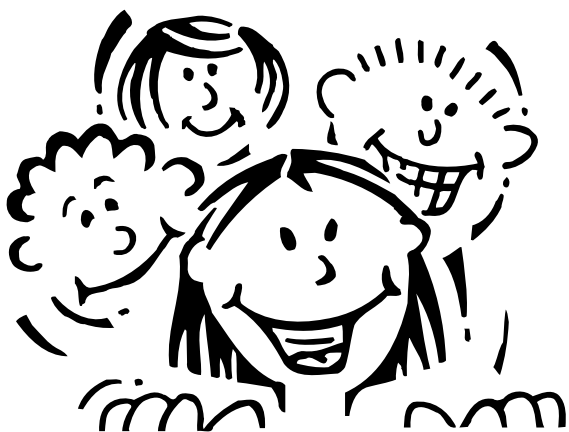


ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Enfocándose en los niños



¿Por qué?

¡La preparación podría reducir la tensión!

¡La preparación podría reducir la tensión! Terremotos tales como el de 1994 de Northridge, puso a mucha gente nerviosa. No podemos evitar un terremoto pero usted y su familiar pueden trabajar juntos y prepararse para el siguiente terremoto.

Anime a los niños a participar en las actividades mencionadas al dorso de esta página. Las recomendaciones fueron extraídas y adaptadas de un programa desarrollado por Lissa Pederson Samuel, una instructora del colegio Pacific Oaks en Pasadena, y del artículo titulado: "What to Expect After a Disaster: Typical Children's Reactions", juntamente desarrollado por el Instituto Nacional de Salud Mental y el Departamento de Salud del Condado de Los Angeles.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #9

Aprenda acerca de los terremotos y por qué ocurren. Explique por qué la tierra y los edificios se mueven. Vaya a un museo, un parque o a una exhibición que tenga un simulador de terremotos para poder experimentar la sensación de un temblor. Lea libros o cante canciones y deje a los niños hacer preguntas. **Aprenda la diferencia entre realidad y ficción.**

Hable sobre los temblores después de un terremoto. Hable de la posibilidad de temblores que pueden ocurrir después de un terremoto. Asegúrese que todos entiendan que estos temblores son normales.

Guarde paquetes de terremotos para los niños. Ayude a los niños a juntar sus paquetes de terremotos. Incluya una nota de sus padres, un juguete, una foto de su familia, agua, comida y otros artículos.

Acostumbre a todos a vivir sin electricidad. Tenga una noche sin el uso de electricidad para preparar a todos—especialmente a los niños—de la posibilidad de vivir sin luz. Realice una “caminata con linternas” alrededor de su vecindario; use una linterna o una vela cuando estén cenando; narre un cuento en lugar de ver televisión.

Después de un terremoto observe a su familia—particularmente a los niños—por cambios en su comportamiento incluyendo aislamiento, pérdida de apetito o el comer demasiado, desobediencia y comportamiento antisocial. Los padres y maestros pueden ayudar con estos problemas promoviendo la interacción entre los familiares y amistades, proporcionando más atención, bienestar físico y delegando responsabilidades sin demandar. Comuníquese con su departamento local de salud para más información.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.



Página para dibujar

“¡Yo esto preparado para el siguiente terremoto!”

Prepare un dibujo de usted con su paquete de artículos para el terremoto.

