

## Cómo preparar a su familia para un desastre natural



Por: Claire McCarthy, MD, FAAP y Scott Needle, MD, FAAP

A nadie le gusta pensar en los desastres que afectan a nuestras comunidades. Pero ya sean [huracanes](#), [incendios forestales](#), [tornados](#) u otros desastres, justamente lo que tenemos que hacer es pensar en ellos. La preparación hace a la diferencia y, literalmente, puede salvar vidas.

Los niños y las familias pueden prepararse juntos. Los desastres pueden dar miedo, ¡pero estar preparado es una forma de tener menos miedo!



### Preparar a su familia

Hable con sus niños sobre los desastres naturales que pueden suceder, y sobre lo que ellos deben hacer.

- Sepa adónde puede recurrir para obtener noticias e información fiable sobre el estado del tiempo y los desastres naturales. Planifique diferentes formas de recibir alertas, como por medio de mensajes de texto, por ejemplo.
- Enseñe a los niños estrategias básicas para casos de incendio, tales como mantenerse cerca al suelo para evitar el humo o tocar los pomos de las puertas para ver si están calientes antes de abrir las puertas. Tenga un plan de escape en caso de incendio.
- Si usted vive en una zona afectada por [terremotos](#) o incendios forestales, hable con los niños sobre cómo reconocer sus señales y a dónde deben dirigirse.

- Cerciórese de que sus niños saben cómo marcar el teléfono de emergencia, Incluso niños muy pequeños pueden aprender a hacerlo.
- Elija a una persona (preferiblemente que no viva en la misma zona y que pueda verse afectada por el mismo desastre natural) que todos puedan contactar en caso de quedar separados.
- Identifique un lugar fuera de la casa donde se puedan reunir que no sea la casa donde viven para que puedan encontrarse en caso de ser separados y no poder contactarse.
- ¡Practique! Esta es la mejor manera de asegurarse de que han memorizado la información. Hagan simulacros en caso de incendios y de cualquier otro desastre natural que pueda ocurrir en la zona donde vive. Si tiene niños pequeños, trate de hacerlo como un juego para que no se sientan tan atemorizados y estarán más dispuestos a practicar con regularidad.
- Planee el lugar a donde iría si tiene que evacuar. Algunos refugios de su localidad pueden haber cambiado debido al COVID-19. Si tiene mascotas, cerciórese de que las aceptan en ese lugar.
- Si piensa comprar un generador de emergencia en caso de cortes de energía, cerciórese de saber como utilizarlo y evitar envenenamiento por [monóxido de carbono](#).

## Desastres y COVID-19

Si sus hijos son demasiado pequeños para recibir la [vacuna contra el COVID-19](#), tome medidas adicionales para mantenerlos a salvo. Si tiene que viajar o ir a un refugio, trate de mantenerse al menos a 2 metros de distancia de las personas que no sean de su familia.

[Los niños no vacunados](#) mayores de 2 años deben usar mascarillas cuando estén cerca de otras personas. Recuérdeles que eviten tocarse la cara y usen desinfectante para manos cuando no puedan lavarse las manos.

Prepare un kit para desastres naturales

Tener [provisiones básicas](#) es crucial en caso de un desastre, pero en la tensión del momento, puede que no tenga tiempo o presencia de ánimo para reunirlos. Así pues, que debe hacerlo con antelación. [La American Academy of Pediatrics](#) y los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) tienen mucha información sobre las provisiones que debe empacar, pero aquí le brindamos algunas ideas para empezar:

- Un [kit de primeros auxilios](#).
- Agua (2 galones por día por persona).
- Linternas, baterías (pilas), cargadores.
- Un radio que funcione con pilas
- Alimentos no perecederos, como los alimentos enlatados/en conservas (incluyendo un abrelatas) y barras de granola o mantequilla de maní.
- Tazas (vasos) y utensilios (tenga a mano un kit para campamento que son de bajo costo).
- Cambio de ropa, y una manta o dos.
- Juguetes o juegos.
- Suministros para las mascotas.
- Medicamentos, si puede, trate de tener surtidos suficientes para el futuro y mantenga algunos en el [kit de desastres](#). A lo sumo, tome una foto del envase/empaque del medicamento para que tenga la información del producto que necesita tomar
  - **Consejo:** No siempre es posible almacenar medicamentos vigentes, así que haga una lista de todo lo que debe tener listo para tener al alcance con prontitud. Puede adherir esta lista a la parte superior del contenedor (kit), que debe ser de un tamaño razonable (puede que necesite un par de estos) y en un lugar de fácil acceso.

- **Suministros adicionales durante la pandemia del COVID-19**

- Desinfectante para manos a base de alcohol de por lo menos 60 %, una barra de jabón o jabón líquido.
- Toallitas húmedas desinfectantes (si están disponibles).
- Dos mascarillas para cada persona mayor de 2 años de edad.

Sus niños deben participar en la planificación y empaque, haga esta actividad a manera del juego "busca un tesoro". Recuerde revisar las fechas de caducidad y recuérdelos a los niños que deben revisarlas también. Entre más lo haga como algo normal y cotidiano, mejor.

Con suerte, sus preparaciones para casos de emergencia no serán nunca más que un juego. Pero si ocurriera un desastre, podría ser el juego más importante que su familia haya jugado (practicado).

(<https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/Getting-Your-Family-Disaster-Ready.aspx>)

## Asistencia y recuperación debido a inundaciones repentinas: información para las familias



Las inundaciones son uno de los peligros más comunes en los Estados Unidos y representan aproximadamente el 30 % de todos los desastres en el mundo. Las inundaciones ocurren por lo general después de lluvia intensa y prolongada o cuando se derrite la nieve con rapidez.

**Aunque los efectos de las inundaciones pueden ser devastadores, existen medidas fáciles que las familias puede tomar para mantener seguros a sus niños.**

¿Qué son las inundaciones repentinas?

Las inundaciones repentinas se diferencian de las inundaciones normales porque suceden (caen) en menos de seis horas. Las inundaciones repentinas son muy peligrosas y pueden ocurrir sin previo aviso durante lluvias fuertes o cambios de marea o cuando se rompen presas o diques. Debido a la fuerza de la corriente y los residuos que acumulan las aguas de las inundaciones, tales como troncos de árboles y rocas, las inundaciones repentinas son extremadamente destructivas. Por ejemplo, un galón de agua pesa 8 libras; cientos de galones de torrentes de agua representan miles de libras de fuerza. Las aguas turbulentas pueden llevarse con ellas a un automóvil, atrapando a los pasajeros en su interior o pueden arrastrar a un niño.

¿Qué deben hacer los padres durante una inundación repentina?

Las siguientes son pautas para mantener a sus niños a salvo durante una inundación repentina:

- No le permita a sus niños caminar o vadear en las corrientes de agua de inundación —incluso si es el [sótano](#) de su casa el que está inundado.
- Recuérdeles a los adolescentes y adultos jóvenes los [peligros de manejar durante inundaciones repentinas](#):
  - Nunca maneje (conduzca) por áreas inundadas o con agua estancada. Las corrientes de aguas poco profundas pueden arrastrar a un auto y sacarlo de la carretera. Además, el asfalto puede no permanecer intacto bajo el agua.
  - Si el vehículo se vara, abandónelo de inmediato y busque tierra firme y alta. El agua que sube de nivel rápidamente puede sumergir (tragarse) al vehículo y a todos los que estén adentro.
  - Sea especialmente cuidadoso en la noche cuando es más difícil reconocer los peligros de las inundaciones.
  - No acampe ni estacione su vehículo junto a arroyos y corrientes, en particular cuando las condiciones del tiempo son amenazantes.

¿Qué deben hacer los padres después de una inundación repentina?

Las secuelas de una inundación repentina son tan peligrosas como la inundación misma debido a peligros que conllevan la electricidad, el moho y el agua contaminada. Los niños son especialmente vulnerables a estos [peligros medioambientales](#). Los padres deben restringir la participación de los niños en las labores de restauración.

**Los niños y los adolescentes no deben participar en labores de limpieza y deben regresar una vez hayan concluido.** Antes de que los niños regresen, estas áreas deben ser limpiadas y desinfectadas, así como los juguetes, ropa, etc. Tenga presente lo siguiente:

¿La condición de su hogar es segura para regresar?

- Se debe regresar al hogar sólo cuando los oficiales hayan declarado que el área es segura.
- Antes de entrar en su vivienda, revise afuera para ver si hay cables de electricidad caídos, líneas de gas averiadas, grietas en los cimientos o cualquier otro daño.
- Partes de su casa pueden haber colapsado o haberse averiado. Acérquese a las entradas con cautela. Verifique que el techo del pórtico, balcones y voladizos tienen sus soportes.
- Tenga cuidado con los animales salvajes, especialmente las serpientes venenosas que puedan haber sido arrastradas a su casa en las corrientes de agua de la inundación.
- Si nota olor a gas natural o propano o si escucha un sonido seseante (silbido), salga de inmediato y llame al 911.
- Si los cables eléctricos están caídos afuera de su vivienda, no camine sobre charcos o agua estancada.

Limpieza de materiales nocivos

- No permita que sus niños jueguen en el agua de inundaciones o con piedras, barro o residuos que hayan estado en aguas de inundaciones. El agua puede tener niveles altos de químicos o bacteria, tales como agua residual de estaciones de bombeo averiadas, de alcantarillas o de sistemas sépticos.
- Si usted o su niño tienen una herida abierta que entra en contacto con el agua contaminada, pueden necesitar de una inyección de refuerzo contra el tétanos para prevenir enfermedades.
- Use botas y guantes de hule cuando esté limpiando y cerciórese de proteger o cubrir cualquier herida o llaga abierta.
- Todos deben practicar higiene básica y lavarse las manos con frecuencia o usar [desinfectante de manos](#), especialmente antes de manipular alimentos o envases/recipientes con alimentos.

La contaminación del agua potable

- Los propietarios de viviendas que consumen agua potable de la ciudad o de cualquier otro sistema de agua público, deben estar atentos a escuchar notificaciones al público sobre la seguridad de las reservas para el suministro de agua. Los propietarios de viviendas que utilizan pozos privados para el consumo de agua deben seguir las pautas de la [Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos](#).
- NO utilice agua contaminada para lavarse las manos, lavar platos, cepillarse sus dientes, lavar o preparar alimentos, hacer hielo o preparar la [fórmula del bebé](#). Si es posible, utilice fórmula que no requiera que se le añada agua.
- El agua para beber debe ser desinfectada hirviéndola o por cloración o deben identificarse otros suministros alternativos de agua (por ejemplo, agua embotellada) y ser puestos a disposición. Esto es de suma importancia cuando mezcla la fórmula del bebé con agua. [Pulse aquí](#) para leer la información de los CDC sobre cómo hacer para que el agua sea potable después de un desastre/calamidad.

La contaminación de los alimentos

- Los alimentos o cualquier otro objeto que haya sido contaminado debe ser tirado a la basura, incluyendo a los alimentos enlatados, agua embotellada, utensilios para comer, superficies interiores (especialmente aquellas

que se usan para preparar los alimentos del bebé) y los chupos, chupones o tetinas de biberón. ¡Si tiene duda, mejor tírelo!

- Si se quedó sin servicio de electricidad por mucho tiempo, puede que también tenga que tirar (desechar) los alimentos que se hayan descompuesto o contaminado. No olvide apagar la hielera si las autoridades han recomendado no consumir el agua del grifo. Si mantiene la puerta cerrada, un congelador puede mantener los alimentos congelados durante 2 días, y el refrigerador puede mantener los alimentos fríos de 4 a 6 horas.

#### La contaminación de las superficies

- Las superficies contaminadas requieren ser [desinfectadas](#) para matar a los gérmenes. Los blanqueadores para uso doméstico son eficaces, económicos y se pueden conseguir en los supermercados. La solución de blanqueador deben dejarse sobre las superficies contaminadas por lo menos durante 2 minutos antes de ser limpiadas.
- Los productos de limpieza, esterilización y desinfección no deben utilizarse en cercanías de los niños, se debe mantener una ventilación adecuada durante cualquier proceso de limpieza o esterilización para prevenir que los niños inhalen vapores potencialmente tóxicos.

#### Los juguetes y las áreas de juego

- Se deben limpiar y desinfectar las áreas de juego, junto con todos los juguetes, ropa, libros, etc.
- No permita que los niños jueguen con juguetes que han sido contaminados por aguas inundadas y que no han sido desinfectados. Objetos o materiales que no son fáciles de desinfectar, tales como los animales de peluche o almohadas, deben ser desechados.

#### Repercusiones emocionales (psíquicas) de las inundaciones en los niños

Además de los peligros de las inundaciones, cualquier desastre/calamidad puede afectar la salud física y mental de un niño. Es importante [limitar la cobertura del desastre por parte de los medios de comunicación](#). Si los niños van a ver la cobertura de los medios, considere grabarla (*para permitir que los adultos la vean de antemano*) y mírenla juntos para responder a sus preguntas y poder ayudarlos a procesar la información. Anime a su niño a hacer preguntas y a contestarlas de manera directa. Con frecuencia los niños tienen miedo debido a que tienen información limitada o porque malinterpretaron algo que les dijeron. Tranquilice a los niños cuando puede hacerlo, pero si sus temores son reales, no les dé falsa seguridad. Si le preocupa el comportamiento de su niño, contacte a su pediatra, otro médico de atención primaria o a un profesional para el cuidado de la salud mental calificado. Para más información, consulte [Cómo hablar con sus niños sobre los desastres](#).

(<https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/paginas/flash-flood-recovery.aspx>)