



Manual de Preparación para Emergencias y Pandemias

Prepárese para las necesidades únicas de su familia en una crisis.



Mantengase informado. Haga un plan.
Esté preparado.

Visión general

Una emergencia o una pandemia pueden ser especialmente difíciles para las familias de niños con necesidades especiales. Cuando se trata de la preparación para emergencias, es importante que las familias de niños con discapacidades planifiquen para desastres naturales, especialmente si viven en California, donde ocurren comúnmente incendios y terremotos.

Además, los niños con necesidades especiales tienen más probabilidades de vivir interrupciones continuas en la atención médica, la educación y otras necesidades diarias durante una pandemia. Este manual le permitirá pensar en todas las necesidades individuales de su familia, específicamente aquellas que son exclusivas de los niños con discapacidades. Se proporcionan plantillas para crear su propio plan de preparación para emergencias / pandemias para mantener a su familia segura y saludable durante una crisis.

Tabla de contenido:

Preparación para emergencias

Mantengase informado.....	1
Haga un Plan.....	2
Tenga listo preparativos para emergencias.....	3
Suministros a considerar según el tipo de discapacidad.....	4
Esquema del plan de preparación para emergencias.....	5
Lista de verificación básica de preparación para emergencias.....	6
Lista de verificación de preparación para emergencias para niños con necesidades especiales.....	7
Lista de verificación de preparación para emergencias para miembros adicionales de la familia.....	8
Contactos de emergencia.....	9

Preparación para una pandemia

Preparación para una pandemia y durante una pandemia.....	12
Plan de brote.....	13
Recursos esenciales: bancos de alimentos y recursos financieros.....	14
Clínicas de salud locales, pruebas, y vacunas.....	15
Consejos para promover el bienestar después de una pandemia.....	16
Recursos y referencias.....	17

Preparación para Emergencias

Las familias de niños con discapacidades pueden tener obstáculos adicionales durante una situación de emergencia, por lo que es especialmente importante planificar con anticipación las emergencias.

Mantengase informado.

Regístrese para recibir alertas:

- Sepa qué **desastres** pueden afectar el área en la que vive y qué riesgos adicionales puede haber dependiendo de su ubicación
- **Regístrese** para:
 - Alertas de Santa Mónica (**SMAAlerts**)
 - <https://member.everbridge.net/431700047822887/login>
 - Alertas de ciudad de Los Angeles
 - <https://member.everbridge.net/453003085619167/new>
 - Alertas del condado de Los Angeles <https://public.coderedweb.com/CNE/en-US/BF5E205B1D69>
 - Alerta de terremoto en California
 - <https://earthquake.ca.gov/pagina-principal/>
- Descargue la aplicación de **FEMA**



Para personas con discapacidades:

- Comuníquese con su **oficina local de manejo de emergencias** para determinar si su ciudad o condado tiene un registro de personas con discapacidades para recibir asistencia específica durante un desastre.
 - Oficina de Manejo de Emergencias de Santa Mónica (inglés)
 - <https://www.smgov.net/departments/em/>
- Considere obtener sus **beneficios electrónicos** si depende del Seguro Social u otros beneficios regulares:
 - Depósito directo a una cuenta corriente o de ahorros. Si recibe beneficios federales, puede inscribirse llamando al 800-333-1795 o inscribirse en línea.
 - La tarjeta de débito prepaga Direct Express® está diseñada como una alternativa segura y fácil a los cheques en papel. Llame gratis al 877-212-9991 o regístrese en línea

Evalúe cómo afectará la emergencia a lo siguiente:

Habrá...?

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| • Agua | • Acceso a la farmacia |
| • Electricidad | • Apoyo familiar / amigo |
| • Internet | • Posibilidad de salir de casa |
| • Servicio celular | • Posibilidad de volver a casa |
| • Aire acondicionado | • Acceso sanitario |
| • Refrigeración | • Transporte |



Preparación para Emergencias

Las situaciones de emergencia son extremadamente estresantes. Tener un plan no solo puede minimizar el estrés, sino que también puede mantener a su familia a salvo y potencialmente salvar vidas.



Haga un Plan.

ANTES DE UNA EMERGENCIA, DEBE ...

... PREPARE LO SIGUIENTE:

- Cómo **recibirá alertas**, advertencias y **notificaciones de emergencia**
- A quién llamar y a dónde evacuar
- Tu **plan de refugio**
- Tu **ruta de evacuación**
- Cómo se **encontrarán** su familia si se separan
- Su plan de **comunicación** familiar

CONSIDERE LO SIGUIENTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

- Cree un **plan de cuidado** (pág. 7) para su hijo con necesidades especiales
- Tenga una etiqueta o brazalete de **alerta médica** para los miembros de su familia con discapacidades
- Si tiene animales que no son animales de servicio, busque **refugios** que permitan animales que no sean de servicio.
- Cree una lista de instalaciones médicas cercanas, **hospitales** locales y el transporte más cercano y guárdelo en su kit de emergencia

...COMPLETE LO SIGUIENTE:

- Tenga un **kit de emergencia** actualizado
- Crea una **red de apoyo** para ayudarte
- Tenga una **palabra clave** para que la usen su hijo y un familiar / amigo (el niño sabrá que la palabra clave significa que es seguro irse con la persona en caso de emergencia)
- Enseñe a cada miembro de la familia, especialmente a sus hijos, **contactos importantes, incluidos nombres, números de teléfono y direcciones.**
- Si su hijo no puede memorizar contactos importantes, asegúrese de que **tenga una copia física o electrónica** a mano en todo momento.
- **Practique su plan de emergencia** (pág. 5) con sus hijos para asegurarse de que sepan qué hacer
- Asegúrese de que los miembros de la familia y la red de apoyo sepan dónde se **guarda el equipo de emergencia.**

Preparación para Emergencias

TENGA LISTO UN KIT DE EMERGENCIA

Tenga una bolsa lista para llevar y llevar en caso de emergencia.

SUMINISTROS BÁSICOS:

- **Agua y alimentos** no perecederos
- **Batería / cargador adicional** para teléfono celular
- **Radio a batería o de manivela** que puede recibir alertas de radio meteorológica NOAA
- **Baterías** extra para radio
- **Linterna** (pilas extra para linterna)
- Kit de **primeros auxilios**
- Silbato para pedir ayuda
- **Documentos importantes** (certificado de nacimiento, pasaportes, registros de cuentas bancarias)
- **Papel y lápiz**
- Libros, juegos, rompecabezas y otras **actividades para niños**
- **Máscaras** antipolvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Láminas de plástico y cinta adhesiva para protegerse en su lugar
- Productos de **higiene personal**
- Llave o alicates que no produzcan chispas para apagar los servicios públicos
- **Abrelatas** (si el kit contiene comida enlatada)
- **Mapas** locales
- Sacos de dormir / mantas calientes
- Cambio de **ropa** completo
- **Extintor** de incendios
- **Dinero** en efectivo
- **Fórmula infantil y pañales**

HERRAMIENTAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES:

- Una copia actual del **plan de cuidado** de su hijo (pág. 7)
- **Juguetes** de confort
- **Alimentos** para mascotas, agua y suministros para su animal de servicio
- **Copias de documentos importantes** (pólizas de seguro, IEP, etc.)
- Material de **referencia de emergencia** (libro de primeros auxilios)
- Una lista del estilo y número de serie de los dispositivos médicos (incluya **instrucciones** para operar el equipo)
- Un suministro de **oxígeno** de respaldo si es necesario
- Fuentes de **energía** adicionales (baterías)
- Suministro de **medicamentos** recetados para varios días

Preparación para Emergencias

CONSIDERACIONES BASADAS EN EL TIPO DE DISCAPACIDAD

DISCAPACIDAD DEL HABLA

- Si usa algún **dispositivo de asistencia**, conserve la información del modelo y determine cómo reemplazará el dispositivo si se pierde / destruye
- Tener un plan de comunicación de respaldo, como **tarjetas plastificadas** con frases y / o pictogramas.
- Lleve **tarjetas impresas** o almacene información en sus dispositivos para informar a los socorristas y a otras personas cómo comunicarse con usted

DISCAPACIDAD SENSORIAL

- Asegúrese de que los dispositivos electrónicos portátiles estén **cargados**
- Tener **cargadores** de repuesto
- Considere tener una pequeña **carpa** emergente para disminuir la estimulación visual.
- Tenga **auriculares o tapones** para los oídos con cancelación de ruido para reducir la estimulación auditiva
- Tenga **artículos** que lo tranquilicen a usted o a su hijo, como bocadillos, peluches, etc.

VISIÓN CIEGA / BAJA

- Marque los **suministros de emergencia** con etiquetas en Braille
- Tenga una **lista** audible de suministros y contactos de emergencia en un USB o un archivo de audio
- Mantenga **suministros de comunicación** adicionales en su kit

DISCAPACIDAD DE MOVILIDAD

- Tenga una **silla** manual liviana disponible si usa una silla de ruedas eléctrica
- Asegúrese de que otros sepan cómo operar su silla de ruedas.
- Tener una **batería adicional** para cualquier dispositivo que funcione con batería.
- Tenga un kit de parche o una lata de sellador si el dispositivo no es a prueba de pinchazos
- Tenga una **bomba de aire** portátil
- Tenga un dispositivo adicional para ayudar con la movilidad, como un andador o un **bastón**.
- Comuníquese con los vecinos para determinar quién puede o lo ayudará a **evacuar**.

SORDO / CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN

- **Pilas para audífonos**
- **Lápiz y papel** para comunicarse en caso de emergencia
- **Linterna** que funciona con pilas para poder comunicarse si hay un corte de electricidad.
- Lleve **tarjetas** impresas o almacene información en sus dispositivos para informar a los socorristas y a otras personas cómo comunicarse con usted

Plan de Preparación para Emergencias

ESQUEMA:



LUGAR DE EVACUACIÓN # 1:



LUGAR DE EVACUACIÓN # 2:



Lista de Preparación para Emergencias

Suministros Básicos

- Agua
- Alimentos no perecederos (latas etc.)
- Cargador de teléfono celular, baterías adicionales
- Radio a batería o de manivela
- Linterna
- Kit de primeros auxilios
- Dinero en efectivo
- Suministros femeninos, artículos de higiene personal
- Alcohol en gel
- Bolsas de basura
- Lazos de plástico
- Silbo
- Máscaras faciales
- Copias de documentos familiares importantes (pólizas de seguro, pasaportes, etc.)

Plan de cuidado familiar en emergencias

Para Niños con Necesidades Especiales

Nombre:

Medicamentos:

Plan de cuidado:

Dispositivos médicos:

Otro:

Nombre:

Medicamentos:

Plan de cuidado:

Dispositivos médicos:

Otro:

Plan de cuidado familiar en emergencias

Para Miembros Adicionales de la Familia

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Contactos de Emergencia

NOMBRE: _____

--

Relación:

Teléfono #:

Dirección:

NOMBRE: _____

--

Relación:

Teléfono #:

Dirección:

NOMBRE: _____

--

Relación:

Teléfono #:

Dirección:

NOMBRE: _____

--

Relación:

Teléfono #:

Dirección:

Información / Contactos Médicos



MÉDICO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Dirección:

MÉDICO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Dirección:

SEGURO MÉDICO

Teléfono #:

Correo electrónico:

Política #:

Otro:

OTRO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Correo electrónico:

Dirección:

Información / Contactos Médicos



MÉDICO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Dirección:

MÉDICO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Dirección:

SEGURO MÉDICO

Teléfono #:

Correo electrónico:

Política #:

Otro:

OTRO: _____

Especialidad:

Teléfono #:

Correo electrónico:

Dirección:

Preparación para una pandemia

Preparándose para una pandemia.

INFÓRMESE

Para prepararse para una pandemia, es importante comprender qué es una pandemia y cómo se propaga la enfermedad. Una **pandemia** es un brote de una enfermedad que se propaga por todo el mundo. Las pandemias son difíciles de predecir, pueden comenzar en cualquier lugar y extenderse muy rápidamente. Las **enfermedades** se pueden transmitir directamente de persona a persona, a partir de gérmenes en objetos y de personas que no parecen enfermas.

CREA UN PLAN

- **Desarrolle** un plan con anticipación al cierre de escuelas, lugares de trabajo y centros comunitarios.
- **Actualice** su manual de emergencia y agregue los suministros adecuados
- Crea un "plan de brotes" (pág. 13) si un miembro de la familia se infecta
- Hable con su **proveedor** de atención médica para asegurarse de tener acceso a los servicios de telesalud.

Durante una pandemia.

REDUCIR EL RIESGO

- **Lávese** las manos con frecuencia
- Evite tocarse la cara
- **Desinfectar** y desinfectar los objetos de "alto contacto"
- Evite espacios cerrados, espacios llenos de gente, contacto cercano
- Use **maskarillas** en público (2 años y más)
- Quédate en casa si es posible
- **Vacúnese** una vez que esté disponible
- Siga las instrucciones de **su proveedor de atención médica**, la oficina de salud pública local y los CDC

CONSEJOS PARA NIÑOS CON DISCAPACIDADES

- Utilice los servicios de **telesalud**
- Para los niños con discapacidad visual o auditiva, visite healthychildren.org para encontrar herramientas que les ayuden con las **visitas virtuales**.
- Utilice dibujos de laboratorio y pruebas de diagnóstico por imágenes en el hogar
- Para citas en persona, **espere en su automóvil** en lugar de en la sala de espera
- Recoja las comidas escolares en lotes o haga que las entreguen en su hogar si el niño está en clases **remotas**

PREGUNTAS PARA EL MÉDICO DE SUS NIÑOS

1. ¿**Es seguro** que mi hijo regrese a la escuela en persona?
2. ¿Qué **adaptaciones o precauciones** de seguridad debe tomar la escuela de mi hijo?
3. Si el niño está **inmunodeprimido**: ¿necesita mi hijo (1) PPE de grado superior, (2) exámenes de detección frecuentes (p. Ej., Pruebas de COVID), (3) pruebas de contactos cercanos?
4. Si el niño tiene **problemas de audición o del habla**: ¿necesita mi niño una mascarilla o un protector facial transparente?

Preparación para una pandemia

PLAN DE BROTES

Al crear su plan de brotes, considere quién deberá ser notificado (médicos, trabajo, escuela, etc.), dónde están los hospitales cercanos, cómo tendrá acceso a los alimentos y quién podrá vigilar a sus hijos si es necesario.

Preparación para una pandemia

Durante una pandemia.

RECURSOS ESENCIALES

ALIMENTOS GRATIS EN SANTA MÓNICA

Westside Food Bank
1710 22nd St.
Santa Monica, CA 90404
(310) 828-6016
<https://www.wsfb.org/>

Food Distribution Center - WSFB/Step
Up On Second
1328 2nd St.
Santa Monica, CA 90401
(310) 394-6889

Food Distribution Center - WSFB -
Ocean Park Community Center
503 Olympic Blvd.
Santa Monica, CA 90401
(310) 450-4050

Food Distribution Center -
Saint Joseph Center
204 Hampton Dr.
Venice, CA 90291
(310) 396-6468



CONSEJOS FINANCIEROS

- Inicie una cuenta de ahorros de emergencia
- Comuníquese con su seguro lo antes posible después de un desastre
- Revise las pólizas de seguro para asegurarse de estar cubierto por desastres naturales.
- Renueve su seguro anualmente
- Tome fotos de su propiedad para reconstruir potencialmente
- Para más información visite:
<https://www.ready.gov/es/registros-vitales>

RECURSOS FINANCIEROS

- Preparación financiera:
<https://www.ready.gov/es/registros-vitales>
- CalWORKS (TANF): un programa de asistencia social que brinda ayuda en efectivo y servicios a las familias de California que reúnen los requisitos y que las necesitan.
<https://www.benefits.gov/benefit/1229>
- Asistencia Pública de la Ciudad de Los Ángeles:
<https://lacounty.gov/residents/social-services/public-assistance/>
- CalFresh:
<https://www.getcalfresh.org/>

Preparación para una pandemia

CLÍNICAS DE SALUD LOCALES

Venice Family Clinic at Santa Monica High School

601 Pico Blvd
Santa Monica, CA - 90405
(310) 392-8636

Venice Family Clinic At OPCC Annenberg Access Center

503 Olympic Blvd
Santa Monica, CA - 90401
(310) 392-8636

Venice Family Clinic - Simms Mann Health And Wellness Center

2509 Pico Blvd.
Santa Monica, CA - 90405
(310) 392-8636

Westside Family Health Center

1711 Ocean Park Blvd.
Santa Monica, CA - 90405
Venice Family Clinic - Daybreak Day Center
1614 Ocean Ave.
Santa Monica, CA - 90401
310-392-8636

Venice Family Clinic - Opcc Refugios

1751 Cloverfield Blvd.
Santa Monica, CA - 90404

Visite: <https://dhs.lacounty.gov/>
para otras ubicaciones



Encontrar un sitio de prueba de COVID:

<https://covid19.lacounty.gov/testing/>

- Ingresa tu ubicación
- Encuentre un sitio de prueba gratuito cerca de usted
- Reserve una cita para evitar largos tiempos de espera

Encontrar un sitio para la vacuna COVID:

<https://www.vacunas.gov/>

- Seleccione "Buscar vacunas COVID-19"
- Ingrese el código postal y seleccione "buscar vacunas"
- Seleccione un sitio
- Seleccione "reservar una cita"

Preparación para una pandemia

Las familias de niños con discapacidades experimentan mayores niveles de estrés en comparación con otras familias. Una pandemia solo crea factores estresantes adicionales, por lo que es especialmente importante que los padres de niños con discapacidades se ocupen de su bienestar general.

CONSEJOS PARA PROMOVER EL BIENESTAR:

- Reconoce cuando necesitas un descanso
- Cuida tu salud física ya que afecta tu salud mental
 - Participe en actividad física con regularidad
 - Meditar
 - Evite los alimentos poco saludables (altos en grasas, altos en azúcar, poco valor nutricional)
 - Aumente su consumo de frutas y verduras.
 - Participe en una actividad / pasatiempo que disfrutes
- Conéctese con sus seres queridos virtualmente a través del chat de video, las redes sociales, los mensajes de texto o las llamadas
- Anime a los miembros de la familia a que propongan actividades creativas para mantenerse activos y saludables.
- Intente pasar tiempo al aire libre en la naturaleza.
- Controle la salud emocional de su hijo
 - Hable con ellos sobre cualquier inquietud o sentimiento que puedan tener.
- Considere la terapia cognitivo-conductual (virtual) para usted o su hijo
- Hable con el pediatra de su hijo sobre cualquier inquietud de salud mental que pueda tener sobre su hijo.
- Si está experimentando sus propios problemas de salud mental, hable con su proveedor de atención médica.

Línea de ayuda nacional de SAMHSA (gratuita, 24 horas al día, 7 días a la semana)
<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>
1-800-662-HELP (4357)

Open Counseling (terapia gratis / de bajo costo inglés)
<https://www.opencounseling.com/california/>

Después de una pandemia:

- Continúe tomando las siguientes precauciones:
 - Quédate en casa cuando estés enfermo
 - Siga las instrucciones del proveedor de atención médica y los CDC.
 - Cubra la tos y los estornudos
 - Lávese las manos con frecuencia
 - Use mascarilla en espacios públicos si está enfermo
 - Siga la guía de salud pública local
- Actualice su plan de emergencia y reabastezca su equipo de emergencia.

Recursos y Referencias

Este manual se desarrolló a partir de los siguientes recursos. Visite los siguientes sitios web para obtener información adicional.

Ready.gov/FEMA:

<https://www.ready.gov/es/haga-un-plan> y <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Alertas de Santa Monica(SMAAlerts):

<https://member.everbridge.net/431700047822887/login>

Oficina de Manejo de Emergencias de Santa Mónica:

<https://www.smgov.net/departments/oem/>

<https://www.smgov.net/Departments/CMO/content.aspx?id=53687099127>

Academia Estadounidense de Pediatría: Niños sanos

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/covid-19-youth-with-special-health-care-needs.aspx>

Academia Americana de Pediatría (inglés):

<https://www.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/caring-for-children-and-youth-with-special-health-care-needs-during-the-covid-19-pandemic/>

Notas: