepararse para lo inesperado. Esto puede reducir el estrés que puede sentir ahora y más tarde, en caso de que surja otra emergencia. Estar preparado con anticipación puede garantizarle a usted y a su familia que puede tener una medida de control incluso frente a tales eventos.

● ¿Qué puede hacer?

- Prepararse para hacer frente a un incidente terrorista mediante la adaptación de muchas de las mismas técnicas utilizadas para prepararse para otras emergencias.
- Tomar precauciones cuando viaje siendo consciente de un comportamiento sospechoso o inusual.
- No dejar el equipaje u otros artículos desatendidos.
- Familiarizarse con los “Ocho señales de terrorismo.”
- No aceptar paquetes de extraños.
- Aprender primeros auxilios básicos: inscríbase en un curso de primeros auxilios/RCP en su Cruz Roja Americana local.
- Hacerse voluntario para ayudar a su comunidad a prepararse y responder a emergencias a través del Programa Citizen Corps. Para encontrar el Consejo más cercano a usted, visite <https://www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs>.

! 8 señales de terrorismo !

#1 Vigilancia

Alguien grabando o monitoreando actividades. Esto puede incluir el uso de cámaras (ya sea fijas o de vídeo), tomar notas, dibujar diagramas, anotar en mapas o usar binoculares u otros dispositivos para mejorar la visión.

#2 Obtención

Personas u organizaciones que intentan obtener información sobre operaciones militares, capacidades o personas. Los intentos de obtención se pueden hacer por correo, fax, teléfono o en persona.

#3 Pruebas de seguridad

Cualquier intento de medir los tiempos de reacción a las brechas de seguridad o de penetrar las barreras o procedimientos de seguridad física con el fin de evaluar las fortalezas y debilidades.

#4 Adquisición de suministros

Comprar o robar explosivos, armas, municiones, etc. Incluye la adquisición de uniformes militares, calcomanías, manuales de vuelo, pasos o insignias (o el equipo para fabricar dichos artículos), o cualquier otro artículo controlado.

#5 Personas sospechosas fuera de lugar

Personas que no parecen pertenecer al lugar de trabajo, vecindario, a un negocio o en cualquier otro lugar. Incluye cruces fronterizos sospechosos y polizones a bordo del barco o personas que saltan en el puerto.

#6 Simulacro /Prueba de ensayo

Se trata de poner a las personas en posición y que se muevan de acuerdo con el plan sin realmente cometer el acto terrorista. Esto ocurre especialmente cuando se planea un secuestro, pero también puede suceder con bombardeos. Un elemento de esta actividad también podría incluir trazar rutas y determinar el tiempo de los semáforos y el flujo.

#7 Implementación de activos

Se trata de personas y suministros poniéndose en posición para cometer el acto. Esta es la última oportunidad de una persona para alertar a las autoridades antes de que ocurra el acto terrorista.

#8 Financiación

Las transacciones sospechosas que implican grandes pagos en efectivo, depósitos o retiros son signos comunes de financiación terrorista. Colecciones para donaciones, la solicitud por dinero y actividades delictivas también son señales de advertencia.



if you
SEE
something
SAY
something™

If You See Something, Say Something™ (Si ves algo, di algo) utilizado con permiso de la Autoridad de Transporte Metropolitano de Nueva York

- Todos los residentes juegan un papel importante en la prevención de delitos, actos de violencia y terrorismo cuando prestan mucha atención a su entorno.
- Si ve algo sospechoso, como un objeto que no pertenece o un individuo que se comporta de manera extraña, notifique inmediatamente a las autoridades policiales.
- Manténgase alerta de su entorno prestando mucha atención a dónde se encuentra y sabiendo cómo reaccionaría si algo sucediera.
- Mientras ingresa a los edificios y se mueve por una instalación, recuerde dónde se encuentra, en qué piso se encuentra y dónde está la salida de emergencia más cercana, incluidas las escaleras.
- Esté atento a los indicadores de actividad sospechosa, incluidos las “Ocho señales de terrorismo”. Notifique inmediatamente a la policía si es testigo de algo sospechoso o fuera de lugar.

Reportar actividades sospechosas en Michigan

- Si nota cualquier actividad o comportamiento que parezca sospechoso o fuera de lugar, debe notificar inmediatamente a los agentes de seguridad.
- Para emergencias: Marque 9-1-1
- Si no hay una emergencia, envíe un dato anónimo:
 - Teléfono: 855-MICHTIP (855-642-4847)
- En línea: www.michigan.gov/michtip



Seguridad en Internet

Para los niños

Consejos para la seguridad en Internet:

- Diles a tus padres inmediatamente si encuentras algo que te hace sentir incómodo.
- Recuerda que las personas en Internet pueden no ser quienes parecen. Nunca proporcione información de identificación como su nombre, domicilio, nombre de la escuela o número de teléfono en un mensaje público, como en una sala de chat o en un tablón de anuncios.
- Las personas que son peligrosas pueden representarse a sí mismas en línea como un niño o una niña para atraerlo a una reunión cara a cara.
- Nunca debes organizar una reunión cara a cara sin antes preguntarle a tus padres. Si tus padres están de acuerdo, debes reunirte en un lugar público acompañado por tus padres. Ten cuidado cuando alguien te ofrece por nada a cambio.
- Ten mucho cuidado con cualquier oferta que implique asistir a una reunión o que alguien visite su hogar.
- Siempre debes conocer a los amigos en línea del mismo modo que conoces a todos sus amigos.
- Nunca envíes una foto tuya sin antes preguntarle a tus padres.
- Nunca respondas a mensajes o artículos que sean sugerentes, obscenos, beligerantes, amenazantes o que lo hagan sentir incómodo.
- Asegúrate de que estás tratando con alguien que tú y tus padres conocen y confían antes de dar cualquier información personal tuya.
- La supervisión diligente de los padres ayudará a garantizar tu seguridad en Internet.

Señales de que su hijo puede estar en riesgo en línea

- Su hijo pasa mucho tiempo en línea, especialmente durante la noche.
- Usted encuentra pornografía u otro material “prohibido” en la computadora de su hijo.
- Su hijo recibe llamadas telefónicas de alguien (particularmente de un adulto) que usted no conoce, o está haciendo llamadas telefónicas, a veces de larga distancia, a números de teléfono que usted no reconoce.

Seguridad en Internet

Para adultos



Internet es un recurso educativo en constante crecimiento para los niños y puede ser una experiencia positiva. Millones de niños navegan por Internet para la escuela y entretenimiento todos los días. Los niños también se comunican a través de correos electrónicos, salas de chat y tableros de mensajes públicos.

Sin supervisión, Internet puede ser peligroso, ya que expone a nuestros hijos a depredadores y material inapropiado.

Según una encuesta realizada por el Departamento de Justicia de los Estados Unidos, uno de cada cinco niños recibe solicitudes sexuales no deseadas en línea y el 70 por ciento de estas solicitudes no deseadas ocurren en una computadora doméstica. La encuesta también encontró que la mayoría de las familias que tienen jóvenes que usan Internet regularmente no usan software de filtrado o bloqueo.

La solución

Los padres o tutores deben educar a sus hijos para ser cibernéticamente inteligentes. La prevención y la concientización son la clave para disuadir a los depredadores cibernéticos y la exposición a material inapropiado. Los niños son confiados, ingenuos y curiosos. Deben ser supervisados por padres o tutores que tengan un conocimiento fundamental de la tecnología informática e Internet.

Recursos útiles:

www.michigan.gov/mspcyber

www.ic3.gov

- Su hijo recibe correo, regalos o paquetes de alguien que usted no conoce.
- Su hijo apaga la computadora o cambia rápidamente la pantalla cuando entra en la habitación.
- Su hijo está usando una cuenta en línea que pertenece a otra persona.
- Su hijo se retrae de la familia.



Incidentes de violencia activa

Un incidente de violencia activa ocurre cuando un individuo quiere matar o intenta matar a personas en un área confinada y poblada; el atacante puede estar armado con un arma de fuego o alguna otra arma. También es una táctica conducir maliciosamente un vehículo hacia una multitud.

- Las víctimas pueden ser seleccionadas al azar
- El evento es impredecible y evoluciona rápidamente
- Saber qué hacer puede salvar vidas

Cuando llega la policía:

- Mantenga la calma y siga las instrucciones
- Suelte objetos que tenga en las sus manos (por ejemplo, bolsos, chaquetas)
- Levante las manos y extienda los dedos
- Mantenga las manos visibles en todo momento
- Evite movimientos rápidos hacia los oficiales, como aferrarse a ellos por seguridad
- Evite señalar, gritar o gritar
- No haga preguntas durante la evacuación

Información que debe proporcionar a los operadores del 911:

- Ubicación del atacante(s)
- Número de atacantes
- Descripción física de los atacantes
- Número y tipo de armas que tiene el atacante
- Número de víctimas potenciales en el lugar

PREVENCIÓN

- Tenga en cuenta su entorno y cualquier posible peligro
- Tome nota de las dos salidas más cercanas en cualquier instalación que visite
- Si está en una oficina, quédese allí y asegure la puerta
- Intentar luchar contra el atacante como último recurso

CARACTERÍSTICA DE UN INCIDENTE DE VIOLENCIA ACTIVA

- Las víctimas se seleccionan al azar
- El evento es impredecible y evoluciona rápidamente
- Se necesita generalmente la policía para poner fin a un incidente de violencia activa

**1**

CORRER

2

OCULTARS

3

LUCHAR

Cuando ocurre un incidente de violencia activa cerca suyo, debe estar preparado tanto mental como físicamente para lidiar con la situación.

Tienes tres opciones:

1. CORRER

- Tener una ruta de escape y un plan en mente
- Dejar las pertenencias atrás
- Evacuar el lugar independientemente de si otros están de acuerdo en seguirlo
- Ayudar a otros a escapar, si es posible
- No intentar mover a los heridos
- Evitar que otros entren en un área donde pueda estar el tirador activo
- Mantener sus manos visibles
- Llamar al 9-1-1 cuando esté seguro

2. OCULTARSE

- Escondarse en un área fuera de la vista del atacante
- Bloquear la puerta o bloquear la entrada a su escondite
- Silenciar su teléfono móvil (incluido el modo de vibración) y permanecer en silencio

3. LUCHAR

- Luchar como último recurso y solo cuando su vida esté en peligro inminente
- Intentar incapacitar al atacante
- Actuar con la mayor agresión física posible
- Improvisar armas o lanzar objetos al atacante activo
- Comprometerse con sus acciones... su vida depende de ello

Los primeros oficiales en llegar a la escena no se detendrán para ayudar a los heridos. Espere que los equipos de rescate sigan a los oficiales iniciales. Estos equipos de rescate tratarán y sacarán a los heridos.

Una vez que haya llegado a un lugar seguro, es probable que la policía lo mantenga en esa área hasta que la situación esté bajo control y todos los testigos hayan sido identificados e interrogados. No abandone el área hasta que las autoridades policiales se lo indiquen.



Usted es la ayuda

hasta que llegue

¿Usted sabe que las lesiones son la principal causa de muerte en los estadounidenses menores de 46 años? *You Are the Help Until Help Arrives* es un nuevo programa dedicado a educar y capacitar al público para que tome medidas y brinde atención para salvar vidas antes de llegue la ayuda profesional. Este programa anima al público a dar estos cinco pasos en situaciones en las que alguien tenga lesiones potencialmente mortales debido a un traumatismo:

1. Llame al 9-1-1
2. Proteja a los heridos de que se lastimen
3. Detenga el sangrado
4. Mueva a los heridos para que puedan respirar
5. Brinde consuelo

El programa incluye un video interactivo, un curso de capacitación en la web de 25 minutos que explica los pasos que las personas pueden tomar para ayudar a alguien con lesiones potencialmente mortales y materiales para un curso de capacitación práctico dirigido por un instructor que se puede usar para capacitar presencialmente a personas en comunidades de todo el país.

Visite www.ready.gov/untilhelparrives para obtener más información sobre estos cinco pasos sencillos y comparta esta información importante con otros.

Este programa es el resultado de la colaboración interinstitucional liderada por la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) en cooperación con la Oficina del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos del Secretario Adjunto de Preparación y Respuesta (ASPR), el Cuerpo de la Reserva Médica (MRC) y el Centro Nacional La investigación original que apoya el plan de estudios proviene de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

uda



FEMA



la ayuda



OK2SAY

Detenga el silencio. Ayude a poner fin a la violencia.

855-5

OK2SAY es una forma **confidencial** de informar actividades delictivas o daños potenciales dirigidos a estudiantes, empleados de la escuela o escuelas.

Funciona como un sistema de alerta temprana para romper el código de silencio para que un estudiante que está luchando pueda obtener la ayuda necesaria antes de que una situación se convierta en una tragedia.

ok2say.com



ENVIAR UN DATO



65-2729 652729 (OK2SAY) ok2say@mi.gov ok2say.com



Disponible en las tiendas de aplicaciones para iPhone y Android. Buscar "OK2SAY"

Enviar y recibir



Los estudiantes, padres, maestros o personas interesadas pueden informar confidencialmente sobre posibles daños o actividades delicativas.

1

Dato confidencial enviado

2

Los técnicos de OK2SAY reciben, analizan y envían datos

Responder e informar



Las escuelas, las fuerzas policiales, la salud mental comunitaria o el Departamento de Salud y Servicios Humanos reciben e investigan los datos

3

Los funcionarios investigan, responden y resuelven datos

4

Informe de resultados completado



BÚSQUEDA DE RIESGOS EN EL HOGAR

Un paso importante en la preparación familiar es la identificación de peligros potenciales en su hogar. Una vez que se identifican los peligros, no se necesita mucho tiempo o esfuerzo para hacer de su hogar un lugar más seguro para vivir.

Para comenzar, realice una búsqueda de peligros en el hogar usando la lista de verificación a continuación. Involucra a toda la familia, especialmente a sus hijos. Recuerde, un peligro potencial es cualquier cosa que pueda moverse, romperse, caerse o quemarse. Después de identificar lo que se debe hacer, cree un plan y practíquelo.

Todas las habitaciones

- Asegúrese de que los revestimientos del piso (tapetes, alfombras) estén bien asegurados para evitar peligros de disparo.
- Separe los cordones de tracción en las persianas y cortinas para reducir los riesgos de estrangulación para los niños.
- Asegúrese de que las salidas de las habitaciones no estén obstruidas.
- Almacene los suministros y medicamentos de limpieza venenosos en gabinetes “a prueba de niños”.
- Reemplace las botellas de vidrio con recipientes de plástico claramente etiquetados.

Electricidad

- Evite el uso de cables de extensión. Si no, asegúrese de que la potencia nominal sea correcta.
- Enchufe sólo un dispositivo productor de calor en una toma de corriente.
- Asegúrese de que los cables no estén colocados debajo de las alfombras.
- Reemplace los cables, tomacorrientes y enchufes dañados.
- Use bombillas con la potencia correcta para lámparas y accesorios.
- Compruebe que los fusibles/interruptores de circuito tengan las clasificaciones de amperaje correctas.
- No anule o evite fusibles o disyuntores.

Cocina

- Use ropa ajustada al cocinar.
- No deje los alimentos desatendidos cuando cocine.
- Mantenga las asas de la sartén hacia adentro mientras cocina.
- Mantenga la tapa de la sartén cerca en caso de incendio.
- Mantenga las áreas de cocción limpias y libres de combustibles.
- Evite que los cables cuelguen.
- Mantenga los cuchillos afilados fuera del alcance de los niños.
- Asegúrese de que los tomacorrientes cerca del fregadero de la cocina estén equipados con interrupción de falla a tierra (GFI).

Garaje/Ático/Cobertizo

- No guarde gasolina en interiores donde los humos puedan encenderse.
- Mantenga líquidos inflamables como pinturas y diluyentes en sus envases originales y guárdelos en el suelo o cerca del suelo lejos de fuentes de calor, chispas o llamas.

En el exterior

- Saque la vegetación seca y la basura de la casa.
- Utilice las parrillas de barbacoa lejos de los edificios y la vegetación.
- Deseche las briquetas de barbacoa en un recipiente de metal, no en bolsas de papel o plástico.
- Consulte con el departamento de bomberos antes de quemar al aire libre o usar un barril de quemadura.

Lavadora y secadora de ropa

- Verifique que los electrodomésticos estén correctamente conectados a tierra.
- Asegúrese de que el filtro de pelusa se limpie regularmente y se repare.
- Compruebe la manguera de ventilación y la línea de ventilación para asegurarse de que están limpias y proporcionan un flujo de aire sin obstáculos.

Equipo de calefacción

- Asegúrese de que los insertables de la chimenea y las estufas de gas/leña cumplan con los códigos locales.
- Limpie e inspeccione la chimenea anualmente.
- Deseche las cenizas en recipientes metálicos.
- Mantenga la ropa, el mobiliario y los cables eléctricos al menos a 12" de los calentadores de pared y a 36" de los calentadores portátiles.
- Asegúrese de que un profesional calificado repare el horno anualmente.
- Establezca el termostato del calentador de agua a 120 °F.
- Aumente los calentadores de agua a gas por lo menos 18" por encima del piso.

Cigarrillo y fósforos

- Guarde los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Use ceniceros grandes, profundos y sin punta.
- NUNCA fume mientras está en la cama o cuando está somnoliento.
- Deseche las cenizas y las colillas en una lata de metal al menos diariamente.
- Revise los muebles en busca de cigarrillos humeantes, especialmente después de reuniones.

Detector de humo

- Instale al menos un detector de humo en cada nivel.
- Pruebe cada detector al menos una vez al mes.
- Reemplace las pilas en cada detector dos veces al año cuando cambie sus relojes en la primavera y el otoño.

Extintor de incendios

- Verifique que se mantenga un extintor de incendios de uso múltiple (Clase ABC) en un lugar accesible.
- Asegúrese de que todos los residentes sepan cómo usar un extintor de incendios.
- Mantenga un extintor de incendios en la cocina, el garaje y el sótano.

Peligros del monóxido de carbono

- Instale al menos un detector de monóxido de carbono con una señal de advertencia audible cerca de las áreas para dormir y fuera de las habitaciones individuales.
- Haga que un profesional calificado revise todos los aparatos de combustión, hornos, ventilación y sistemas de chimenea al menos una vez al año.
- Nunca use su estufa u horno para calentar su hogar, y nunca use una parrilla de carbón o un hibachi en un área cerrada y sin ventilación.
- Nunca mantenga un automóvil prendido en el garaje.

Peligros de terremoto

- Atornille los muebles pesados, altos y verticales a los pernos de la pared.
- Bloquee o quite los rodillos de las camas, los muebles y los electrodomésticos.
- Asegure las plantas colgantes y los accesorios de iluminación con uno o más cables guía para evitar que se balanceen en paredes o ventanas y se rompan.
- Asegure los gabinetes de cocina y baño con pestillos “positivos” (de cierre automático).
- Asegure los artículos en los estantes con alfombrillas, velcro o barrera para estantes.
- Almacene artículos pesados y/o rompibles en estantes inferiores.
- Amarre el calentador de agua a los pernos de la pared.
- Use conexiones flexibles en aparatos de gas.
- Revise la chimenea en busca de ladrillos sueltos y repárelos según sea necesario.
- Compruebe los cimientos para detectar grietas y repárelos según sea necesario.
- Atornille el hogar a los cimientos para evitar el desplazamiento durante el terremoto.
- Asegure los espejos y las imágenes a la pared o cuélguelos con alambre grueso, atornillado a través de tornillos de ojo o perchas de lengüeta en ranura.

Lista de verificación del kit de preparación para



El agua, los alimentos y el aire limpio son cosas importantes que debe tener en caso de una emergencia. Cada kit de preparación para emergencias debe personalizarse para satisfacer sus necesidades específicas, como medicamentos y fórmula infantil. También debe ser personalizado para incluir documentos importantes para usted y su familia.

Kit básico - Suministros recomendados:

- Agua, un galón de agua por persona y día, para beber y saneamiento
- Alimentos, al menos un suministro de tres días de alimentos no perecederos
- Radio alimentada por batería o de manivela y una radio meteorológica NOAA con alerta de tono y baterías adicionales para los dos.
- Linterna y baterías adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Silbato para pedir ayuda
- Fórmula infantil y pañales, si tiene un bebé
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y lazos de plástico para el saneamiento personal
- Máscara de polvo o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- Láminas de plástico y cinta adhesiva para el refugio en el lugar
- Llave o alicates para apagar los servicios públicos
- Abrelatas para alimentos (si el kit contiene alimentos enlatados)

Ropa y ropa de cama:

Si vive en un clima frío, debe pensar en mantenerse abrigado. Es posible que no haya electricidad y no tenga calefacción. Reconsidere su ropa y ropa de cama teniendo en cuenta el crecimiento de los niños y otros cambios familiares. Un cambio completo de ropa de abrigo y zapatos por persona incluye:

- Chaqueta o abrigo
- Pantalones largos
- Camisa de manga larga
- Zapatos resistentes
- Sombrero y guantes
- Saco de dormir o manta caliente para cada persona

Artículos adicionales:

A continuación, enumeramos otros artículos para que su familia considere agregar a su kit. Algunos de estos artículos pueden ser peligrosos, por manéjelos con cuidado. Puede encontrar otros materiales de emergencia de referencia en www.ready.gov.

- Luz química
- Vela de emergencia
- Multiherramienta
- Equipo de lluvia
- Utensilios, vasos de papel, platos y utensilios de plástico
- Efectivo o tarjeta de viajero y cambio
- Toallas de papel
- Matafuegos
- Brújula
- Carpa
- Fósforos en un contenedor impermeable*
- Balizas*
- Papel, lápiz
- Suministros y documentos para mascotas
- Artículos de higiene personal incluidos suministros femeninos
- Desinfectante*
- Blanqueador de cloro doméstico* - Puede usar blanqueador como desinfectante (diluya una medida de lejía en nueve de agua) o en una emergencia, también puede usarla para desinfectar el agua. Use 16 gotas de blanqueador líquido doméstico regular por galón de agua. No use cloro perfumado, cloro con limpiador incluido o cloro para ropa de color.
- Cuentagotas
- Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificación y registros de cuentas bancarias en un contenedor impermeable y portátil

* Pueden ser peligrosos



Plan de Emergencia Familiar

Asegúrese de que su familia tenga un plan en caso de una emergencia. Antes de que ocurra una emergencia, siéntense y decidan cómo se pondrán en contacto entre sí, a dónde irán y qué harán. Guarde una copia de este plan en su kit de preparación para emergencias u otro lugar seguro donde pueda acceder fácilmente.

Ubicación de evacuación:

Contacto fuera de la ciudad:

Nombre: _____
Casa: _____
Celular: _____
Correo: _____
Facebook: _____
Twitter: _____

Lugar de reunión del vecindario:

Lugar de encuentro regional:

Información de contacto del miembro de la familia

Complete la siguiente información para cada miembro de la familia y manténgala actualizada.

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____

Nombre: _____ Fecha de nac.: _____
Número de Seguro Social: _____
Información médica importante: _____



Información sobre el lugar de trabajo y la escuela

Escriba dónde pasa más tiempo su familia: trabajo, escuela y otros lugares que frecuenten. Las escuelas, los proveedores de guarderías, los lugares de trabajo y los edificios de apartamentos deben tener planes de emergencia específicos del sitio que usted y su familia necesitan conocer.

Información Escolar

Escuela: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Facebook: _____

Twitter: _____

Ubicación de evacuación: _____

Escuela: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Facebook: _____

Twitter: _____

Ubicación de evacuación: _____

Información de Trabajo

Lugar de trabajo: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Facebook: _____

Twitter: _____

Ubicación de evacuación: _____

Workplace: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Facebook: _____

Twitter: _____

Ubicación de evacuación: _____

Otra información

Contactos médicos

Médico: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Médico: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Farmacéutico: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Veterinario/Perrera: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Información del seguro

Seguro médico: _____

Teléfono: _____

Número de póliza: _____

Seguro de propietarios/alquiler: _____

Teléfono: _____

Número de póliza: _____



Servicios públicos de emergencia y contratistas

Departamento de bomberos

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Servicios médicos de emergencia

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Hospital

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Departamento de Salud Pública

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Autorización Ambiental del Estado

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Centro Nacional de Respuesta (EPA)

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Electricista

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Fontanero

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Contratista de protección contra incendios

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Servicio de ascensor

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Limpieza de materiales peligrosos

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____

Limpieza/Restauración de Desastres

Nombre: _____

Teléfono de emergencia: _____

Teléfono del negocio: _____



Corte esto y guárdalo en un lugar seguro como su mochila, cuaderno escolar o billetera.
Y/o introduzca estos números en su teléfono celular.

| | |
|--|--|
| TELEFONO E INFORMACION ADICIONAL IMPORTANTE | TELEFONO E INFORMACION ADICIONAL IMPORTANTE |
| Plan de Emergencia Familiar | Plan de Emergencia Familiar |
| Contacto de emergencia: _____ | Contacto de emergencia: _____ |
| Teléfono: _____ | Teléfono: _____ |
| Contacto fuera de la ciudad: _____ | Contacto fuera de la ciudad: _____ |
| Teléfono: _____ | Teléfono: _____ |
| Lugar de encuentro del vecindario: _____ | Lugar de encuentro del vecindario: _____ |
| Teléfono: _____ | Teléfono: _____ |
| Otra información importante: _____ | Otra información importante: _____ |
| <small>Llame al 911 para emergencias</small> | <small>Llame al 911 para emergencias</small> |

DOBLE
AQUÍ

| | |
|---|--|
| Plan de comunicación familiar para niños | |
| Casa: _____ | Vecino: _____ |
| Padre: _____ | Casa: _____ |
| Celular: _____ | Celular: _____ |
| Trabajo: _____ | Vecino: _____ |
| Padre: _____ | Casa: _____ |
| Celular: _____ | Celular: _____ |
| Trabajo: _____ | Vecino: _____ |
| Mi celular: _____ | Casa: _____ |
| Hermano: _____ | Celular: _____ |
| Celular: _____ | Amigo/pariente fuera del estado: _____ |
| Hermano: _____ | Casa: _____ |
| Celular: _____ | Celular: _____ |



www.michigan.gov/emhsd
www.michigan.gov/MIREADY