



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Escuelas
Asociadas
de la UNESCO



Guía para padres sobre la reducción del riesgo de desastres

A SALVO Y PREPARADO

Esta Guía forma parte de una serie de tres libros sobre la reducción del riesgo de desastres.

Las otras guías son:

A salvo y preparado: Guía del alumno sobre la reducción del riesgo de desastres (ISBN 978-92-3-300011-7)

A salvo y preparado: Guía para docentes sobre la reducción del riesgo de desastres (ISBN 978-92-3-300010-0)

Publicado en 2014 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia

© UNESCO 2014

ISBN 978-92-3-300009-4



Esta publicación está disponible en acceso abierto bajo la licencia Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-NC-SA 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>). Al utilizar el contenido de la presente publicación, los usuarios aceptan las condiciones de utilización del Repositorio UNESCO de acceso abierto (www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbyncsa-sp).

Título original: *Stay safe and be prepared: a parent's guide to disaster risk reduction*

Publicado en 2014 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Los términos empleados en esta publicación y la presentación de los datos que en ella aparecen no implican toma alguna de posición de parte de la UNESCO en cuanto al estatuto jurídico de los países, territorios, ciudades o regiones ni respecto de sus autoridades, fronteras o límites.

Las ideas y opiniones expresadas en esta obra son las de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la UNESCO ni comprometen a la Organización.

El uso de lenguaje que no discrimine ni reproduzca esquemas discriminatorios entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas acerca de la manera de hacerlo en español. En tal sentido, y para evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a; los/las y otras formas sensibles al género con el fin de marcar la presencia de ambos sexos, hemos optado por usar, en algunos casos, la forma masculina en su tradicional acepción genérica, en el entendido que es de utilidad para hacer referencia tanto a hombres como mujeres, sin evitar la potencial ambigüedad que se derivaría de la opción de usar cualquiera de las formas de modo genérico.

Ilustraciones: Maulvi Dzikrana Muhammad

Diseño e impresión: UNESCO

Impreso en Francia

Agradecimientos

La presente publicación se ha preparado con la generosa ayuda de BASF Stiftung, una fundación benéfica con sede en Ludwigshafen (Alemania).

Se agradece especialmente al Sr. Daniel Petz su valiosa contribución a esta guía.

Guía para padres
sobre la reducción del riesgo de desastres

**A SALVO
Y PREPARADO**

Queridos padres,

Les agradezco que dediquen parte de su tiempo a examinar la presente guía.

Como padres, todos queremos que nuestros hijos crezcan sanos y felices. Una de las maneras de lograrlo es asegurarnos de que estén a salvo de los desastres. Esto exige que contribuyamos a garantizar que los niños están a salvo, independientemente de que se encuentren en casa, en la escuela o jugando, y que les ayudemos a adquirir conocimientos sobre los desastres. Para ello es necesario que nosotros, padres y madres, sepamos cómo prevenir los desastres y cómo prepararnos para afrontarlos si ocurren.

Con esta guía esperamos ayudarle a que mantenga a su familia a salvo de los desastres. Forma parte de una serie de tres publicaciones (ésta, una guía para niños y otra para docentes). La Guía del alumno se presenta en forma de cómic y contiene varias actividades de reducción del riesgo de desastres que guardan relación con las de la guía que tiene entre sus manos.

La presente Guía para padres consta de tres partes. La primera contiene una visión panorámica de las tendencias más recientes en materia de desastres, además de alguna información básica acerca de los desastres. En la segunda parte se presentan algunas ideas sobre la manera en que usted puede ayudar a que su hogar, la escuela a la que asiste su hijo y su comunidad sean más seguras y estén mejor preparadas para los desastres. Por último, en la tercera parte se examina la manera de afrontar los desastres y se proporciona información sobre cómo responder a las fuertes emociones que éstos generan.

Aliente a su hijo o hija a que comparta lo que ha aprendido en la escuela y a que participe activamente en las actividades familiares y comunitarias de reducción del riesgo de desastres.

Manténgase a salvo.

*Atentamente,
Un padre*

Índice

¿Estamos a salvo de los desastres?	2
El riesgo de desastres está aumentando	2
¿Qué sabemos sobre el riesgo de desastres?	4
¿Afectan los desastres de manera diferente a las mujeres y las niñas que a los hombres y los niños?	7
¿Cómo nos preparamos?	8
La preparación empieza en casa	8
Apoyo a la preparación de las escuelas para casos de desastre	14
Promover una comunidad preparada y resistente a los desastres	15
¿Cómo nos recuperamos de los desastres?	18
Cómo mantenerse a salvo y estar bien después de un desastre	18
Cómo ayudar a su hijo después de un desastre	21
Cómo reaccionan los niños a los desastres	21
Cómo ayudar a su hijo a afrontar sentimientos negativos después de un desastre	22
Actividades psicosociales para las familias	24
Conclusión	28

¿Estamos a salvo de los desastres?

¿QUÉ TAL HA IDO HOY LA ESCUELA, CARINO?

¡MUY BIEN, MAMÁ! HOY HEMOS APRENDIDO A REDUCIR EL RIESGO DE DESASTRES.



EL RIESGO DE DESASTRES ESTÁ AUMENTANDO

Aunque nunca se haya visto afectado por un desastre, sabe que puede tener consecuencias devastadoras. Los medios de comunicación difunden mucha información sobre los efectos de los desastres: la muerte o el desplazamiento de personas, los daños en la infraestructura, la perturbación de los medios de vida y la aflicción causada.

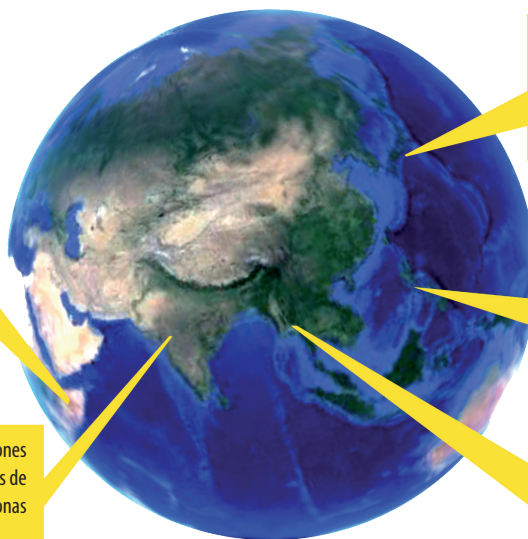
Parece que la televisión, la radio, los periódicos e Internet nos proporcionan cada vez más información sobre los desastres, a la que accedemos desde la comodidad de nuestros hogares. Tal vez esto no deba sorprendernos, habida cuenta de que los desastres ocurren con mayor frecuencia en los dos últimos decenios. Desde que comenzara el siglo XXI, la frecuencia media de los desastres fue de 384 al año. Este número casi se ha duplicado desde la década de 1980.¹

A ESCALA MUNDIAL, EL NÚMERO DE DESASTRES HA IDO EN AUMENTO

Haití 2010: Perdieron la vida más de 220.000 personas a causa de un terremoto

Cuerno de África 2011: 13 millones de personas necesitaron asistencia humanitaria (alimentos, agua, refugio, etc.) a causa de la sequía

Pakistán 2010: Las inundaciones obligaron a desplazarse a más de 6 millones de personas



Japón 2011: Un terremoto y un tsunami causaron la muerte de 20.000 personas y ocasionaron daños por valor de 210.000 millones de dólares EE.UU

Filipinas 1991: La erupción del Monte Pinatubo ocasionó ese año una disminución de las temperaturas medias mundiales de entre 0,4 y 0,5 grados centígrados

Myanmar 2008: Un ciclón causó la muerte de más de 130.000 personas

1. Base de Datos Internacional sobre Desastres EM-DAT de la Oficina de Asistencia para Desastres en el Extranjero (OFDA) y el Centro para la Investigación de la Epidemiología de los Desastres (CRED), Universidad Católica de Lovaina. www.emdat.be

Ahora que la población de nuestro planeta excede de los 7.000 millones de personas (en comparación con 4.500 millones hace 30 años)², es cada vez mayor el número de personas que viven en zonas expuestas a amenazas naturales y al riesgo de un desastre, como es el caso de las zonas costeras, los deltas fluviales, las llanuras inundables, las pendientes, las zonas de riesgo sísmico o las zonas áridas. En muchos lugares, el medio natural podría habernos protegido contra los peores efectos de los desastres, pero nuestras actividades económicas (por ejemplo, la tala de los bosques tropicales, la degradación de los manglares, la erosión de la capa superficial del suelo y la contaminación de los ríos) han causado una degradación ambiental.

Nuestros hijos y nuestros nietos son los que más sufren a consecuencia de los desastres. En las estadísticas se pone de manifiesto que más de la mitad de las personas afectadas por los desastres en todo el mundo son niños. Millones de niños no pueden asistir a la escuela a causa de los desastres, lo que es particularmente cierto en el caso de los niños desplazados.

Piense en el terremoto de Sichuan (República Popular China), en 2008, que causó daños estructurales graves en más de 6.500 edificios escolares y ocasionó la muerte de 10.000 niños. Piense, también, en el terremoto que sacudió Haití en 2010, en el que perdieron la vida más de 4.000 niños y 7.000 docentes en edificios escolares.³ Compare esas cifras con lo ocurrido en la escuela de primer ciclo de enseñanza secundaria de Kamaishi Higashi, en el Japón, adonde fueron evacuados de manera segura 3.000 alumnos, docentes y habitantes del barrio en el que se encontraba la escuela durante el tsunami que ocurrió en ese país, en 2011, gracias a que estaban preparados.

Dado que los niños pasan mucho tiempo en casa y en la escuela, a nosotros, como padres, nos interesa que estos dos lugares sean seguros.



Ruinas de la escuela de primer ciclo de enseñanza media del municipio de Ying Xiu tras el terremoto de 2008 en Sichuan (República Popular China).
© Foto Naciones Unidas/Evan Schneider.



Escuela derruida a consecuencia del terremoto de 2010 en Cité Soleil (Haití).
© Foto Naciones Unidas/Logan Abassi.

2. UNFPA. *The World at 7 Billion*. <http://www.unfpa.org/public/home/sitemap/7Billion>

3. UNESCO and UNICEF, 2014. *Towards a Learning Culture on Safety and Resilience: Technical Guidance for Integrating DRR into the School Curriculum*. Geneva, UNICEF.

HOY APRENDÍ EN LA ESCUELA
QUE, EN REALIDAD, ¡NO HAY
DESASTRES NATURALES!



¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL RIESGO DE DESASTRES?

A causa del aumento de la frecuencia con la que ocurren desastres, es aún más importante, si cabe, que tomemos medidas para lograr que disminuya el riesgo de desastres. Para ello, en primer lugar, necesitamos entender los componentes de un desastre.

Cuando hablamos de desastres, solemos pensar solamente en las amenazas. Tendemos a centrarnos en los terremotos, las erupciones volcánicas, las tormentas, las sequías, las inundaciones, los corrimientos de tierras o los tsunamis. Nos olvidamos de que las amenazas, por sí mismas, no causan un desastre. Cuando una zona deshabitada se ve afectada por un ciclón, no ocurre ningún desastre. Dicho de otro modo, lo que importa es la **exposición de las personas a las amenazas**.

Imaginemos dos aldeas colindantes que se ven afectadas por una tormenta. En la primera aldea mueren 100 personas y en la segunda, solo 5.

¿Cómo podemos explicar esa diferencia? Lo más

probable es que las viviendas de la primera aldea no estuvieran tan bien construidas como las de la segunda, quizás porque los habitantes de la primera aldea no podían permitírselo. O, tal vez, porque fue mayor el número de personas de la primera aldea que no pudieron evacuarla con la suficiente rapidez (puede que esas personas tuvieran problemas de salud o alguna discapacidad, fueran muy jóvenes o muy ancianas o no hubieran recibido el aviso de que se avecinaba un desastre con suficiente antelación). También podría deberse a que los habitantes de la primera aldea se habían dotado de un buen sistema de alerta temprana, habían preparado y señalado claramente varias rutas de evacuación, habían llevado a cabo simulacros de evacuación o sencillamente habían reforzado la seguridad de sus casas en previsión de una tormenta (por ejemplo, mediante el recubrimiento de las ventanas, el reforzamiento del tejado y la poda de las copas de los árboles). En otras palabras, los habitantes de la primera aldea eran más **vulnerables** al verse expuestos a la amenaza de una tormenta, mientras que los de la segunda aldea tenían más **capacidad** para soportar la exposición a esa amenaza.

No debemos olvidar que nuestras propias acciones como personas, familias, comunidades y sociedades determinan si las amenazas acaban convirtiéndose en desastres y de qué manera lo hacen. Por consiguiente, es inexacto hablar de “desastres naturales”, puesto que todos los desastres tienen un componente humano. Todo dependerá de lo vulnerables que seamos nosotros y nuestras comunidades y de lo preparadas que estemos las personas y las comunidades.

Es fundamental reconocer que las personas desempeñan un papel importante en las causas de los desastres. Ese reconocimiento nos induce a reducir activamente el riesgo de desastres mediante la disminución de nuestro grado de exposición a las amenazas, la reducción de nuestras vulnerabilidades y la mejora de nuestra capacidad para soportar las amenazas. Este proceso recibe el nombre de “reducción del riesgo de desastres”. Las familias y las comunidades que están mejor preparadas para los desastres también suelen ser las más resistentes, es decir, las que se recuperan con mayor facilidad de los desastres.

Todo lo anterior puede parecer muy técnico, pero a menudo es muy sencillo y no requiere demasiado esfuerzo. Lo más probable es que usted, su familia y su comunidad hayan llevado a cabo actividades encaminadas a reducir el riesgo de desastres sin ser conscientes de ello. En los apartados de esta guía que figuran a continuación se presentan actividades sencillas que pueden ayudarle a lograr que su casa, su vecindario y su comunidad sean más seguros frente a los desastres y a estar mejor preparado en caso de producirse uno. Incluso si no se avecina ningún desastre, las actividades de preparación para casos de desastre y de reducción del riesgo de desastres pueden ser divertidas y contribuir a unir más a las familias y las comunidades.

En la escuela, su hijo aprende sobre el riesgo de desastres, las amenazas, la vulnerabilidad y la capacidad mediante la fórmula siguiente:

$$\text{Riesgo de desastres} = \frac{\text{Amenaza} \times \text{Vulnerabilidad}}{\text{Capacidad del sistema social}}$$



Niños de Cagayan de Oro (Filipinas), después de la tormenta Sendong, en diciembre de 2011.
© Shutterstock/Gary Yim.

REFLEXIONE

- ¿Cuáles son las principales amenazas a las que está expuesta su casa/aldea/ciudad/región?
- ¿Les ha hablado alguna vez a sus hijos sobre los desastres?
- ¿En alguna ocasión ha llevado a cabo actividades que tuvieran por objeto reducir el riesgo de desastres y prepararse en caso de que ocurriera uno?
- ¿Se han visto afectados por un desastre usted, su familia o su comunidad? ¿Considera que estaban suficientemente preparados cuando ocurrió?

Cambio Climático

Es muy probable que haya observado que, en la actualidad, la temperatura media es más alta que cuando era un niño. Puede que los lectores de esta guía que vivan en zonas tropicales también hayan notado cambios en el régimen de lluvias (la estación de las lluvias y la estación seca ya no tienen lugar en los meses “en que se supone que tienen lugar”). A su vez, los lectores que vivan en zonas en las que hay cuatro estaciones quizás hayan observado que los inviernos y los veranos son más extremos y que las primaveras y los otoños parecen haberse acortado. Independientemente de donde viva, probablemente haya notado que el tiempo se ha vuelto más imprevisible y extremo.

El término “enrarecimiento del clima” se usa para describir la manera en que el cambio climático (también llamado “calentamiento de la Tierra”) tiene efectos extraños en las condiciones meteorológicas. Las temperaturas medias han aumentado y continúan haciéndolo porque las actividades humanas basadas en el carbono (por ejemplo, el tráfico de automóviles y aviones), los procesos industriales y la deforestación causan la emisión a la atmósfera de dióxido de carbono y otros gases que atrapan el calor. En el último decenio se han registrado 6 de los 10 años más calurosos a escala mundial (desde que existen registros de temperaturas).

El calentamiento de la Tierra no solo plantea problemas para los seres humanos, los animales y las plantas, que han de adaptarse a temperaturas más cálidas; también da lugar a toda una serie de procesos que causan un aumento de las probabilidades de verse afectados por ciertas amenazas naturales o de la gravedad de estas. Por ejemplo, se prevé que el cambio climático cause lluvias más intensas, lo que puede ocasionar inundaciones y corrimientos de tierras.

Los cambios en la distribución de las nubes pueden causar modificaciones en la pluviosidad, con la consiguiente sequía en ciertas zonas, lo que también redundará en un aumento del riesgo de incendios forestales. Además, se piensa que también se incrementa la intensidad de ciertas tormentas. El deshielo de los casquetes polares y las temperaturas medias más elevadas ocasionan un aumento lento del nivel del mar, lo que conduce a un mayor número de inundaciones costeras y representa una amenaza para la subsistencia de las zonas de litoral bajo y las islas de baja altitud. Se prevé, también, que un clima más cálido conlleve un aumento de ciertas enfermedades transmitidas por mosquitos, como el dengue o la malaria.

El cambio climático tiene distintos efectos en las diferentes zonas del mundo. En algunas partes se registra un calentamiento más rápido que en otras. Además, el cambio lento a largo plazo a menudo queda oculto por variaciones anuales o decenales “normales” en nuestro sistema climático.

CONSEJOS

- ▶ **Ser consciente del cambio climático y de los efectos que se prevé que tendrá en su zona le ayudará a prepararse para algunas de las diversas amenazas a las que su vecindario podría ser vulnerable.**
- ▶ **Podría ser aconsejable examinar los posibles efectos del cambio climático en su comunidad y tenerlos presentes en su plan de preparación para casos de desastre.**
- ▶ **Intente reducir al mínimo su huella de carbono y la de su familia mediante el uso de energías renovables (energía solar, eólica, hidráulica, etc.), la disminución del tráfico innecesario, el aislamiento de su vivienda y la protección de la vegetación existente o la plantación de vegetación nueva.**

¿AFECTAN LOS DESASTRES DE MANERA DIFERENTE A LAS MUJERES Y LAS NIÑAS QUE A LOS HOMBRES Y LOS NIÑOS?

Cuando ocurre un desastre, ¿tienen las mujeres y las niñas de su familia las mismas posibilidades de sobrevivir que los miembros varones?

La manera en que están organizadas nuestras sociedades puede influir mucho en cómo sobreviven a los desastres las mujeres y las niñas, de una parte, y los hombres y los niños, de la otra. El lugar en el que nos encontramos cuando se produce un desastre, la seguridad y el grado de preparación de los principales lugares en los que realizamos nuestras actividades (por ejemplo, la cocina, una explotación agrícola, nuestra oficina, la escuela o el mercado), los tipos de advertencias y la ayuda que recibimos, la ropa que llevamos puesta (por ejemplo, una falda larga y estrecha o pantalones), así como las competencias que tenemos (por ejemplo, saber nadar o saber escalar), determinan en qué medida salimos airosos cuando ocurre un desastre. En muchas sociedades, esos elementos son distintos en el caso de las mujeres y las niñas que en el de los hombres y los niños, lo que conlleva que mujeres y niñas tengan menos posibilidades de sobrevivir a los desastres. A continuación se presentan algunos datos:

- En aquellos lugares en los que las mujeres tienen menos derechos sociales y económicos, muere un mayor número de mujeres que de hombres.⁴
- En las situaciones posteriores a desastres, muchas niñas y mujeres se convierten en víctimas de la violencia doméstica y sexual. En los informes se muestra que algunos hombres, ante las tensiones relacionadas con los desastres, maltratan físicamente a sus esposas e hijos. Además, las mujeres y las niñas que viven en refugios a menudo se convierten en el objetivo de violaciones.⁵
- En algunos casos, esas diferencias causan un aumento de la tasa de mortalidad de los varones en situaciones de desastre. Muchos hombres se ven expuestos a situaciones de peligro e incluso mueren porque consideran que la sociedad espera de ellos que acometan actos heroicos durante el rescate y que, como tienen mayor fuerza física, no necesitan tomar precauciones en materia de seguridad. Por ejemplo, hubo más muertes inmediatas de hombres cuando el huracán Mitch asoló América Central no solo porque los hombres estuvieran realizando actividades al aire libre, sino también porque adoptaron menos precauciones ante los riesgos.

REFLEXIONE

- **¿Hay desigualdades, tradiciones o costumbres en su sociedad que podrían dejar a las mujeres y las niñas expuestas a un riesgo mayor si ocurriera un desastre?**
- **¿Considera que, en su familia, las niñas y los niños están preparados por igual para enfrentarse a un desastre? Si no es así, ¿qué cree que podría hacer para cambiar esa situación?**
- **¿Se incluye a las mujeres y las niñas en los procesos de toma de decisiones relacionadas con la reducción del riesgo de desastres y la preparación para casos de desastre en el hogar y la comunidad?**

ESTUDIO SOBRE LAS MUJERES: VIET NAM

La Sra. T. es una mujer pobre, de 50 años, que vive en el aislado municipio costero de Nga Bach, en la provincia de Thanh Hoa, en Viet Nam. Es jefa de familia sin cónyuge y también tiene una discapacidad. Cuando la tormenta N° 7 se abatió sobre su comunidad en 2004, su casa resultó dañada y el tejado quedó completamente destruido. Las inundaciones también causaron daños en sus muebles y destruyeron todos sus alimentos.

En 2011 participó en varias sesiones y talleres de capacitación sobre la manera de afrontar los desastres, reducir el riesgo de que estos ocurran y prevenir las enfermedades durante las inundaciones y las tormentas. Junto con la Federación de Mujeres de Viet Nam, ayudó a planear y organizar 18 sesiones informativas para otras mujeres en las 9 aldeas de su comunidad. Y también participó en obras de teatro sobre la reducción del riesgo de desastres y la prevención de enfermedades.

Cuando la tormenta N° 2 azotó su comunidad en 2011, se comprobó que la preparación había merecido la pena. La Sra. T. comentó al respecto que “gracias a nuestro trabajo conjunto en el municipio, cuando llegó la tormenta, la población estuvo a salvo y ninguna casa resultó dañada. Este proyecto ha cambiado mi vida y ha sido beneficioso para los 30.000 habitantes de los tres municipios costeros del distrito de Nga Son, en el que vivo. Me sentí orgullosa de haber contribuido a una parte del éxito de ese proyecto y de que ahora los habitantes de mi municipio hayan adquirido los instrumentos y las competencias que les permitirán estar mejor preparados para hacer frente a futuras tormentas e inundaciones”.

Adaptado de: Ha Thi Kim Lien. 2012. “A Visible and Empowered Woman in Disaster Risk Reduction”, en Recognize the Strength of Women and Girls in Reducing Disaster Risks! Stories from Vietnam, editado por Miguel Coulier, Ian Wilderspin y Pernille Goodall. Las Naciones Unidas en Viet Nam y la Dirección General de Ayuda Humanitaria y Protección Civil (ECHO) de la Comisión Europea, págs. 7 y 8. http://ec.europa.eu/echo/files/policies/sectoral/recognise_strength_en.pdf

4. Neumayer and Plümpner. 2007. “The gendered nature of natural disasters: the impact of catastrophic events on the gender gap in life expectancy, 1981–2002.” *Annals of the Association of American Geographers*, 97 (3), pp. 551–66. <http://eprints.lse.ac.uk/3040/>

5. World Health Organization. 2005. Violence and Disasters. http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/violence_disasters.pdf

¿Cómo nos preparamos?



¡YA BASTA DE TELEVISIÓN.
HAGAMOS UN PLAN FAMILIAR
DE PREPARACIÓN!

En este apartado, examinamos algunas cosas relacionadas con la preparación para casos de desastre que pueden hacerse en casa, en la escuela de su hijo y en el plano vecinal o comunitario.

LA PREPARACIÓN EMPIEZA EN CASA

En la preparación familiar han de participar todos los miembros de su hogar. Es necesario contar incluso con los miembros que solo pasan un par de horas al día en su casa, o con aquellos que únicamente regresan al hogar los fines de semana, porque nunca se sabe en qué momento del día o de la semana podemos vernos afectados por una amenaza.

Debería alentarse a todos los integrantes del hogar a que participen en las actividades familiares de preparación para casos de desastre, independientemente de cuál sea su edad o su estado de salud. En especial, deberían participar los niños de corta edad, las personas de edad y los miembros de su hogar que tengan alguna

discapacidad. Pídale a sus hijos que tomen la iniciativa en algunas de las actividades de preparación. En la escuela adquieren conocimientos sobre la preparación para casos de desastre y es importante brindarles la oportunidad de poner en práctica sus competencias y conocimientos en casa.

Lograr que su familia y su hogar estén preparados requerirá algo de su tiempo y algunos esfuerzos. No obstante, es algo que usted y su familia pueden hacer fácilmente, y no tiene por qué costarles dinero. Puede ser un proyecto familiar entretenido, además de una excelente manera de pasar juntos un tiempo bien aprovechado. Una vez que haya concebido un plan familiar de preparación básico, no se necesitará mucho esfuerzo para mantenerlo actualizado.

En las páginas que siguen se describen dos actividades familiares de preparación para casos de desastre: elaborar un plan de preparación para casos de desastre para la familia o el hogar y tener a punto los suministros y las bolsas para emergencias. ¡Apaguemos el televisor y pongámonos manos a la obra!

¡Nunca se sabe quién estará en casa cuando se produzca un desastre, así que no olvide contar con la participación de todos en el proceso de preparación!

Plan de preparación para casos de desastre para la familia o el hogar

La elaboración de un plan de preparación para casos de desastres destinado a la familia o el hogar es una de las principales actividades de reducción del riesgo de desastres. El plan proporciona a cada uno de los integrantes de la familia o el hogar algunas orientaciones sobre cómo actuar en caso de que una amenaza se haga realidad. Recuerde que algunas amenazas se manifiestan sin ninguna señal que lo anuncie y que apenas se dispone de tiempo para reaccionar (por ejemplo, un terremoto o un tsunami). Contar con un plan le ayudará a tomar las decisiones correctas rápidamente.

A continuación figuran los cuatro pasos que deben seguirse en la elaboración de un plan de preparación para la familia o el hogar. No dude en efectuar ajustes si necesita adaptarlos a sus necesidades o circunstancias particulares.

1. REUNIÓN

- Dediquen el tiempo necesario, como familia/hogar, y asegúrense de que todos expresen su opinión.
- Averigüen en qué consiste un día típico de cada uno de los integrantes de su familia u hogar.

2. IDENTIFICACIÓN DE AMENAZAS Y AVISOS

- Piensen en las posibles amenazas que pueden afectar a los lugares en los que cada miembro de su familia/hogar lleva a cabo actividades cotidianas.
- Piensen en si cada uno de los miembros de su familia/hogar recibirá un aviso adecuado antes de verse afectado por una amenaza.
- Anoten la información del modo siguiente (en la Guía del alumno aparece como la actividad sobre “dónde, cuándo y cómo”):

Lunes				
Lugar	Hora	Amenaza	Aviso	Medida
Escuela	8.00 – 14.00	Terremoto	Probablemente no haya un aviso.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agacharse, cubrirse y agarrarse ▪ Cuando hayan terminado los temblores, salir del edificio de la escuela con calma y cuidado ▪ Reunirme con mis compañeros de clase en el punto de evacuación designado
Casa	14.00 – 16.00	Tsunami	Sirenas, avisos de viva voz o un mensaje de texto.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evacuación a la colina más próxima a mi casa
Terreno de deportes	16.00 – 18.00	Inundaciones	Sirens, word of mouth, text message	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evacuación a una zona más elevada en el lado noroeste del terreno de deportes
Casa de la abuela	18.00 – 20.00	Corrimiento de tierras	Vecinos o bomberos. Observar la colina próxima a la casa de la abuela si la lluvia es muy intensa.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evacuación a través de la puerta trasera de la casa de la abuela tan pronto como vea signos que me alerten de un corrimiento de tierras ▪ Advertir a los vecinos y llamar al departamento de bomberos ▪ Tomar mi bolsa para emergencias y la de la abuela ▪ Ayudar a la abuela durante la evacuación

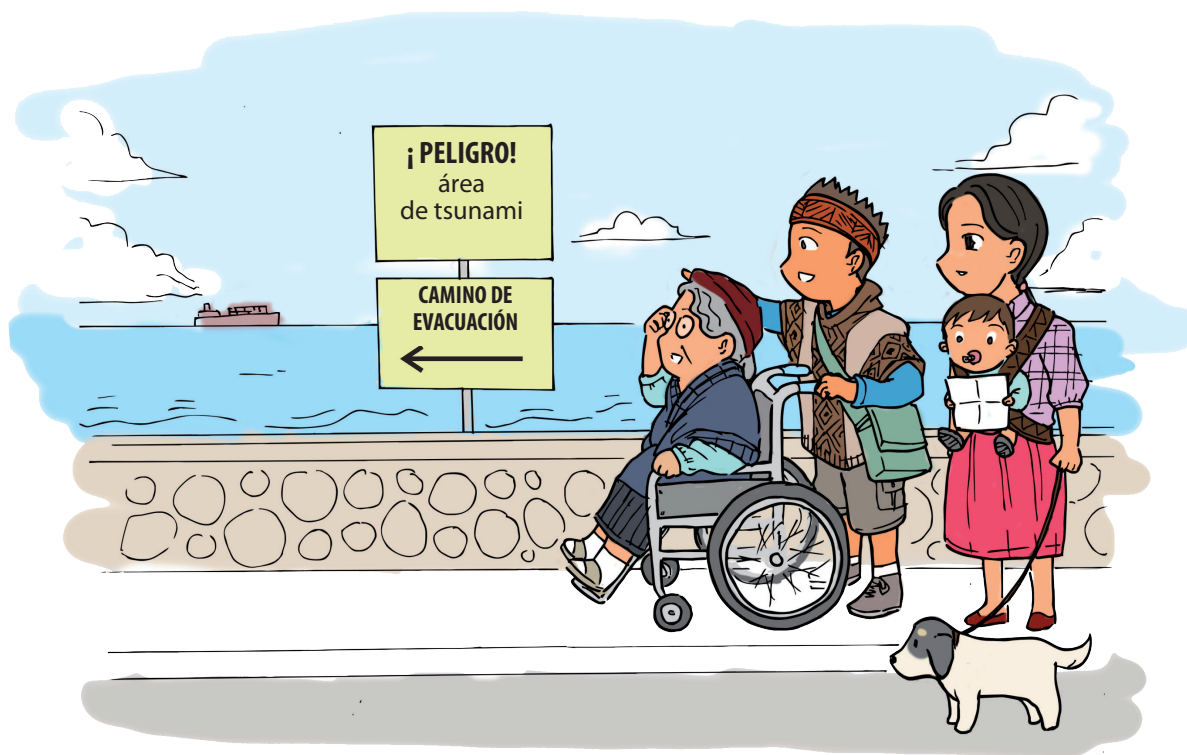
3. REFUERCE LA SEGURIDAD DE SU VIVIENDA

- Dibujen un plano de su vivienda. Incluyan información pormenorizada, como el lugar donde se encuentra el cuadro eléctrico principal, dónde pueden abrirse y cerrarse las conducciones de gas y agua y dónde están la cocina o el horno (sus hijos conocen esta actividad como “elaboración de un mapa de riesgos”).
- Inspeccionen todas las habitaciones de la casa para ver si hay elementos que, de producirse un desastre, podrían causarles heridas. Por ejemplo, piense en qué cosas podrían ocasionar un incendio, salir disparadas, impedirles la utilización de una salida o caérseles encima.
- Examinen las proximidades de su casa. Consideren desde dónde podría venir una amenaza. Piensen en todo aquello que podría causarles lesiones durante una evacuación o, incluso, impedirles efectuarla (árboles o cables eléctricos que podrían caerse, ríos que podrían desbordarse, puentes y carreteras que podrían quedar impracticables o edificios que podrían derrumbarse).
- Piensen en qué medida serían seguras su casa y las proximidades de esta en distintas situaciones hipotéticas de desastre. Y consideren si, en función de cada tipo de amenaza, sería más seguro permanecer dentro de la vivienda o proceder a su evacuación.
- Examinen y lleguen a un acuerdo sobre cuáles son las rutas de evacuación más seguras desde cada una de las habitaciones de la casa, y decidan cuál será un punto de reunión seguro en el exterior de esta. Lo ideal sería que tuvieran planeadas dos rutas de evacuación distintas desde cada parte de la casa. No menos importante es decidir quién será responsable de ayudar a los miembros de la familia o del hogar que necesiten asistencia durante una evacuación.
- Coloquen el plano (con las rutas de evacuación) allí donde puedan verlo todos los integrantes de la familia o el hogar.
- Adopten las medidas necesarias para garantizar la seguridad de su casa. Por ejemplo, fijen a la pared, de manera segura, la estantería de libros, alejen los armarios de las camas y las puertas, mantengan libres de obstrucciones los canalones y los desagües, recorten las ramas de los árboles que estén próximas a la ventana de la habitación de su hijo y arreglen la antena o el cable eléctrico que cuelgan.
- Consideren la posibilidad de coordinar el plan de preparación para su familia/hogar con sus vecinos.

4. PREPÁRENSE

- Preparen suministros y una bolsa para emergencias (en el apartado que sigue se aborda esta cuestión pormenorizadamente).
- Elaboren una lista de números de teléfono importantes (servicio de ambulancias, bomberos, policía, familiares, vecinos, médicos, etc.). Dejen expuesta la lista en un lugar visible de su casa y entreguen una copia a cada uno de los integrantes de su familia/hogar. Graben los números de teléfono en sus teléfonos móviles y conserven, además, una copia en papel.

- Asegúrese de que usted y los integrantes de su familia/hogar saben dónde se encuentran los refugios que pueda haber en su vecindario o comunidad, así como la manera de llegar hasta ellos en caso de evacuación. Realicen un simulacro de evacuación, a pie y en un vehículo, dos veces al año.
- Elabore una lista con los nombres de las personas que están encargadas de recoger a su hijo de los lugares en los que este realiza actividades e indique qué debería hacer cada una de esas personas si no es posible recogerlo a causa de las circunstancias.
- Decidan dónde reunirse o cómo ponerse en contacto unos con otros si llegaran a separarse. Asegúrese de que su hijo lleve siempre una lista de datos de contacto e información sanitaria (grupo sanguíneo, alergias que pueda tener, etc.) para casos de emergencia. Decidan con qué familiar o amigo, que viva en otra aldea o ciudad, podrán ponerse en contacto todos los miembros de su familia/hogar si se separan unos de otros.
- Piensen en lo que deberían hacer con sus animales de compañía o el ganado si ocurre un desastre.
- Hablen sobre las competencias y los conocimientos (las nociones de primeros auxilios, la natación, la escalada de árboles o cercas, el cambio climático, la seguridad contra incendios, etc.) que podrían redundar en un aumento de su seguridad como familia y decidan cómo y cuándo van a adquirirlos.
- Reexaminen y, si es necesario, reelaboren su plan de preparación para casos de desastre una vez al año y después de cada desastre.



Suministros y bolsa para emergencias

Si ocurre un desastre de grandes proporciones, debería estar preparado para subsistir sin ayuda durante varios días, hasta que llegue asistencia del exterior. Es probable que no haya suministro eléctrico, que las tiendas y las gasolineras estén cerradas y que resulte difícil comunicarse por medio de teléfonos móviles o Internet, o incluso que ni siquiera sea posible establecer comunicación. Considere la conveniencia de almacenar suministros para emergencias, de manera que tengan suficientes artículos para sobrevivir durante varios días si no pueden salir de casa durante un desastre o si ciertos productos no están disponibles. También debería pensar en preparar una bolsa para emergencias, que podrá llevar consigo si necesita proceder a una evacuación.

SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja aconseja que tenga los artículos siguientes almacenados en un lugar seguro, dentro o fuera de su casa, que sea de fácil acceso si ocurre un desastre y que se encuentre relativamente a salvo de amenazas (por ejemplo, si en su zona suelen producirse inundaciones, no los almacene en la bodega de su casa; si está expuesta a los terremotos, considere la conveniencia de almacenarlos fuera de la casa, en un cobertizo o una cochera o garaje).⁶

- Información de contacto para obtener ayuda de emergencia y copias de documentos importantes.
- Por cada persona, 25 litros de agua. Esta cantidad es suficiente para que una persona sobreviva durante una semana, sobre la base de un consumo estimado de dos litros de agua al día para beber y otros dos litros para saneamiento. Incluya agua para los animales de compañía y de asistencia para personas con discapacidad. Sustituya los suministros cada seis meses.
- Suficientes alimentos no perecederos para disponer de comida durante por lo menos siete días. Recuerde que es posible que los niños, los animales de compañía o los animales de asistencia para personas con discapacidad tengan necesidades dietéticas distintas. Compruebe la fecha de caducidad que aparece en el envase de cada uno de los alimentos cada seis meses.
- Un botiquín de primeros auxilios y medicamentos de dispensación con receta.
- Mascarillas para polvo que filtren el aire contaminado.
- Una linterna (solar o de cuerda, o con pilas de repuesto).
- Bolsas de plástico y ligaduras para almacenar las excretas.
- Cloro líquido para purificar el agua.
- Hojas de plástico y cinta adhesiva para sellar las ventanas y las puertas (con objeto, por ejemplo, de evitar que entren materiales peligrosos).
- Papel y rotuladores.
- Una navaja multiusos de bolsillo.
- Fósforos (cerillas).
- Un silbato para pedir ayuda.
- Un teléfono con una batería o un sistema de almacenamiento de energía adicionales.
- Ropa y artículos de aseo, incluidos prendas para la lluvia, una muda, calzado resistente y guantes de trabajo.

6. IFRC. 2013. *Concientización del público y educación pública para la reducción del riesgo de desastres: mensajes clave*. Pág. 27.

http://www.ifrc.org/PageFiles/103320/PAPE-Key-Messages_ES.pdf

- Ropa de cama y toallas.
- Artículos personales para atender las necesidades de cada uno de los miembros del hogar, comprendidas las ayudas técnicas (por ejemplo, gafas).

BOLSA PARA EMERGENCIAS

Es muy recomendable tener una bolsa para emergencias lista en todo momento por si se necesita proceder a una evacuación con muy poca antelación. Puede convertir esta tarea en una actividad familiar o del hogar entretenida. Decidan juntos qué pondrán en la bolsa para emergencias y qué dejarán en su casa, si su familia/hogar necesita más de una bolsa, quién se encargará de mantener el contenido de la bolsa en condiciones de ser utilizado en todo momento (por ejemplo, sustituyendo los alimentos que hayan superado su fecha de caducidad o comprobando si las baterías funcionan) y quién transportará la bolsa durante una evacuación. A continuación, preparen la bolsa juntos. Puede pedirle a su hijo o hija que dirija esta actividad, puesto que ya habrá recibido información en la escuela sobre cómo hacerlo.

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja aconseja la inclusión en la bolsa para emergencias de los artículos básicos siguientes:⁷

- Agua para situaciones de emergencia y alimentos de alto valor energético.
- Equipo para comunicaciones, como una radio portátil (solar, de cuerda o con pilas de repuesto).
- Artículos de primeros auxilios y medicamentos de dispensación con receta.
- Herramientas, incluidos una linterna, una navaja multiusos de bolsillo y fósforos (cerillas).
- Ropa, incluidos prendas para la lluvia, una muda, calzado resistente y guantes de trabajo.
- Una manta para emergencias.
- Artículos de aseo y otros artículos personales, como las ayudas técnicas.
- Datos de contacto para obtener ayuda de emergencia y copias de documentos personales importantes.
- Algo de dinero en efectivo.

¡Deje que sus hijos dirijan la actividad de preparación de la bolsa para emergencias y le sorprenderá lo que pueden hacer para garantizar la seguridad!

CONSEJOS

- ▶ **No regrese a su casa para recoger la bolsa para emergencias si al hacerlo puede correr el riesgo de lesionarse o morir.**
- ▶ **Si trabaja fuera de su hogar, es una buena idea tener otra bolsa para emergencias en su lugar de trabajo.**



7. IFRC. 2013. *Concientización del público y educación pública para la reducción del riesgo de desastres: mensajes clave*. Pág. 27.

http://www.ifrc.org/PageFiles/103320/PAPE-Key-Messages_ES.pdf

APOYO A LA PREPARACIÓN DE LAS ESCUELAS PARA CASOS DE DESASTRE

Su hijo pasa mucho tiempo en la escuela. Como padre, puede contribuir de muchas maneras a la seguridad y la preparación en la escuela para casos de desastre. Por ejemplo:



Un simulacro de evacuación a nivel de distrito en Indonesia.
© Arbeiter-Samariter-Bund, Oficina en Indonesia.

- **Averigüe en qué medida es seguro el edificio de la escuela.**

Si alberga alguna duda sobre el edificio y los locales de la escuela de su hijo, plantéela en las reuniones entre padres, madres y docentes o abórdela con la dirección de la escuela. También podría ser útil hablar con otros padres. Vea si la dirección de la escuela, las autoridades locales o la comunidad pueden proponer soluciones para la mejora de la seguridad de la escuela, como la rehabilitación del edificio o la reubicación de la escuela si esta se encuentra situada en una zona en la que haya un riesgo elevado. En las situaciones posteriores a desastres, participe en las conversaciones sobre la reconstrucción de la escuela para velar por que se edifique en una zona segura y conforme a un diseño que la haga resistente a los desastres.

- **Participe.** Plantéese la posibilidad de participar como voluntario en el comité de seguridad o el comité de preparación para casos de desastre de la escuela de su hijo. Pídale a la dirección de la escuela que lleve a cabo simulacros y ejercicios de preparación para casos de desastre.

- **Conozca cuáles son los procedimientos de emergencia de la escuela de su hijo.** Infórmese sobre lo que la escuela espera que hagan usted y su hijo en caso de que ocurra un desastre. ¿Cuáles son los planes y procedimientos de la escuela de su hijo? ¿Será necesario recoger a su hijo en la escuela si se produce un desastre? ¿Adónde evacuará la escuela a su personal y a sus alumnos? ¿Qué procedimiento seguirían en la escuela si su hijo resultara herido?
- **Apoye el aprendizaje de su hijo sobre la reducción del riesgo de desastres.** El aprendizaje sobre la reducción del riesgo de desastres va más allá de las actividades que tienen lugar en el aula. Ese aprendizaje continúa en el hogar y la comunidad. Su hijo asimilará los máximos conocimientos, adquirirá competencias prácticas y adoptará las actitudes adecuadas si usted apoya sus actividades de aprendizaje sobre la reducción del riesgo de desastres. Podrá hacerlo de distintas maneras:
 - **Ponga en práctica en el hogar** lo aprendido sobre la reducción del riesgo de desastres convirtiéndose en una familia preparada que tiene conocimientos y habla sobre los riesgos de desastres, elabora un plan familiar de preparación para casos de desastre, tiene listas las bolsas para emergencias, etc.
 - **Permita que su hijo dirija** las actividades familiares de preparación para casos de desastre. Su hijo ha aprendido sobre la reducción del riesgo de desastres en la escuela, así que ayúdele a poner en práctica esos conocimientos en casa y en su comunidad.
 - **Ayude a su hijo con las tareas escolares** relacionadas con la reducción del riesgo de desastres. Préstele ayuda a su hijo si tiene preguntas acerca de esas tareas o si, por ejemplo, quiere entrevistarlos sobre los desastres en su comunidad. Lo único que no debe hacer es realizar esas tareas en lugar de su hijo.
 - **Asista a los actos y actividades escolares** relacionados con la reducción del riesgo de desastres y présteles su apoyo. Si la clase o la escuela de su hijo organizan actividades sobre la reducción del riesgo de desastres, présteles su ayuda. Podría proporcionarles materiales o dedicarles parte de su tiempo en el hogar para que su hijo pueda ultimar una exposición o ensayar una obra de teatro o de títeres. Reserve tiempo para asistir a actos relacionados con la reducción del riesgo de desastres en la escuela, como el Día para la reducción del riesgo de desastres.

- **Participe con su hijo en actividades comunitarias** relacionadas con la reducción del riesgo de desastres. En el apartado siguiente se examinan distintas maneras de lograr que su comunidad sea más segura y esté mejor preparada. También en este caso, deje que su hijo lleve la iniciativa cuando participe con él en actividades comunitarias de reducción del riesgo de desastres.

PROMOVER UNA COMUNIDAD PREPARADA Y RESISTENTE A LOS DESASTRES

Si bien la preparación y la resiliencia empiezan en el hogar, no acaban ahí. Muchas actividades cruciales de reducción del riesgo de desastres, preparación y respuesta en casos de desastre, así como otras que ayudan a hacer frente a los efectos negativos del cambio climático, solo pueden llevarse a cabo en el vecindario y la comunidad.

A continuación figuran algunas cosas que puede hacer para poner en marcha actividades de reducción del riesgo de desastres en su vecindario.

1. REÚNANSE

- Encuentre el momento para sentarse con sus vecinos a reflexionar sobre la manera de impulsar algunas actividades de reducción del riesgo de desastres en el vecindario. Para ello, puede servirse de las reuniones vecinales periódicas, invitar a sus vecinos a merendar, etc.
- Determinen las competencias y los recursos que cada uno de los miembros del vecindario puede aportar. Es posible que el vecino que trabaja en el centro de salud pueda enseñarles a todos nociones de primeros auxilios. Quizás otros vecinos conozcan a un funcionario del gobierno local con amplios conocimientos sobre el plan regional de gestión en casos de desastre, a un arquitecto que pueda evaluar la resistencia de los edificios o a miembros del personal de una organización no gubernamental (ONG) dedicada al medio ambiente.
- Utilicen las organizaciones que tienen cerca. Empiecen por los grupos de jóvenes, de mujeres o de aficiones y las organizaciones religiosas, así como los clubes deportivos y las asociaciones vecinales. Pónganse en contacto con las escuelas y las ONG de su zona. Incluso podrían intentar contar con la colaboración de los responsables de la toma de decisiones, las emisoras de radio y los empresarios locales.



¿Sabía que la mayoría de las personas que se salvan tras un desastre de grandes proporciones son rescatadas por familiares o vecinos en las primeras 24 horas y antes de que llegue asistencia profesional?



Niños con discapacidad y sus familias participan en un simulacro de evacuación en Panawangan, en el distrito de Ciamis, en Java Occidental.

© Arbeiter-Samariter-Bund, Oficina en Indonesia.

2. CONOZCAN LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS

- Identifiquen las distintas amenazas que podrían afectar a su vecindario. Piensen en las amenazas que se han hecho realidad en él.
- Clasifiquen las amenazas con arreglo a su probabilidad y sus posibles consecuencias. Por ejemplo, puede que se produzcan inundaciones en años alternos, pero que sus efectos sean relativamente inocuos; en cambio, un terremoto de grandes proporciones podría ser menos probable, pero provocar una enorme destrucción. Sobre la base de esos cálculos, decidan juntos, como comunidad, qué amenazas son más acuciantes.

3. ACTÚEN

- Decidan qué personas se ocuparán de las distintas tareas y cuándo, dónde y cómo las llevarán a cabo.
- Piensen en las personas y los recursos de fuera de la comunidad con los que podrían contar. Consideren todo aquello que podría obstaculizar los progresos y examinen de qué manera podrían preverse y superarse esos obstáculos.

CONSEJOS

- ▶ Sean todo lo integradores que se pueda. Los desastres no discriminan, así que tampoco deberían hacerlo ustedes. Hagan un esfuerzo especial para lograr contar con aquellas personas que podrían ser más vulnerables en caso de producirse un desastre.
- ▶ Muchas actividades de reducción del riesgo de desastres y de preparación para casos de desastre podrían tener efectos colaterales positivos para otros sectores. Entre esos efectos positivos pueden señalarse las mejoras de las cosechas agrícolas y de la salud comunitaria.
- ▶ Cuenten con la participación de los niños y los jóvenes tanto como sea posible. Aliéntenles a compartir sus opiniones con sus padres y a presentar sus ideas a la comunidad. Son la próxima generación y al obrar de ese modo se les brindarán grandes oportunidades de aprendizaje. Utilicen su energía y creatividad para hallar soluciones innovadoras.
- ▶ Compartan sus experiencias con otras comunidades de su país e, incluso, de otros.

REFLEXIONE

- **Vivienda e infraestructura.** ¿Se construyen las viviendas para que resistan las amenazas locales? ¿Hay reglamentos de edificación y, si es así, se observan? ¿Quiénes viven en las zonas más expuestas a los riesgos? ¿Son seguros los edificios que se necesitan para la respuesta en casos de desastre? De ocurrir un desastre, ¿podría llegar fácilmente a su comunidad la ayuda del exterior?
- **Alimentos.** ¿Qué tipo de alimentos consume su comunidad? ¿Dónde y cómo obtiene alimentos su comunidad? ¿Qué infraestructura (por ejemplo, un puente, las carreteras o el mercado) utiliza su comunidad para conseguir alimentos? ¿Cuántas familias tienen dificultades para satisfacer sus necesidades alimentarias diarias y, en esas familias, cuántas personas son más vulnerables a los efectos de los desastres (las mujeres, las personas de edad, los niños, etc.)?
- **Medios de vida.** ¿Qué medios de vida tiene su comunidad (por ejemplo, la agricultura, la pesca, los negocios domésticos y las pequeñas empresas, las fábricas, las oficinas, los servicios, etc.)? ¿Qué consecuencias tendría un desastre para esos medios de vida?
- **Recursos.** ¿Qué tipo de recursos naturales tiene su comunidad (cuencas hidrográficas, costas, bosques, tierras comunales, etc.)? ¿Qué efectos tuvieron en esos recursos los desastres naturales anteriores?
- **Agua y saneamiento.** ¿Dónde y cómo suele obtener agua su comunidad? ¿Qué tipo de infraestructura utiliza su comunidad para obtener agua? ¿De qué manera puede verse afectada por un desastre esa infraestructura? ¿Cuántas familias tienen dificultades para satisfacer sus necesidades diarias de agua?
- **Salud.** ¿Cuántos miembros de su comunidad tienen problemas de salud graves? Determine si se trata de personas de edad, niños, personas discapacitadas o mujeres embarazadas. Identifique qué tipo de medicación o de asistencia sanitaria suelen necesitar y cómo podría obtenerse esa medicación tras producirse un desastre.

ELLOS LO HICIERON PRIMERO

En Filipinas, tras una serie de talleres sobre la reducción del riesgo de desastres en las escuelas y la comunidad y la labor de un consejo escolar de gestión de casos de desastre (integrado por padres, docentes, niños y funcionarios locales), los miembros de la comunidad trabajaron juntos en la sustitución de un puente que había sido arrastrado durante el tifón Reming, en 2006. El puente, situado en las cercanías de un volcán (el Monte Mayón), permite que la comunidad pueda proceder a una evacuación más fácilmente si se ve afectada por erupciones volcánicas, tifones u otras amenazas. También tiene efectos positivos para la comunidad al haber redundado en una mejora de las comunicaciones y el tráfico cuando reina la normalidad.

Tomado de: IFRC. 2013. *Concientización del público y educación pública para la reducción del riesgo de desastres: mensajes clave*. Pág. 27.

http://www.ifrc.org/PageFiles/103320/PAPE-Key-Messages_ES.pdf

LLEGA LA AYUDA: LAS 10 COSAS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDE HACER EN SU VECINDARIO

1. **Elaboren un plan vecinal de preparación** para casos de desastre. Usted y sus vecinos pueden comparar sus respectivos planes familiares o del hogar para casos de desastre. Analicen en qué medida encajan entre sí en el contexto del vecindario. Determinen en qué podrían ayudarse unos a otros si ocurriera un desastre.
2. **Elaboren señales de peligro de desastre y señalicen las rutas de evacuación.** Unas advertencias claras ayudan a que todas las personas de dentro y fuera de su vecindario eviten los lugares que son peligrosos. Señalicen las rutas de evacuación, las zonas seguras y los refugios para emergencias, de manera que todos, incluso los forasteros, sepan adónde ir.
3. **Organicen ejercicios de evacuación y simulacros de desastre en su vecindario.** Consigan que todos participen en el simulacro, incluidos las personas de edad, las personas con discapacidad, los niños y las embarazadas.
4. **Organicen actividades comunitarias de limpieza y recogida de basuras.** Limpie los canales y otros cursos de agua, los desagües y las alcantarillas a fin de reducir al mínimo los riesgos de inundación a consecuencia de lluvias torrenciales.
5. **Logre que su vecindario sea más ecológico.** Planten algunos árboles, arbustos o mangles para que su vecindario sea más ecológico y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de desastres al que están expuestos. Si plantan árboles frutales o un huerto comunitario, podrán obtener, además, productos que pueden vender.
6. **Establezcan un banco de alimentos.** El objetivo será contar con un almacén comunitario de alimentos que podría ser útil durante un desastre.
7. **Prepárense para los peligros para la salud y relacionados con el saneamiento** que pueden derivarse de los desastres. Reúnanse para hablar sobre cómo pueden preparar y compartir agua potable y suministros médicos, así como la manera de mantener unos niveles de higiene y saneamiento altos incluso después de que ocurra un desastre.
8. **Reciban capacitación en primeros auxilios.** Inviten a alguna persona (por ejemplo, un miembro del personal de la Cruz Roja/la Media Luna Roja, un enfermero o un docente) para que los capacite en la administración de primeros auxilios. Esta formación les resultará útil no solo en casos de desastre, sino también cuando ocurran accidentes.
9. **Protejan el medio ambiente de su vecindario.** Examen las distintas maneras en que pueden proteger el medio ambiente en su comunidad (por ejemplo, abandonando la quema de residuos plásticos, utilizando más energías renovables o empleando cocinas menos contaminantes).
10. **Comprueben la seguridad de sus casas.** Pidan a los funcionarios locales que encarguen a inspectores de edificios una comprobación de la seguridad de los edificios de su comunidad.

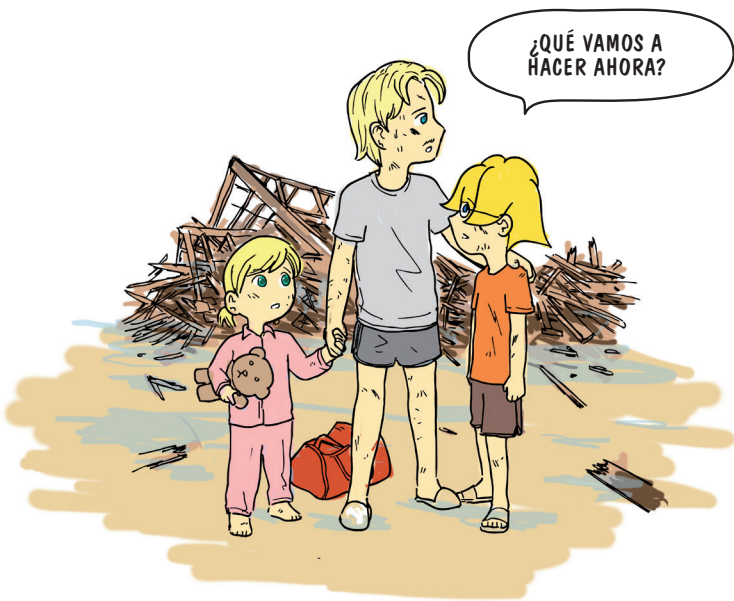
ELLOS LO HICIERON, ASÍ QUE USTED TAMBIÉN PUEDE

Varias comunidades de Nepal, que participaron en un programa de medios de vida y reducción del riesgo de desastres apoyado por la Cruz Roja, la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja y el Departamento de Desarrollo Internacional, estuvieron expuestas a daños considerablemente menores que otras comunidades cuando la zona se vio afectada por inundaciones en 2007. Cuando las inundaciones alcanzaron las pequeñas aldeas de los distritos nepalíes de Bardiya y Banke, los miembros de esas comunidades procedieron a una evacuación sistemática de sus aldeas, salvaron a 10 personas de las aguas sirviéndose de una cuerda y un tubo hinchable y administraron primeros auxilios a 35 aldeanos. En una de las aldeas utilizaron dinero de un fondo rotatorio para pagar los servicios de maternidad en un campamento improvisado para personas desplazadas.

Tomado de: IFRC. 2013. *Concientización del público y educación pública para la reducción del riesgo de desastres: mensajes clave*. Pág. 27.

http://www.ifrc.org/PageFiles/103320/PAPE-Key-Messages_ES.pdf

¿Cómo nos recuperamos de los desastres?



Una vez que ha pasado la tormenta, ha cesado la erupción volcánica, se han retirado las aguas de la inundación o ha terminado el terremoto, es el momento de comenzar la reconstrucción y volver a la vida "normal". Si usted y su comunidad estaban bien preparados, es muy posible que hayan superado el desastre sin demasiados daños.

Ahora bien, incluso la mejor preparación posible puede no bastar para soportar una amenaza de enormes proporciones, y quizás muchas cosas no estén en la misma situación en la que se encontraban antes del desastre. Es posible que la destrucción sea igualmente generalizada y que el número de personas muertas también sea elevado. Su vivienda puede haber quedado destruida o necesitar reparaciones de importancia antes de que esté en condiciones para que usted y su familia puedan regresar a ella, y cabe la posibilidad de que su trabajo y los medios de vida de su comunidad hayan desaparecido. La escuela de su

hijo quizás esté dañada o se esté utilizando como refugio para desplazados. Y cabe la posibilidad de que usted y su familia sean desplazados.

En la presente sección se examina la manera en que puede ayudarse a sí mismo y a su familia a afrontar las consecuencias físicas y psicológicas de los desastres. En primer lugar, se proporciona alguna información sobre cómo puede mantener a salvo a su familia inmediatamente después de que haya ocurrido un desastre, incluidos algunos consejos acerca de la forma en que usted, como padre o madre, puede afrontar las secuelas emocionales. A continuación, se aborda más específicamente la forma en que puede ayudar a su hijo a hacer frente a las fuertes emociones causadas por un desastre.

CÓMO MANTENERSE A SALVO Y ESTAR BIEN DESPUÉS DE UN DESASTRE

A continuación se describen un par de ideas sobre cómo mejorar su seguridad y bienestar y los de su familia después de un desastre. No son, en absoluto, las únicas maneras de hacerlo y sus circunstancias podrían exigir que haga algo totalmente distinto, de modo que no olvide complementar estos consejos con los resultados de sus propias indagaciones.

MANTÉNGASE INFORMADO

- La información es uno de los bienes más importantes durante y después de un desastre. Como es posible que el tendido eléctrico y los cables telefónicos no funcionen, disponer de una radio alimentada a pila es una de las formas más seguras de recibir información después de un desastre.
- Averigüe cómo se comunican las autoridades en caso de desastre y de qué manera puede ponerse en contacto con ellas.
- Manténgase junto a su red social (sus familiares, sus vecinos y su comunidad) o cerca de ella.



Un padre lleva a su hija a hombros después de la tormenta tropical Noel en Cité Soleil (Haiti).
© Foto Naciones Unidas/Logan Abassi.



Un niño en un campamento para desplazados internos se asoma entre las piernas de su madre en Puerto Príncipe (Haiti).
© Foto Naciones Unidas/Logan Abassi.

- Utilice los teléfonos móviles para enviar mensajes de texto en lugar de telefonar; de ese modo, conservará la carga de la batería de su teléfono y no saturará las redes de telefonía móvil.
- Asegúrese de que sabe dónde puede conseguir asistencia o los artículos y la ayuda que pueda necesitar, como agua, alimentos, asistencia médica o suministros.
- Proceda con cautela ante los rumores y no los extienda: las informaciones falsas pueden causar confusión y dar lugar a peligros adicionales.

TENGA CUIDADO

- Ocúpese de las heridas (lo ideal sería que ya haya adquirido nociones de primeros auxilios y disponga de suministros médicos). Si es necesario, obtenga asistencia profesional.
- Si se ha refugiado en su hogar, asegúrese de que ha pasado la amenaza antes de salir de su casa. Cada vez que necesite salir de casa, compruebe antes que las intermediaciones son seguras.
- Preste especial atención a los problemas de seguridad que el desastre haya acarreado, como la posibilidad de que las carreteras hayan sufrido daños o los edificios y el agua estén contaminados, o que haya fugas de gas, cristales rotos, daños en el tendido eléctrico o suelos resbaladizos.
- Esté atento a la posible presencia de animales, especialmente si son salvajes o están heridos. No los toque ni haga que se sientan amenazados.
- Cuando regrese a su casa desde un refugio temporal, cerciórese de que su vivienda es segura (compruebe que no haya cables eléctricos sueltos, fugas de gas, daños estructurales o intrusos humanos o de otro tipo).
- Si dispone de guantes, úselos y lleve calzado resistente cuando mueva escombros. Lávese las manos con frecuencia, sobre todo si trabaja con escombros.
- Tenga presente la seguridad de las adolescentes y las mujeres, especialmente si estas se encuentran en refugios comunitarios o campamentos de desplazados.

SEA PACIENTE, PERO PERSISTENTE

- La recuperación es un proceso gradual. Después de un desastre de grandes proporciones, puede que pasen años antes de que se logre una reconstrucción completa. Es posible que la ayuda tarde algún tiempo en llegar a su zona, por lo que contar con suficientes suministros para un par de días es un aspecto básico de la preparación.
- Recuerde que verse afectado por un desastre no significa la pérdida de sus derechos. Conozca sus derechos, en particular si es una persona desplazada. Por ejemplo, el acceso a los alimentos y el agua son derechos humanos fundamentales (tiene derecho a recibirlos en las situaciones posteriores a un desastre), no un acto de caridad. Si considera que sus derechos han sido violados, diríjase al defensor del ciudadano o a la comisión de derechos humanos de su Gobierno. También puede ponerse en contacto con abogados u organizaciones de asistencia jurídica. Asimismo, las ONG nacionales e internacionales podrían estar en condiciones de prestarle ayuda.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR: HACER FRENTE AL ESTRÉS POSTERIOR AL DESASTRE

1. **Acepte que será una etapa difícil** y que, a veces, bueno es mejor que perfecto.
2. **Concédase tiempo para el duelo y para volver a la normalidad.** Puede que haya perdido a seres queridos o pertenencias muy apreciadas, y que sus planes y esperanzas se hayan visto truncados. El duelo y la vuelta a la normalidad son procesos para los que se necesita tiempo.
3. **Después de un desastre, intente volver a una rutina lo antes que pueda.** Retomar una rutina diaria estructurada es muy importante, tanto para usted como para su familia, incluso si las circunstancias les obligan a seguir una rutina completamente nueva. Procuren comer y dormir a las mismas horas. Trabajen a ciertas horas y jueguen con sus hijos en otros momentos.
4. **Cuide su salud.** Dormir lo suficiente, comer y beber bien, además de hacer ejercicio, le permitirá mantenerse sano y optimista. No intente hacer demasiadas cosas al mismo tiempo. Establezca prioridades y no se imponga un ritmo de actividades excesivamente intenso.
5. **No se sienta responsable.** Las amenazas naturales no son culpa suya, no se sienta responsable y no se culpe por lo ocurrido.
6. **No se sienta impotente.** Intente no sentirse impotente si las cosas no vuelven a la normalidad de inmediato. La recuperación después de un desastre es un proceso y quizás requiera algún tiempo.
7. **Reserve algún tiempo para relajarse.** Incluso en un momento de mucha actividad después de un desastre, dedique un par de minutos para entender la situación y relajarse. Dé un paseo, rece, medite o escuche música; lo que le dé mejores resultados. Aprenda algunos ejercicios de relajación y úselos en situaciones de tensión.
8. **Hable con otras personas.** Hable sobre lo que le está pasando y cómo se siente con su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo u otras personas de su red de apoyo. También podría ponerse en contacto con dirigentes religiosos o comunitarios. No olvide que es muy probable que todos se encuentren atravesando una situación de mucha tensión y estén muy atareados, así que sea paciente e intente escuchar a los demás, ya que es posible que otros necesiten su apoyo.
9. **Solicite asistencia profesional.** No dude en buscar asistencia profesional si la necesita. Hable con un psicólogo, un religioso, un médico o un curandero sobre sus tensiones y preocupaciones.
10. **Su salud mental es importante.** Tenga presente que desatender su estrés podría tener consecuencias para su salud, lo que quizás afecte, a su vez, a su capacidad para hacerse cargo de su vida y su familia.

CÓMO AYUDAR A SU HIJO DESPUÉS DE UN DESASTRE

A su hijo, verse afectado por un desastre probablemente le cause miedo e inquietud. En las páginas que siguen se describen cómo reaccionan los niños a los desastres y la manera en que sus padres pueden ayudarlos.

Cómo reaccionan los niños a los desastres

Si su hijo se ve afectado por un desastre, puede que le asalten sentimientos intensos como el miedo, la tristeza, la preocupación o la sensación de estar perdido o solo. Es normal que tenga esos sentimientos y debería permitírsele expresarlos. A veces, los niños, sobre todo los de menor edad, tienen dificultades para expresar con palabras cómo se sienten y exteriorizan sus sentimientos por medio de su comportamiento. Estos son algunos ejemplos:



Un niño de corta edad juega después del terremoto de 2005 en Cachemira (Pakistán).
© Foto Naciones Unidas/Evan Schneider.

- **Mal comportamiento:** Algunos niños responden a sus sentimientos mediante la adopción de un comportamiento agresivo. Es posible que discutan o se peleen con sus compañeros de clase o sus hermanos, dejen de observar las normas que se deben respetar en el hogar o la escuela o intimiden a otros niños.
- **Miedo:** Algunos niños se vuelven temerosos. Puede que tengan miedo de las cosas que antes no les asustaban, o que se vuelvan callados e introvertidos. Algunos niños podrían incluso empezar a tartamudear o retomar hábitos, propios de niños más pequeños, que habían abandonado.
- **Malestar físico:** Algunos niños presentan lo que los expertos denominan “respuestas somáticas”. Sufren dolores de cabeza o de estómago, a pesar de que no tienen ningún problema médico.

- **Perfeccionismo:** Después de un desastre, algunos niños intentan ser perfectos, obedecer más que antes, comportarse mejor y lograr mejores resultados en la escuela. Algunos niños se comportan así porque piensan que sus padres han perdido el control de la situación y es necesario que ellos mantengan unida a la familia.
- **Ansiedad y nerviosismo:** A algunos niños les resulta difícil dormir, tienen pesadillas o acusan dificultades para concentrarse en la escuela.
- **Después de un desastre,** los niños de más edad tienden a comportarse cada vez más como los adultos. Algunos adolescentes empiezan a actuar de manera más arriesgada, lo que incluye comportamientos agresivos y no hacer caso a sus padres y maestros. Es posible que a su hijo o hija adolescente le resulte difícil hablar con usted sobre sus sentimientos después de un desastre.

Cómo ayudar a su hijo a afrontar sentimientos negativos después de un desastre

A continuación figuran ocho ideas sobre cómo puede ayudar a su hijo a afrontar lo que siente después de un desastre:

1. DESCRIBA LA SITUACIÓN CON EXACTITUD

- Hable con su hijo o hija sobre lo que ha ocurrido y lo que va a ocurrir. Sea claro y utilice palabras adecuadas para la edad de su hijo. Ocultarle las cosas puede dar lugar a dificultades más adelante.
- Procure subsanar todos aquellos malentendidos que pueda tener su hijo. Por ejemplo, aquellos relativos a lo que ha ocurrido, por qué ha ocurrido y qué va a suceder en el futuro inmediato.
- Anime a su hijo y dígame que las cosas irán mejor, pero no le diga que todo está bien si no es así.
- Una exposición excesiva a la información sobre el desastre difundida por los medios de comunicación puede tener consecuencias negativas para su hijo. Intente protegerlo contra imágenes impactantes que pudieran resultar traumáticas.
- Puede que la actividad denominada “¿Qué ocurrió?” (página 24) sea de ayuda.

2. MANTÉNGANSE JUNTOS

- Tranquilice a su hijo y asegúrele que está a salvo. Haga que se sienta cómodo y seguro.
- Abraze a su hijo con más frecuencia, pasen más tiempo juntos a la hora de ir a dormir, y manténgase cerca durante la noche por si tiene pesadillas.
- No envíe a su hijo a otro lugar. Después de un desastre, los niños se sienten especialmente vulnerables y tienen miedo de que los abandonen. Enviarlos a otro lugar podría ser traumático.

3. ESCUCHE

- Dedique tiempo a escuchar y hablar con su hijo. Concédale el tiempo necesario para que pueda expresar sus sentimientos y pensamientos sobre el desastre.
- Bríndele, además, formas de expresión no verbales, como el dibujo o el teatro de títeres. Hable sobre sus propios sentimientos para alentar a su hijo a hablar de los suyos.
- Insista en que no hay nada de malo en sentirse triste. Permita que su hijo llore la ausencia de personas, animales o cosas que usted y su familia puedan haber perdido.
- Independientemente de cuáles sean la edad y el sexo de su hijo, insístale en que no hay nada de malo en sentirse triste o llorar después de un desastre.
- No obligue a su hijo a hablar o a escuchar si no quiere.
- Quizás sean de ayuda las actividades “Compartir los sentimientos” y “Relajación” (páginas 24 y 27).

Cada niño reaccionará a un desastre de forma algo distinta. Sea paciente y adaptese a las necesidades y circunstancias específicas de su familia. No hay respuestas incorrectas.

4. RECUPEREN UN RITMO

- Retomen las tareas y los horarios de bañarse e irse a dormir habituales tan pronto como puedan, incluso si las circunstancias son muy diferentes de las que había antes de que ocurriera el desastre. Contar con una rutina contribuye a crear una sensación de normalidad.
- Vuelva a enviar a su hijo o hija a la escuela lo antes posible, de manera que pueda reincorporarse a una rutina y compartir sus pensamientos y sentimientos con sus amigos. También le permitirá a usted disponer de más tiempo para centrarse en restablecer su vida anterior. Averigüe si la escuela organiza actividades que ayuden a su hijo a afrontar las emociones generadas por el desastre.
- El ejercicio “Programación de un horario” (página 27) podría ser útil.

5. ACEPTÉ LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Cabe la posibilidad de que su hijo manifieste su angustia por medio de un cambio de comportamiento, por ejemplo, portándose mal o volviendo a hábitos anteriores, propios de niños más pequeños, que ya había abandonado.
- Aunque le resulte difícil afrontar esos cambios, sea comprensivo y no se los tome como algo personal.
- Si persiste el comportamiento difícil de su hijo (sobre todo si se vuelve violento o autodestructivo), hable con su maestro o consulte a un psicólogo.

6. JUEGO

- Permita que su hijo disponga de suficiente tiempo y espacio para afrontar de una forma lúdica sus tensiones. El juego es una actividad muy terapéutica para los niños.
- Dedique algún tiempo a jugar con su hijo o hija.

7. RECONSTRUYAN JUNTOS

- Haga que su hijo participe en las actividades y la planificación de las tareas de limpieza y reconstrucción.
- Los niños de más edad pueden ayudar en las actividades comunitarias. Su participación les produce una sensación de empoderamiento y reconocimiento.
- Compruebe que las actividades son adecuadas para la edad del niño y seguras, y que no interfieren en las necesidades de escolarización y juego de su hijo.
- Examine y organice medidas de preparación por si se produjera otro desastre (especialmente si hay temblores secundarios después de un terremoto).
- Podría serles útil la actividad “Establecer metas” (página 26).

8. TE QUIERO

- Dígales a menudo a sus hijos que los quiere.



Un niño salta a la cuerda en un campo para desplazados después del terremoto de enero de 2010 en Haití. ©Foto Naciones Unidas/Logan Abassi.

Actividades psicosociales para las familias⁸

No es necesario que sea un psicólogo con la capacitación adecuada para ayudar a su hijo a afrontar el estrés y el trauma posteriores a un desastre. A continuación se presentan dos actividades con ejercicios que puede llevar a cabo con su hijo o hija después de un desastre. En la Guía del alumno también se describen actividades psicosociales que favorecen la expresión, como la confección y el manejo de títeres, las obras de teatro, las canciones, la escritura de cartas y el dibujo.

¿QUÉ OCURRIÓ?

Algo importante que debe hacerse después de un desastre es hablar sobre lo ocurrido, lo que le brinda a su hijo la oportunidad de entender lo que ha sucedido y a usted le permite abordar los posibles errores de interpretación. Puede que su hijo tenga dificultades para relatar con coherencia lo que ha vivido; la presente actividad podría ser útil para orientarlos en ese proceso.

- Haga que todos los miembros de la familia se sienten cómodamente en un círculo.
- Dígale a su hijo o hija que van a hablar sobre lo ocurrido durante el desastre y que cada uno de los presentes va a explicar a los demás lo que le ha sucedido.
- Pida a cada uno de los presentes que comparta con los demás lo que le ha ocurrido. Indíqueles que describan lo que percibieron por los distintos sentidos. Pregúnteles qué olieron, qué oyeron, qué sabores captaron, qué vieron y qué tocaron o qué sensaciones táctiles tuvieron.
- Asegúrese de que su hijo entiende que no hay nada de malo en que distintas personas tengan impresiones y experiencias diferentes. Confirme el relato de su hijo y, si es necesario, corrija los posibles errores de interpretación en los que este haya incurrido.
- Para finalizar la actividad con una sensación positiva, puede repetirse el ejercicio pero explicando cada persona un acontecimiento familiar agradable del pasado (por ejemplo, una visita al parque zoológico o una celebración familiar).

COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS

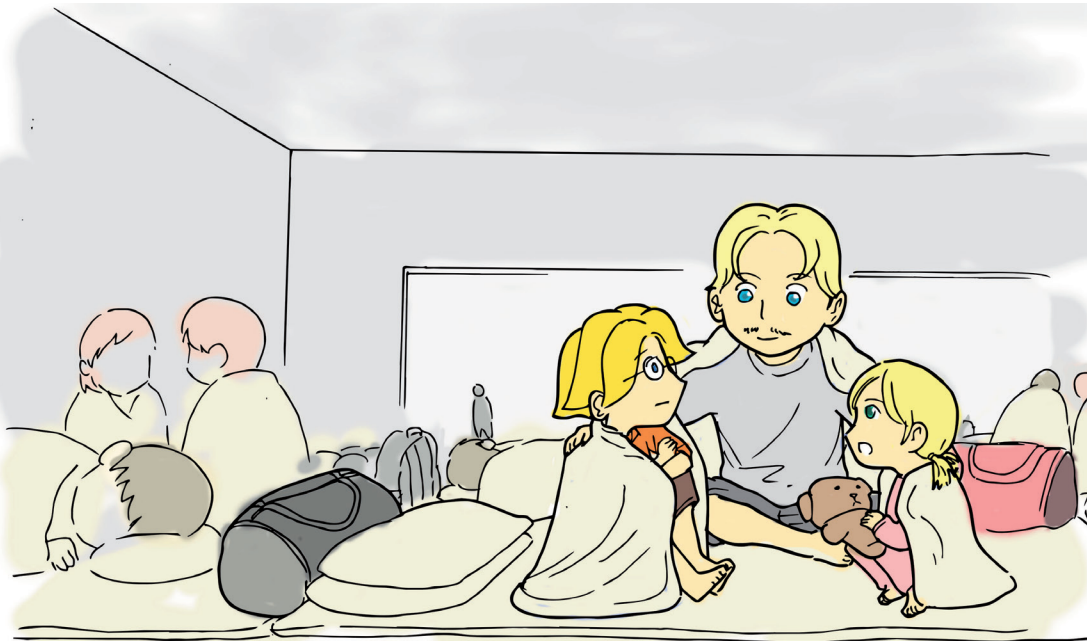
Expresar los sentimientos puede ser un primer paso fundamental para afrontar los sentimientos negativos. Recuerde que, como ya se ha señalado, los niños que no tienen canales para expresar sus sentimientos podrían exteriorizarlos de diferentes maneras. Esta es una actividad concebida para alentar a su hijo a que comparta sus sentimientos.

- Toda la familia deberá sentarse junta en un círculo.
- Pida a cada uno de los presentes que mencione algo que tenga en común con todos los integrantes de la familia (podría ser el color de pelo, ciertas prendas de vestir o su comida preferida).
- A continuación, pida a todos los presentes que, uno a uno, indiquen algo que distinga a cada uno de los miembros de la familia (intenten mencionar cosas divertidas).
- Pida a los presentes que, uno a uno, mencionen un sentimiento que hayan tenido desde que ocurrió el desastre. Averigüe si sus familiares han tenido los mismos o distintos sentimientos.
- Agradézcales a todos que hayan participado y aliénteles a hablar unos con otros sobre sus sentimientos siempre que lo necesiten.
- También pueden hablar sobre lo que cada uno hace y puede hacer cuando tiene sentimientos negativos. Piensen en distintas maneras de ayudar a un miembro de la familia a afrontar los sentimientos negativos (podría consistir en hablar con otro familiar, ofrecer un abrazo, jugar a un juego determinado, dibujar, escribir un diario personal, etc.).

8. Adaptado de: Robin S. Gurwitsch y Anna K. Messenbaugh. 2005. *Healing After Trauma Skills*. Universidad de Oklahoma. http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/edu_materials/HATS2ndEdition.pdf



Un grupo de niñas asiste a clase en un campamento temporal para paquistaníes desplazados a causa de las inundaciones en Jamshoro, en la provincia de Sindh (Pakistán).
© Foto Naciones Unidas/Amjad Jamal/PMA.



ESTABLECER METAS

A medida que su vida empiece a volver a la normalidad, las actividades con su hijo o hija no deberían centrarse solo en lo ocurrido, sino también en la adquisición de una perspectiva positiva respecto del futuro de su hijo y su familia. Es importante reconocer las cosas positivas de cada día durante el proceso de recuperación y cómo estas apuntan a un futuro mejor. La presente actividad ayuda a que padres e hijos establezcan metas.

- Siéntese con su hijo.
- Explíquelo que ha sido un periodo difícil y que todos han tenido que afrontar sentimientos negativos y tensiones después del desastre.
- Intercambie ideas con su hijo sobre algunas de las cosas positivas que han ocurrido desde el desastre. Haga hincapié en que, para que las cosas mejoren aún más, es necesario fijar metas.
- Imagine que se le conceden tres deseos. Pídale a su hijo que piense en tres cosas que desearía y se las diga.
- Reconozca esos tres deseos y explíquelo que es necesario esforzarse para que los deseos se hagan realidad, y que, a veces, los deseos pueden materializarse con la ayuda de otras personas.
- Pídale a su hijo que piense en tres deseos para el futuro inmediato (los próximos días o semanas) y que los anote, y en otros tres deseos para un futuro más lejano (los próximos meses o años) y que también los escriba. Ofrezcale algunos ejemplos. Podría ser algo tan sencillo como desear leer cierto libro o rehacer el jardín.
- Pídale a su hijo que piense en cómo podría lograr esos deseos o metas y quién podría ayudarle. Pregúntele cómo podría ayudarle usted a lograr que esos deseos o metas se hicieran realidad.
- Coloque la lista de deseos en algún lugar donde puedan verla fácilmente todos los miembros de la familia. Efectúe un seguimiento, con su hijo, de los progresos en la consecución de los deseos de la lista. Si cumple un deseo o meta, felicítelo y ponga al lado una marca, una estrella o una pegatina.

PROGRAMACIÓN DE UN HORARIO

Dependiendo de en qué medida se haya visto afectado, su vida podría ser muy diferente de la que tenía antes. Su casa o la escuela de su hijo, o ambas, podrían estar dañadas, o tal vez usted y su familia sean ahora desplazados. Contar con una rutina diaria le permite a su hijo tener una sensación de seguridad y orden durante el período de confusión y actividad frenética que sigue a un desastre. A continuación se señalan algunas medidas que puede adoptar para establecer un horario para su hijo.

- Siéntese con su hijo o con toda la familia.
- Pídale a todos que señalen qué ha cambiado en sus actividades cotidianas y qué permanece igual.
- Programen un horario básico para cada miembro de la familia y anótenlo. Debería incluir momentos para jugar, además de las tareas cotidianas, el trabajo, los horarios de ir a dormir, etc.
- Coloque los distintos horarios en cada una de las habitaciones o en una sala comunal (por ejemplo, la cocina o la sala de estar).
- Revise los horarios después de algún tiempo si cambian las circunstancias.

RELAJACIÓN

Si se practican habitualmente, unos ejercicios de relajación sencillos pueden ser una buena manera de afrontar las tensiones. Es posible que los ejercicios de relajación no le resulten algo fácil a todo el mundo, así que su práctica habitual mejorará sus efectos. Los ejercicios de relajación suelen constar de uno o varios de los tres componentes siguientes: respiración, visualización y movimiento físico.

1. Aborde los síntomas de la tensión con sus hijos. Hablen de lo que ocurre cuando una persona está tensa y angustiada (aumenta la frecuencia de las pulsaciones cardíacas, se siente tensión en los músculos y se tienen dolores de cabeza, sensación de mareo o dificultades para conciliar el sueño).
2. Pregúnteles a sus hijos qué es lo que causa su estrés posterior al desastre (los recuerdos, los olores, ciertos sonidos, los temblores secundarios, etc.)
3. Explíqueles que los ejercicios de relajación pueden ser muy útiles en una situación en la que la tensión y los sentimientos negativos parecen abrumarnos. Haga hincapié en que la relajación tiene que aprenderse, igual que cualquier otra actividad.
4. Siga estos pasos para realizar el ejercicio:
 - Pídale a sus hijos que piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría.
 - Pídale que cierren los ojos y visualicen ese color.
 - A continuación, indíqueles que inspiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
 - Deben repetir la inspiración y la expiración un par de veces hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
 - Pídale que imaginen que, cada vez que inspiran, el aire es de su color preferido.
 - Dígales que sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y, a continuación, el resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.
 - Deben repetir el ejercicio varias veces.
 - Pídale que relajen todo su cuerpo mientras inspiran y expiran. Dígales que se concentren en su respiración y en lo relajados que están.
 - Indíqueles que comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y, luego, los brazos y las piernas antes de abrir los ojos. Deje que disfruten de algunos momentos para “despertarse”.

CONSEJOS

- ▶ Es posible que sus hijos también aprendan este ejercicio en la escuela (véase la Guía para docentes). Si lo han aprendido, puede pedirles que sean ellos quienes dirijan el ejercicio mientras lo practica toda la familia.
- ▶ Piense en cómo podría incluir ejercicios de relajación en su horario diario habitual.
- ▶ Hay muchos ejercicios de relajación distintos; elija uno que sea adecuado para su país o región desde un punto de vista cultural.
- ▶ Los ejercicios de relajación también pueden ir acompañados de oraciones o meditación.
- ▶ Este ejercicio puede realizarse de pie, sentado o tumbado.
- ▶ Considere la posibilidad de escuchar música relajante durante el ejercicio.

Conclusión

Confiamos en que la presente guía haya sido de utilidad para usted, su hijo y su comunidad. Las circunstancias pueden variar mucho de un país a otro, de una región a otra o, incluso, de un vecindario a otro. Esta guía no es más que un punto de partida para que usted, su familia y su comunidad comiencen a recorrer el camino que conduce a la seguridad, la preparación para casos de desastre y la resiliencia.

Puede que resulte útil pensar en los desastres como si fueran una enfermedad: un poco de prevención es mucho más barata y menos dolorosa que comprar e ingerir muchos medicamentos. El problema estriba en que, cuando la prevención surte efecto, no nos damos cuenta de ello todo lo que deberíamos porque no sabemos lo que habría ocurrido sin esa prevención. Los desastres nos brindan una oportunidad única para cobrar conciencia de que la preparación y la prevención son eficaces, ya que podemos comparar lo que les ocurre a las comunidades que invierten tiempo y esfuerzos en reducir los riesgos y prepararse con los efectos de esos desastres en las que no lo hacen.

Como se señala en la presente guía, algunas actividades sencillas pueden ser muy eficaces para conseguir que disminuya el riesgo al que están expuestas su familia y su comunidad. Es mucha la información que está disponible sobre la reducción de los riesgos, la preparación para casos de desastre y la resiliencia. Búsquela en Internet o pregunte a su Gobierno, las oficinas locales de la Cruz Roja o la Media Luna Roja o las ONG nacionales e internacionales.

Permita que su hijo sea el protagonista de las actividades de reducción de los riesgos y de preparación para casos de desastre. Si educamos bien a la próxima generación, ésta podrá preservar el medio ambiente y crear comunidades más seguras que las actuales. No olvide que su hijo lo tiene como referente: usted puede ser un modelo de conducta en lo tocante a la reducción de los riesgos y la preparación para casos de desastre.

Estén preparados. ¡Manténgase a salvo!



Sector de
Educación

Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Guía para padres sobre la reducción del riesgo de desastres

A SALVO Y PREPARADO

La presente publicación forma parte de una serie de tres libros sobre la reducción del riesgo de desastres con la que se pretende que los docentes, los alumnos y sus padres se familiaricen con conceptos, ejercicios y mejores prácticas en el ámbito de la preparación y respuesta ante los desastres.

Esta serie se basa en la convicción de que una preparación para casos de desastre y un fomento de la resiliencia exhaustivos permiten lograr los mejores resultados posibles cuando se cuenta con el concurso de toda la comunidad (escolar), empezando por los alumnos, sus padres y los docentes, y cuando el proceso alienta activamente a los alumnos a tomar la iniciativa en algunas actividades.

En esta *Guía para padres* se describen algunas ideas que permiten iniciar en el seno de las familias medidas de preparación para casos de desastre, y se proporcionan orientaciones para ayudar a los padres a colaborar con la escuela de sus hijos y su comunidad a fin de lograr una mejora de la preparación y la respuesta en casos de desastre. También se aborda la cuestión del bienestar psicosocial de los niños y se describen varias actividades que los padres pueden llevar a cabo para contribuir a la recuperación psicosocial de sus hijos después de un desastre.

CONVIÉRTANSE EN PADRES CONSCIENTES DE LOS DESASTRES



9 789233 000094