

Cómo preparar a su hijo para un desastre

Una guía para padres y cuidadores de personas dependientes autistas

Elaborada por

Beth Wyatt

Emergency Response Educator

Autismreadyresponse.com



beth@autismreadyresponse.com



Preparando a su hijo para un **Desastre**

Índice

¿Por qué se necesita prepararse?

Hacer un Plan

- Crear una red de apoyo

- Crear un kit de emergencia

- Mantenerse informado

- Refugiarse en lugar

- ¿Dónde se puede ir?

Circunstancias Especiales

Compartir el Plan

Recursos Adicionales

Todo Sobre Mí

¿Por qué prepararse?

Al prepararse de antemano, las familias y los cuidadores pueden reducir los efectos de un desastre en un niño con autismo. Los desastres pueden afectar nuestras vidas sin advertencia. Peligros como el clima extremo, ataques terroristas, o daños sustanciales en la infraestructura pueden tener efectos significantes en nuestras comunidades, nuestras casas, y nuestras rutinas diarias. Para alguien con autismo, un cambio de rutina puede ser inquietante en circunstancias ideales; durante un desastre tal cambio puede ser perjudicial. Al prepararse de antemano se puede asegurar que se satisfarán las necesidades médicas, sensoriales y comunicativas de su niño durante una emergencia.

Prepare su familia para el éxito:



Hacer un Plan



Crear un Kit de Emergencia



Mantenerse Informado



Compartir su Plan con Su Hijo





Hacer un Plan

Durante un desastre, los equipos de personal que responden a emergencias no tendrán capacidad para atender a todos que necesitan ayuda. Usted y su familia deben estar preparados para quedarse solos durante un período de 3 a 7 días.

- ¿Vive en una zona en contacto con incendios forestales?
- ¿Está cerca de una falla?
- ¿Está su casa en una zona de inundaciones?
- ¿Vive en un área afectada por Interrupciones de Suministro Eléctrico por Motivos de Seguridad Pública (PSPS)?
Sabiendo cuáles peligros podrían tener efecto en su comunidad le guiará en su plan familiar.

Asegúrese de que su plan de emergencia aborde el refugiarse en lugar y la evacuación. Identifique donde guardará su plan y su kit de emergencia. Tenga a la mano una lista escrita de pertenencias: unas que Usted puede agarrar de inmediato, y otras que puede llevar si tenga tiempo para planificar la evacuación.

Crear un Kit de Emergencia



Prepare para evacuarse haciendo un kit de emergencia. Piense en las cosas adicionales que su hijo utiliza para comunicarse, regularse, y acomodarse.

- Una reserva de comida y agua para tres días.
 - Comida: no perecedera, fácil de preparar, y algo que a su hijo le gusta comer
 - Medicamentos (provisiones para 7 días) y artículos médicos
 - Linterna
 - Radio portátil que funciona con pilas o con manivela
 - Pilas de reserva
 - Botequín de primeros auxilios
 - Herramienta multiuso
 - Artículos de saneamiento e higiene personal (su pasta de dientes favorita, jabones, y cualquier otra cosa que a su hijo le gusta)
- El horario de ahorro de luz es buen tiempo para refrescar su botequín y verificar las fechas de vencimiento.
- Artículos para ir al baño (si aplica)
 - Fotocopias de documentos personales (lista de medicamentos e información médica; comprobante de su dirección; contrato de arrendamiento o escritura; pasaporte; acta de nacimiento; póliza de seguro)
 - Teléfono celular con cargadores
 - Información de contacto de familia y de emergencia (incluyendo información de contacto de profesores, terapeuta, y
 - proveedores de servicios
 - Dinero en efectivo
 - Mantas
 - Un mapa del área
- También se puede incluir:**
- Imágenes para comunicarse (un horario visual, iconos, pizarra blanca, y bolígrafos)
 - Tableta de reserva, u otro aparato de comunicación
 - Dispositivo de regulación sensorial (audífonos, soportes de peso, juguetes, mordedores, spray perfumado)
 - Objetos de consuelo (un juguete favorito, una manta o un animal de peluche)
 - Fotos de memorias positivas (familiares y amigos, vacaciones, y mascotas)



Cómo Mantenerse Informado

Al subscribirse a su sistema local de alerta se le proporcionará información vital a Usted y su familia durante un desastre. Los noticieros y radioemisoras locales también son fuentes importantes de información actual. Identifique sus fuentes locales de información en el espacio abajo. Suscribirse para alertas locales es una manera para mantenerse informado antes, durante, y después de un desastre.

¿Dónde Puede Encontrar Información Sobre Desastres?

- Sistema de Alerta _____
- Agencia de Seguridad Pública _____
- Departamento Local de Bomberos _____
- Radioemisora Local _____
- Redes Sociales _____
- Emisora de Televisión _____

Refugiarse en Lugar

Algunas emergencias, como las que se tratan de la salud pública, pueden exigir que se refugie en casa. Al no salir de la casa, el hecho de perder ese acceso a actividades externas puede ser estresante para niños con autismo. .

¿Qué necesita su hijo para sentirse cómodo en la casa?

Comida y Agua

- ▶ Suministro de comida y agua para 1 o 2 semanas (1 galón de agua potable, por cada persona, por día, medicamentos)
- ▶ Piense en la comida que su hijo come. ¿Tiene limitaciones alimenticias? ¿Tiene comida a la mano para emergencias que se puede mantener estable en su despensa?
- ▶ Asegure que hay comida y agua suficiente para su perro guía o mascotas

Energía de Reserva

- ▶ ¿Su hijo confía en aparatos electrónicos para comunicarse o autoregularse? Mantenga paquetes de baterías de reserva cargados y disponibles. Generadores pequeños y portátiles aseguran que sus aparatos electrónicos se mantengan cargados y sus luces encendidas.
- ▶ ¿Tiene una opción de respaldo si la conexión al internet se interrumpe? ¿Puede utilizar un punto de acceso en su biblioteca local?

Regulación Sensorial

- ▶ ¿Su hijo depende de salidas regulares para mantenerse autoregulado?
- ▶ ¿Tiene actividades alternativas y caseras que pueden ayudar a que su hijo se mantenga autoregulado? Proyectos de arte, carreras de obstáculos, o un libro nuevo pueden ayudar a que su hijo se mantenga calmado y ocupado por si necesita refugiarse en lugar.



¿Adónde Pueden Ir?

- Si Usted y su familia tuvieran que dejar su casa, ¿adónde pueden ir?
- ¿Cuáles son las preocupaciones que tiene con respecto a su hijo?
- ¿Es sensible su hijo a los ruidos fuertes o a los olores extraños?
- ¿Deambula su hijo o huye de un lugar seguro?

Puede ser que los albergues públicos y grandes no son adecuados para las necesidades de su familia. La casa de un amigo o de un familiar, o un hotel cercano, pueden ser opciones mejores.

Identifique dos o más opciones alternativas de refugio para Usted y su familia por si tuvieran que dejar su casa. Introduzca su hijo a estos lugares para que se familiarice con ellos en caso de desastre. Facilitando una transición suave desde un hogar familiar hasta un lugar alternativo ayudará a que su hijo se sienta mayor seguridad. Piense en dos o tres alternativas cercanas y otra opción de respaldo que este ubicado fuera del área. En caso de un desastre de grandes proporciones, una parte significativa de su comunidad puede ser afectado. Identifique varias rutas diferentes que puede utilizar para llegar a su destino. .



Circunstancias Especiales

¿Necesita su hijo atención médica especializada o dispositivos médicos? Asegure que su plan familiar incluya un documento que describe las necesidades médicas únicas de su hijo. Si se separan Usted y su hijo, el personal de emergencia sabrán cómo cuidar a su hijo. .

Hay que incluir información sobre su historia médica, medicamentos, equipo médico, y cualquier necesidad de energía eléctrica para que el personal de emergencia o el personal de asistencia humanitaria pueden ofrecerle asistencia y acomodar sus necesidades.



Planifique para su Perro Guía y sus Mascotas



Cuando se hace un plan de emergencia, hay que considerar su perro guía. Si piensa quedarse con un amigo o con familia en caso de desastre, hay que informarles sobre la presencia de su perro guía. Si piensa quedarse en un albergue o un hotel durante una evacuación, averigüe de antemano sobre las reglas en cuanto a perros guías. Conozca las leyes y reglamentos con respecto a su perro guía.

Perro Guía/ Mascota Botequín de Emergencia

- Chaleco de servicio, correa y collar
- Comida y agua para tres días
- Comedero y recipiente para agua
- Medicamentos
- Productos de peluquería para su perro
- Huacal o jaula
- Documentación, incluyendo certificados de vacunación.

Compartir Su Plan Con Su Hijo

Compartiendo su plan con su hijo le ayudará entender su papel en la preparación para las emergencias. Deje que su hijo participe en el plan familiar, empacando su propia bolsa de emergencia, o practicando su evacuación de la casa. Al sentirse más cómodo con el plan, más se sentirá cómodo en una emergencia.





Mi Plan En Caso de Desastre

En caso de desastre, sé que estaré a salvo porque mi familia hizo un plan.

Puede ser necesario que deje mi casa.

Llevaré mi bolsa de emergencia conmigo.

En mi bolsa, llevaré lo siguiente para sentirme calmado:

Guardaré mi bolsa en _____

para que este lista cuando mi familia necesita irse.



Mi Plan En Caso de Desastre

Si mi casa es insegura, puede ser necesario que me quede en otro lugar.

Podríamos quedarnos en los siguientes lugares:

Puedo llevar mi bolsa conmigo.





Mi Plan En Caso de Desastre

Por un rato, las cosas pueden parecer muy diferentes.

Aunque estoy lejos de mi casa, estaré con mi familia.

Me mantengo preparado para un desastre por:

- Hablando con mi familia sobre los desastres.
- Empacando mi bolsa de emergencia
- Visitando a los lugares donde podría quedarme durante un desastre.

Recursos Adicionales

www.socoemergency.org/inicio
Información para residentes de Sonoma sobre cómo prepararse ante un desastre; capacidad de respuesta y recuperación así como recursos.

www.ready.gov/es
Información elaborada para Usted y su familia en prepararse, planificar y hacer un kit de emergencia.

www.emergency.cdc.gov/es
Información sobre preparación ante un desastre y capacidad de respuesta.

www.smart911.com
Información como ayudar a que el personal de emergencia entienda las necesidades de su familia.





Sobre La Autora

Beth Wyatt tiene más de 15 años de experiencia como socorrista de emergencia. También es madre orgullosa de dos hijos con diagnóstico de autismo. Esta combinación de experiencia profesional y personal la hace altamente calificada para hablar sobre los retos de trabajar con pacientes en el espectro autista. Ha elaborado, con gran éxito, la capacitación de agencias en el reconocimiento, prevención, y reducción de intensidad en emergencias que involucran pacientes afectados por autismo.



Sobre La Diseñadora

Kimberly Bordonaro es una artista quien vive en los suburbios de Los Ángeles, California con su esposo y sus dos hijos. Cuando no está trabajando en su estudio casero, Kimberly es una estratega de marca, asistiendo a las microempresas en su mercadeo en línea. Además, trabaja a tiempo parcial con una organización que se dedica a perros guías, donde ella da instrucción a familias como la suya en la recaudación de fondos.

Todo Sobre Mí

Si Usted y su hijo se separen en un desastre, o si necesita informar al personal de emergencia sobre las necesidades de su hijo, puede utilizar esta página como una representación de su hijo y sus necesidades.

Mi Información de Emergencia

Nombre:

Diagnosis:

Medicamentos:

Nombre de Padre o Guardián

Números de contactos de
emergencia

Comunicación y Comportamiento

Me comunico así:

Si pido:

Esto es lo que quiero decir:

Comportamientos:

Cuando estoy agitado, podría:

Cómo Ayudarme Sentir Más Calmado

No me gusta:

Para calmarme, necesito:

Algunas de mis cosas favoritas son:

Podría ser útil que Usted sepa...
