

# ARE YOU READY?



## Consejos de preparación para personas con discapacidades cognitivas



Una parte de mantenerse a salvo durante un desastre consiste en seguir las instrucciones de las autoridades de emergencia. También implica estar preparado y actuar rápidamente.

Si padece dificultades cognitivas o de desarrollo, esto puede ser difícil. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para estar preparado.

### Recopile información y anótela

Averigüe cuáles son los tipos de desastres que pueden ocurrir en el lugar donde vive. Pueden ser huracanes, tornados o terremotos. Conocer esta información le ayudará a crear un plan de emergencia. Por ejemplo, puede vivir en una comunidad con riesgo de huracanes. Si es así, averigüe cuáles son las rutas de evacuación y los refugios de emergencia locales. Anote las indicaciones de cómo evacuar. Guarde una copia con sus suministros de preparación para emergencias e incluya un mapa.

Piense en sus actividades diarias y en el impacto que podría tener una emergencia sobre ellas. Por ejemplo, piense cómo podrá mantenerse a salvo si se corta la energía. ¿Qué sucede si las autoridades le dicen que debe permanecer adentro durante varios días? ¿Qué suministros necesitará? ¿En qué necesitará ayuda?

Cuando planifique qué hacer ante una emergencia, anote instrucciones claras que seguirá. Guarde una copia con su kit de preparación para emergencias. Recuerde: Una emergencia puede ser una situación estresante, llena de distracciones, ruidos e indicaciones contradictorias de parte de las autoridades. Anotar las instrucciones con anticipación le ayudará a concentrarse y a mantener la calma.



*Photo courtesy iStockphoto—number isn't coming up*

### Comuníquese

Contáctese con amigos, familiares o miembros de su red de apoyo que puedan ayudarlo durante una emergencia. Hable con ellos sobre cualquier ayuda que pueda necesitar. Explíqueles, claramente, cómo pueden ayudarlo.

Elabore un plan de comunicación con anticipación. Quizás sea más sencillo hacer una llamada de larga distancia que una local después de un desastre. Elija un contacto fuera de su pueblo a quien pueda llamar y quien pueda hacerle saber a los demás que



usted está bien. Asimismo, elija un lugar en donde pueda reunirse con su familia, en caso de que esté separado de ellos, durante una emergencia.

Piense cómo sería hablar con las autoridades de emergencia. Anote la información que deben saber sobre usted. Guárdela con sus suministros de emergencias. Esté preparado para describir su discapacidad a los socorristas. Quizás deba decirle al socorrista: “Puede ser que me cueste comprender o recordar sus instrucciones. Le ruego que las anote o que me las explique lentamente.”

Coloque los artículos importantes, como su documento de identidad o las

llaves de su casa, en una bolsa pequeña que pueda colgarse al cuello para no perderlos.

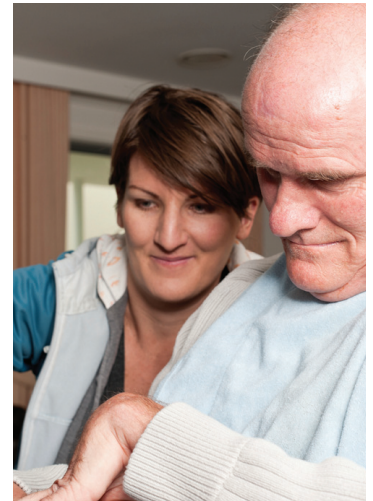
## Esté bien equipado

**Un buen plan de preparación incluye suministros de emergencia. Su reserva debe incluir:**

- Suministro de agua y alimentos no perecederos para tres días para todos los integrantes de la familia
- Una radio a baterías
- Baterías adicionales
- Un abrelatas manual
- Un kit de primeros auxilios
- Suministros para su mascota
- Una linterna
- Lápices, lapiceras y papel

Si toma medicamentos, pídale a su médico si puede obtener un suministro para siete días para su reserva.

Es conveniente preparar un kit de emergencias portátil que pueda llevar con usted rápidamente durante una emergencia. No olvide incluir copias de sus registros médicos e información de contacto para sus médicos.



## Busque tiempo para practica

Practique su plan de comunicación de emergencia y de preparación hasta que se sienta cómodo. Cuanto más practique, mejor podrá sobrellevar una emergencia.