



Preparedness and Take-Home Materials (Spanish)

Thank you for joining schools and districts throughout Southern California as we get ready for the “Big One” this November!

November 13, 2008 | Region-wide Earthquake Drill

Congratulations on your school’s participation in the *Great Southern California ShakeOut*, the largest earthquake drill ever, on November 13, 2008. Team SAFE-T provides no-cost emergency preparedness curriculum and take-home materials to K-12 schools in California. The enclosed materials will allow you to:

- Provide your school with parent information that includes relevant and easy to-read earthquake preparedness and take-home materials;
- Provide fun and age-appropriate education materials for students and their families;
- Alter templates to fit your school and offer information in both English and Spanish;
- Find helpful links and resources to get more information on all types of disaster preparedness.

**What’s
inside?**



**access the full Team SAFE-T program at:
www.teamsafe-t.org**

Section	Page
Introduction	i
Table of Contents	1
For Administrators	
1. Letter To Parents RE: EQ Drill	3
2. Letter to Parents RE: Team SAFE-T	4
For Parents and Community Members	
1. Common Myths About Earthquake Preparedness	6-7
2. What Communities Should Know: Earthquakes	8
3. Disaster Kit Checklist	9-10
4. Emergency Preparedness Checklist	11
Take-Homes for Students and Parents	
1. Home Drill and Checklist (Grades 7-12)	13
2. Drop, Cover and Hold On (Grades K-5)	14-16
3. Family Contact Plan	17
4. Escape Routes/Two Ways Out	18-19

Templates

For Administrators, Teachers and Staff:

Estimados padres de familia o tutores:

La seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes y del personal son nuestras prioridades fundamentales. A fin de que las escuelas tengan oportunidad de practicar los procedimientos a seguir en caso de una emergencia, el superintendente de escuelas le ha solicitado a todo el personal y los estudiantes que lleven a cabo un ejercicio de simulacro de preparación para emergencias que abarcará a todo el Distrito y se realizará el **jueves, 12 de noviembre del 2008**. En ese día, el horario de salida de clases será el habitual.

El objetivo de este ejercicio de entrenamiento es mejorar nuestra capacidad para proteger a los estudiantes, salvar vidas, y limitar las lesiones que se pudieran producir. Como parte del mismo, los estudiantes y el personal participarán en la activación de nuestro Plan de Seguridad Escolar. Por favor noten que, en caso de una emergencia, solo los padres u otros adultos cuyos nombres están en la Tarjeta de Emergencia podrán recibir a los estudiantes, así que aseguren que esta tarjeta tiene la información actual y correcta.

Solicitamos a los padres de estudiantes que antes de la fecha de realización del simulacro, conversen con sus hijos acerca del plan de preparación que tengan en sus hogares. Existen una serie de recursos disponibles para ayudarles a estar mejor preparados. Equipo SAFE-T cuenta con material extraordinario. El mismo puede obtenerse en inglés o español visitando el portal de Internet en: <http://www.teamsafe-t.org>, o llamando a la oficina al (310) 777-0092. De la Oficina de Servicios de Emergencia de California puede encontrar valiosa información sobre primeros auxilios, CPR (Resurrección Cardiopulmonar), y preparación del hogar al (www.oes.ca.gov).

Si tiene alguna otra pregunta o necesita más información, por favor no dude en llamar a la oficina escolar por el [*your school's telephone #*].

Atentamente,



(Fecha)

Estimados padres de familia o encargados:

En nuestro salón de clases estamos estudiando la seguridad y la preparación para emergencias en el hogar, la escuela y la comunidad.

Durante los próximos días, su hijo/a llevará al hogar información y deberes para reforzar lo aprendido en el aula. Por favor ayúdele con estos deberes sobre la preparación para desastres.

Entender las causas de los desastres naturales y saber qué hacer si ocurriera uno de ellos le ayudará a usted y a su familia a estar preparados.

Si tiene acceso a una computadora, visite www.teamsafe-t.org para ver una lista completa de los artículos que se requieren en un estuche de suministros para desastres, así como otros documentos de apoyo que pueden ayudarle a estar preparado.

Trabajemos juntos por la seguridad.

Muchas gracias.

(Firma del/la maestro/a)

Preparedness Materials

For Parents, Families, Community
Members and Staff:



Mitos comunes sobre Terremotos

MITO: Si hay un terremoto, me dirigiré a una puerta o saldré. Estas son mis mejores opciones.

HECHO: Durante un terremoto nunca se pare debajo de una puerta. La puerta puede golpearlo, causándole un daño mayor. Y nunca salga porque los alambres que se caigan y otros restos pueden golpearlo. La mejor opción es esconderse debajo de un escritorio o mesa que cubra su cuerpo entero y que se localice lejos de las ventanas. Asegúrese de sostener la mesa lo mejor posible y de cubrir su cabeza.

MITO: Si ocurre un terremoto durante la noche, lo primero que debo hacer es revisar a los demás miembros de la familia que podrían estar durmiendo.

HECHO: Si está acostado cuando ocurre un terremoto, ¡quédese en la cama! Proteja su cabeza con una almohada y espere hasta que deje de temblar antes de levantarse a revisar cómo están los demás.

MITO: Si estoy atrapado, lo mejor que puedo hacer es gritar o dar alaridos. De lo contrario, las personas no sabrán en dónde estoy.

HECHO: Si está atrapado en un edificio, nunca grite ni dé alaridos. Podría inhalar toxinas peligrosas que se hayan liberado, muchas de las cuales no son visibles a simple vista. Intente golpear la pared o utilizar un silbato de emergencia para notificar a los equipos de rescate que se encuentra atrapado.

MITO: No necesito aprender sobre preparación para emergencias, mis hijos lo aprenderán en la escuela.

HECHO: La preparación es crítica para todas las personas y no podemos depender únicamente de las escuelas para enseñarnos cómo estar seguros. Las escuelas tienen su tiempo y presupuesto limitados para enseñar lo que ya enseñan. Esta es una de las muchas cosas que estamos tratando de cambiar en todo el país. Equipo SAFE-T (Siglas en inglés de capacitación para emergencias de la escuela y la familia): La California Partnership for Safety and Preparedness (Sociedad de California para la seguridad y la preparación) es una alianza de organizaciones públicas y privadas dedicadas a integrar la seguridad y la preparación en las escuelas en todo California. Además de ayudar a los niños a estar mejor preparados, el programa cuenta con materiales que pueden llevarse a casa para ayudar a los padres de familia a involucrarse para que toda la familia esté lista para enfrentar una emergencia. Para enterarse acerca del programa Equipo SAFE-T, envíenos un correo electrónico a support@teamsafe-t.org o llámenos sin costo al 1-866-71 SAFE-T.

Mientras tanto, para asegurarse de que su familia esté lista para enfrentar un desastre, todos necesitan trabajar juntos para aprender los pasos que se deben seguir en caso de emergencia.

MITO: En la Internet puedo obtener, sin costo, toda la información sobre la preparación que necesite.

HECHO: Existen muchas fuentes gratuitas que contienen alguna información realmente buena, sin embargo, debe elegir cuidadosamente sus fuentes. Visite www.teamsafe-t.org para obtener información y vínculos confiables con organizaciones de preparación para emergencias.

MITO: Si sucede algo realmente malo, NADIE ayudará.

HECHO: No existe tal cosa como “NADIE AYUDARÁ”. A pesar de que la ayuda tiene límites de distancia y velocidad, alguna ayuda llegará en algún momento para las personas que realmente la necesiten. Lo mejor que pueden hacer las personas es ayudarse a sí mismas y ayudar a las demás personas a preparar a sus familias para que la ayuda externa sea lo menos necesaria posible. Siendo tan autosuficientes como sea posible, usted puede dejar libres a los recursos de asistencia para que puedan ayudar a las personas más seriamente heridas.

MITO: Necesito acumular agua para usar en caso de emergencia.

HECHO: Ya hay varias fuentes de agua para beber en su casa, que incluyen:

- El tanque del inodoro, siempre que no contenga limpiadores químicos.
- El chorro de su calentador de agua; si le preocupa que el agua esté demasiado sucia, sencillamente agregue 1/8 de cucharadita de cloro por cada galón y el agua quedará limpia.
- El agua de las frutas enlatadas. Si está realmente desesperado, beba el agua. Sólo asegúrese de mantenerse alejado de los alimentos salados.

Visite www.teamsafe-t.org para obtener información y vínculos confiables a organizaciones de preparación para emergencias.



Lo que deben saber las comunidades: Terremotos

La estación de terremotos dura todo el año en el Estado de California. Entre más preparada esté la comunidad entera para la eventualidad de un desastre, tendremos mayores ventajas para recuperarnos de futuras catástrofes. Cada familia necesita:

- Preparar:
 - Un **equipo familiar de suministros para desastres** que incluya suficientes de los siguientes artículos para que le duren a su familia de 3 a 5 días:
 - Agua: 1 galón (4 litros) por persona por día para bebida y lavado
 - Alimentos: paquetes, alimentos enlatados, alimentos secos que no se deteriorarán; utensilios de servicio, abrelatas manual
 - Necesidades médicas: medicamentos esenciales, un listado de medicinas con sus dosis, un botiquín (gasas y antiséptico) y un manual de primeros auxilios.
 - Herramientas: Radio de baterías, linternas, baterías adicionales y herramientas básicas
 - Limpieza: Limpiador de manos, desinfectantes, bolsas plásticas, cloro, papel higiénico.
 - Un **paquete para llevar** que incluya cantidades adicionales de medicamentos, copias de los documentos familiares y de impuestos y una lista pequeña de artículos clave o sentimentales para llevar.

- Plan:
 - Haga un plan de evacuación con **dos rutas de escape** desde su domicilio y vecindario (incluya contingencias (por ejemplo, noche contra día, desplazarse en carro contra desplazarse a pie)
 - Un **lugar de reunión de emergencia**, en caso de que se realice una evacuación durante el día y los miembros de la familia se encuentren dispersos.
 - Discuta un **plan de contacto familiar**, con nombres y números telefónicos de día de los miembros de la familia, vecinos, parientes y contactos fuera del estado y designe una “**persona central de la familia**” a quien todos los miembros de la familia llamen o pongan mensaje durante las emergencias.

- Practique:
 - Discuta cada plan y practique con regularidad. Cada miembro de la familia debe saber lo que tiene que hacer y lo que se espera que hagan los demás miembros de la familia durante una emergencia.
 - Revise regularmente los detectores de humo, amarre los objetos pesados y despeje los calentadores de agua en su domicilio.

- Al trabajar en conjunto con la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y las personas locales a cargo de responder a las emergencias, el Equipo SAFE-T está comprometido a estimular a los estudiantes, familias y miembros de la comunidad a ser responsables de su seguridad personal y de la seguridad de nuestras comunidades.

- Para obtener información adicional sobre cómo prepararse y hacer un plan para enfrentar emergencias en su hogar o comunidad y mitigar los peligros de terremoto, por favor visite el sitio Web de la Oficina de Servicios de Emergencia de California (www.oes.ca.gov) o el sitio Web del Equipo SAFE-T (www.TeamSAFE-T.org) para acceder a planes de evacuación, listas de verificación y recursos disponibles en su área.



LISTA DE PROVISIONES PARA LA FAMILIA EN CASO DE DESASTRE

A continuación se encuentra una lista de artículos esenciales que usted necesitará para crear su propio equipo casero para desastres. Usted podría sorprenderse al ver que la mayoría de los artículos son cosas que usted ya posee. Así ya usted tenga todo en lo de esta lista, ahora es el mejor momento para organizar todo para tenerlo disponible justo cuando usted lo necesite. Las medicinas cambian, los bebés llegan, las mascotas nuevas se unen a la familia y la gente se muda de domicilio. Compruebe y renueve el agua, la comida, las baterías, las medicinas y los números de teléfono de contacto por lo menos una vez al año.

- Teléfono celular, cargador (también existen cargadores de teléfonos celulares con baterías) y auriculares para poder hablar con las manos libres.
- Agua embotellada (1 galón por persona por día para tomar, además de un galón adicional para cepillarse los dientes, lavarse, cocinar, etc.)
- Radio de baterías con extra baterías.
- Linterna y baterías.
- Mantenga su vehículo con suficiente gasolina. Acostúmbrese a no dejar que su tanque este por debajo de la mitad. Durante una emergencia, cuando puede que sea difícil o imposible encontrar gasolina, se encontrará muy agradecido de tener el tanque de su vehículo lleno.
- Alimentos secos, enlatados y abrelatas (Asegúrese que los alimentos empacados y enlatados no contengan mucha sal – los alimentos con mucha sal dan sed lo cual no sería lo más apropiado cuando el agua está limitada).
- Utensilios y platos desechables para comer y cocinar.
- Artículos necesarios para bebés, incluyendo pañales, toallitas húmedas y alimento.
- Artículos necesarios para mascotas, alimento, agua, collar y cadena.
- Suplementos médicos incluyendo medicinas de receta, anteojos, lentes de contacto, etc.
- Papel sanitario, toallas de papel, antibacterial para las manos y artículos femeninos.
- Bolsas de basura.
- Jabón y cosméticos.

- Tijeras y pinzas.
- Cuchillo utilitario.
- Equipo de primeros auxilios que incluya:
 - Guía de instrucciones para primeros auxilios
 - Curitas de varios tamaños y tipos
 - Venda elástica
 - Cinta adhesiva
 - Tablillas para dedos
 - Gasa
 - Guantes de examen
 - Crema para quemadas
 - Ungüento antibacterial
 - Alcohol y algodón
 - Agua oxigenada para rociar
- Zapatos cómodos de suela gruesa y medias.
- Silbato.
- Cerillas contra el fuego y velas de emergencia (no utilice si usted huele un olor a gas o escucha un sonido silbante).
- Cuerda.
- Cobija de emergencia.
- Guantes de trabajo.
- Toalla pequeña.
- Pañuelo o Máscara contra el polvo.
- Un cambio de ropa.
- Sombrero y visera.
- Pluma y papel.
- Números telefónicos de emergencia.
- Extintor de fuego.
- Mapa.
- Documentos personales importantes.
- Artículos de confort – especialmente para los niños (muñecos de peluche, juguete, tarjetas, etc.)
- Morral para guardar artículos importantes.



Lista de Medidas de Preparación para Emergencias

- Identifique su riesgo.** Conozca los riesgos que hay donde usted vive o trabaja.
- Elimine los riesgos en su hogar y en su lugar de trabajo.**
- Elabore un plan de emergencia familiar.** Incluya un lugar de reunión de la familia, un contacto familiar fuera del estado, entérese de los lugares para conseguir la información de emergencia en su comunidad e instrucciones de cómo cuidar los animales domésticos.
- Comparta su plan con sus vecinos.** Esto es importante ya que desastres afectan a comunidades enteras en vez de a un hogar en particular.
- Asegúrese que su lugar de trabajo y/o escuela tengan planes para emergencias.** Obtenga copias de cada plan.
- Asegúrese que su lugar de trabajo y/o escuela realice prácticas de evacuación con regularidad.** Hable con sus niños sobre el plan de emergencias de su escuela.
- Prepare un equipo de provisiones para casos de desastre que pueda tener en casa y en el automóvil.**
- Trabaje con su escuela para asegurarse que mantengan un equipo de primeros auxilios así como un equipo de provisiones para casos de desastre en cada aula de clases.**
- Mantenga números telefónicos de emergencia cerca de sus teléfonos.** Asegúrese de incluir los números del departamento de bomberos, de la estación de la policía, y los números de teléfono locales de la ambulancia.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar, especialmente cerca de las habitaciones.** Si usted duerme con la puerta cerrada también debe instalar un detector de humo en su habitación.
- Mantenga un extintor de fuego en su hogar y aprenda como utilizarlo.** El departamento de bomberos de su localidad puede enseñarle.
- Mantenga sus documentos importantes en un lugar seguro.** Haga dos fotocopias de los documentos importantes y ponga una copia en una caja fuerte, otra copia en un lugar seguro de su hogar (dentro de su equipo de provisiones para casos de emergencia), y/o una copia con un amigo o familiar fuera del estado.
- Conozca cuales son los lugares seguros en su hogar para cada tipo de desastre.** Planee rutas de evacuación del hogar y, si es posible, dos rutas de evacuación desde cada habitación.
- Haga una lista completa del inventario de su hogar, garaje y propiedad en general para ayudarle a comprobar el valor de sus posesiones dañadas o destruidas.** Guarde una copia en una caja fuerte fuera del hogar o con un familiar o amigo.
- Asegúrese que su cobertura de seguro del hogar sea adecuada y obtenga una copia de su plan de seguro.**
- Prepare a sus niños.** Hable con sus hijos sobre los riesgos y lo que su familia debe hacer en caso de un desastre.
- No olvide a aquellos que necesitan atención especial.** Los infantes, ancianos y aquellos con necesidades especiales no deben ser olvidados y con frecuencia requieren de un plan especial.
- Aprenda CPR y primeros auxilios.**
- Contacte a la Cruz Roja americana local para informarse sobre los cursos o los programas de aprendizaje que pueden ayudar a su lugar de trabajo o escuela a prepararse para las emergencias.** Si desea contactar al programa Team SAFE-T puede enviar un correo electrónico a support@teamsafe-t.org o llamar gratis al 1-866-71 SAFE-T.
- Involúcrese, hágase voluntario, asuma responsabilidad.** Done sangre, únase a un equipo local de respuesta de emergencias de la comunidad (CERT), eduque a sus vecinos o hágase voluntario de la Cruz Roja americana local.

Take Home Materials

For Students and Parents:



Nombre: _____

Fecha: _____

SIMULACRO Y LISTA DE VERIFICACIÓN DOMÉSTICA

	<p>▶ AGÁCHESE: Agáchese o tírese al suelo.</p>
	<p>▶ CÚBRASE: Colóquese bajo un escritorio, una mesa u otro mueble resistente. Si no es posible, colóquese contra una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite los puntos peligrosos cerca de las ventanas, objetos colgados, espejos o muebles altos.</p>
	<p>▶ AGÁRRASE: Si se protege bajo un mueble resistente, agárrase de él y prepárese para moverse conforme éste se mueve. Manténgase en esa posición hasta que el suelo deje de sacudirse y sea seguro moverse.</p>

Instrucciones: Marque **sí o no** en cada una de las siguientes preguntas. Ignore las preguntas que no se apliquen a su hogar. Regrese y encierre en un círculo todos los “NO”, que identifican los riesgos potenciales. Discuta cada “NO” con sus padres o tutor para determinar la manera de eliminar el riesgo. Escriba un párrafo describiendo las medidas que su familia planea tomar para eliminar el riesgo.

SÍ	NO	
		¿Las camas están colocadas lejos de ventanas grandes, lámparas colgantes, espejos pesados o cuadros o debajo de repisas con objetos pesados?
		¿Las plantas, luces, espejos o cuadros están colgados con argollas aseguradas a la pared?
		¿Los objetos pesados o que se rompen están asegurados en gabinetes con pasador o colocados en el suelo?
		¿Los productos de limpieza están almacenados en los estantes inferiores?
		¿Todos los armarios y gabinetes están asegurados con pasadores resistentes?
		¿Los artículos inflamables están almacenados lejos de las fuentes de calor?
	9	¿El calentador de agua está asegurado a la pared?
		¿Los objetos pesados están almacenados lejos de las rutas de evacuación de su hogar?
		¿Los objetos con ruedas están bloqueados para que no se muevan?
		¿Los libreros, centros de entretenimiento, acondicionadores de aires y otros tipos de muebles altos y pesados están asegurados a la pared?

FUENTE gráfica: National Fire Protection Association <http://www.riskwatch.org/RWND/earthquake.html>



[NEXT 2 PAGES: TEXT ON ACTIVITY SHEET 17 “DROP, COVER, AND HOLD ON”]

Hoja de trabajo 17

Agáchate, cúbrete y agárrate

Nombre: _____

Instrucciones: Colorea los dibujos de lo que se debe hacer durante un terremoto y practica cómo Agacharte, Cubrirte y Agarrarte con tu familia.

Métete debajo de un escritorio, pupitre o mesa. Apoya la cara contra el brazo. Agárrate de la pata del escritorio, pupitre o mesa.

ENCARANDO EL MIEDO/K-2/Plan de lección 10/Preparación comunitaria
©2001 por The American National Red Cross. Sólo se permite la duplicación para su uso en el aula escolar.

[PAGE 2]

Hoja de trabajo 17

Agáchate, cúbrete y agárrate

Página 2

ENCARANDO EL MIEDO/K-2/Plan de lección 10/Preparación comunitaria
©2001 por The American National Red Cross. Sólo se permite la duplicación para su uso en el aula escolar.

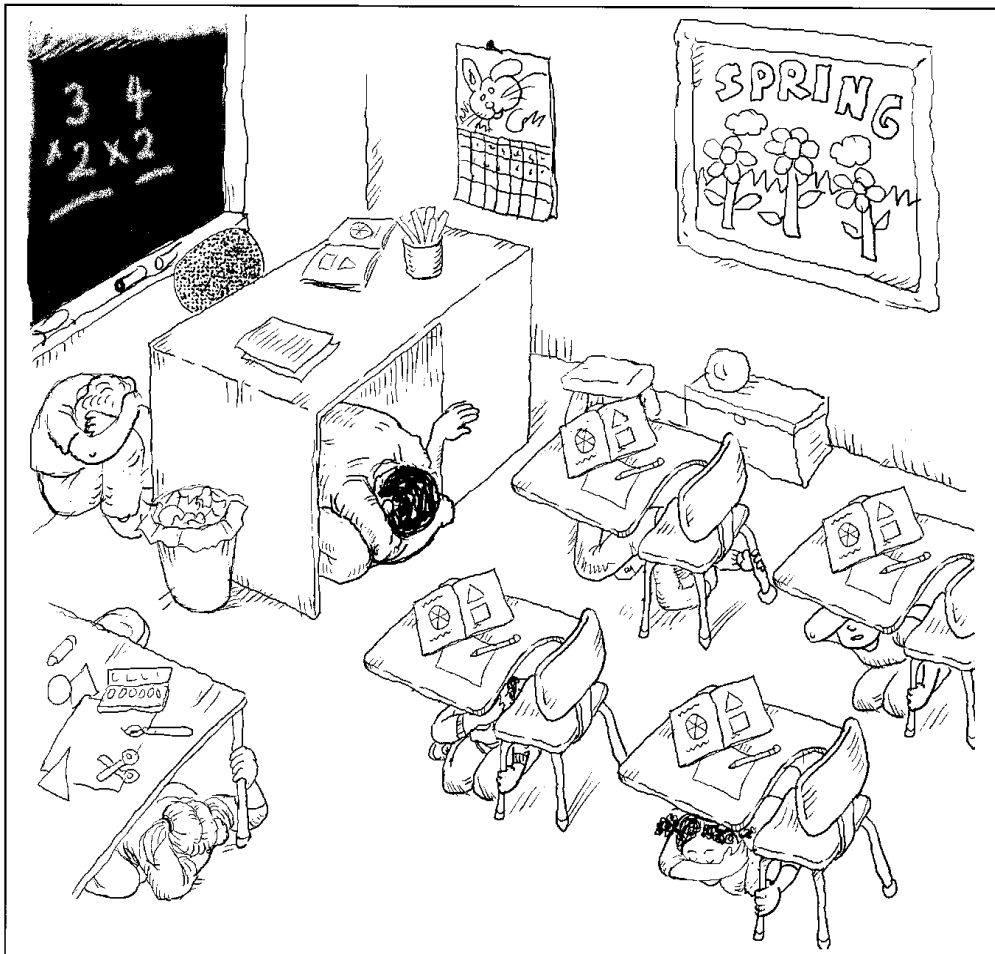


Activity Sheet 17

Drop, Cover, and Hold On

Name _____

Directions: Color the pictures of what you should do during an earthquake and practice how to Drop, Cover, and Hold On with your family.



Get under a desk or table. Lean your face against an arm. Hold on to a leg of the desk or table.



American Red Cross

FACING FEAR/K-2/Lesson Plan10/Community Preparedness
© 2001 by The American National Red Cross/Duplication allowed for classroom use only.

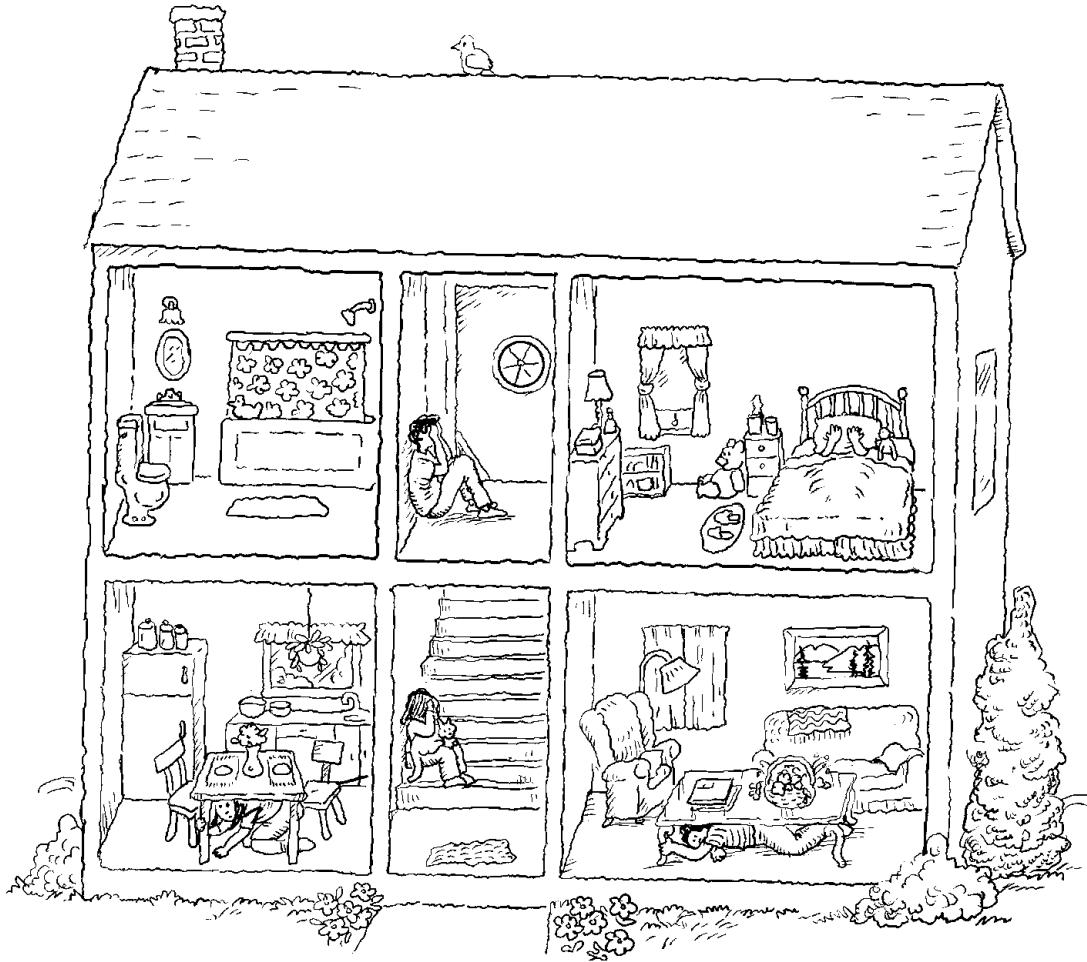
Together, we can save a life



Activity Sheet 17

Drop, Cover, and Hold On

Page 2



American Red Cross

Together, we can save a life

FACING FEAR/K-2/Lesson Plan10/Community Preparedness
© 2001 by The American National Red Cross/Duplication allowed for classroom use only.



Plan de contacto de la familia

Nombre _____

Los miembros de una familia no siempre están juntos cuando ocurre una emergencia, pero la familia puede volver a reunirse si existe un plan. Asegúrate de que cada miembro de tu familia sepa dónde reunirse y a quién llamar. Elige como contactos de emergencia a personas que todos conozcan y puedan localizar fácilmente. No olvides avisarle a esos contactos que los miembros de tu familia los podrían llamar en caso de emergencia.

Instrucciones: Llena esta hoja junto con los miembros de tu familia. (Devuélvele la hoja completa a tu maestro/a. Él/ella la revisará y te la devolverá.)

Establece dos lugares donde la familia se reunirá

1. Uno justo afuera de la casa o edificio, en caso de que necesite salir por una emergencia, por ejemplo, un incendio. (El lugar de reunión podría ser el farol frente a la casa, bajo el árbol que tiene un columpio, en la puerta del vecino de al lado.)

Lugar de reunión 1:

2. Otro fuera del vecindario, en caso de que no puedan regresar a casa cuando suceda el desastre. (Por ejemplo, el lugar de reunión podría ser en casa de los abuelos al otro lado de la ciudad o frente a la biblioteca del vecindario de al lado.)

Lugar de reunión 2:

Elige un contacto fuera del área
(Es frecuente que durante una emergencia sea más fácil llamar larga distancia que dentro de la misma área.)

Nombre _____
Número telefónico (____) _____

Lista de contactos de emergencia de la familia

Números telefónicos de los lugares de trabajo de los miembros de la familia

Nombre y número telefónico del vecino o un pariente

Lugar de reunión en el área

Nombre y número telefónico del contacto fuera del área

Ten a mano una copia de esta lista en el hogar. Guarda otra copia en el estuche familiar de suministros para desastres. Revisa la lista periódicamente para mantenerla al día.



Rutas de escape

Dibuje un plano de su casa. Marque dos rutas de escape desde cada habitación. Asegúrese de que toda la familia comprenda los dibujos. Coloque una copia de los dibujos a la altura de los ojos en cada habitación de su casa.

Establezca un lugar para reunirse en caso de emergencia. Escriba la ubicación y las instrucciones específicas de la ruta de evacuación en el espacio proporcionado.

LUGAR DE REUNIÓN...

Fuera del área inmediata	<u>(Por ejemplo, el estacionamiento de la tienda de comestibles del vecindario)</u>
Teléfono del Depto. de bomberos	_____

MAPA



Visión general del mapa de la escuela

RUTA DE EVACUACIÓN: Desde su aula hasta el área designada.

