



[Escanee el código!]

SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español

UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023



● Agua.

- Un galón de agua por persona y día, con un suministro mínimo para tres días.
- Agentes purificadores, como yodo o pastillas de dicloroisocianurato sódico (NaDCC).



Alimentos: almacene provisiones de alimentos no perecederos para al menos tres días para cada persona (por ejemplo, carnes enlatadas, frutas y verduras, sopas, leche en polvo, barras de cereales, mantequilla de maní, zumos).



Medicamentos: con receta médica, incluidas lentes de contacto y soluciones.



Sin receta, como vitaminas, aspirinas y otros analgésicos, medicamentos digestivos, alcohol para fricciones, gotas oftálmicas y agua oxigenada.



Botiquines de primeros auxilios : tenga a mano al menos dos botiquines de primeros auxilios: uno para su casa y otro para guardar en el automóvil.



Vendas, productos de limpieza, gasas, spray antiséptico, guantes de látex, cinta adhesiva, pinzas, termómetro irrompible, etc.

Tener: herramientas y suministros: botiquines, radio a pilas o manivela, dinero en efectivo y cambio, alicates, brújula, señal de bengala, llave de cierre para gas y agua, linternas y pilas de repuesto, abrelatas y cuchillos multiusos, cinta aislante, fósforos impermeables, recipientes de plástico, silbato metálico, mascarilla antipolvo y guantes de trabajo, láminas de plástico, cargadores de teléfonos móviles y bastones luminosos de seguridad.

Agencia de Gestión de Emergencias
Agencia Federal de Gestión de Emergencias

800-621-3362
800-462-7585

División de Gestión de Emergencias de Florida

850-413-9969

Departamento de Policía de Miami-Dade. Para emergencias,

llame a 911



Higiene: papel higiénico, productos femeninos, bolsas de basura, lejía doméstica, jabón y artículos de higiene personal.



Ropa, ropa de cama y otros enseres: calzado resistente o botas de trabajo, ropa de lluvia, mantas/sacos de dormir, gorros y guantes, manta de emergencia de plástico y lona de plástico.



Artículos varios: leche para bebés y pañales .



Entretenimiento.



Alimentos y otros artículos para mascotas.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

PLAN GUIA DE EMERGENCIA PARA SU HOGAR

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023



- Determine la mejor opción para usted y su hogar.
- Evacúe, tanto a corto como a largo plazo.
- Determine las opciones de refugio disponibles para cubrir sus necesidades.
- Permanezca en su hogar.

Discutir qué hacer en caso de evacuación



Establezca varios lugares de reunión.



Busque lugares seguros en su casa para cada tipo de catástrofe.



Planifique el cuidado de emergencia de su mascota.



Practique simulacros de evacuación.



Determine las mejores vías de escape de su casa. Identifique dos vías de salida de cada habitación, si es posible.

Mantenga los números de teléfono de emergencia fácilmente accesibles.

Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al **911** o el número de los servicios médicos de urgencia locales para pedir ayuda de **emergencia**. Elige un contacto de emergencia y haz que todos memoricen el número de teléfono.

Agencia de Gestión de Emergencias
Agencia Federal de Gestión de Emergencias

800-621-3362
800-462-7585

División de Gestión de Emergencias de Florida

850-413-9969

Departamento de Policía de Miami-Dade. Para emergencias, llame a 911

Conozca los números de teléfono de urgencia más comunes

Por ejemplo:



Departamento de bomberos



Estación de Policía



Hospital cercano

Toma una clase



Primeros Auxilios



RPC

Para casos no urgentes, llame al 305-4-POLICE (305-476-5423) Servicios para animales del condado de Miami-Dade. Llame al 305-468-5900 para reportar problemas, solicitar servicios y para consultas sobre mascotas.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.

research

search something you t



¡Escanee el código!

INVESTIGUE SU SISTEMA DE RESPUESTA LOCAL

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023

El primer paso para prepararse ante una catástrofe es conocer los riesgos de su región e investigar el sistema de respuesta existente en su comunidad. Terminología aprenda la diferencia entre un aviso, una vigilancia y una alerta. Según la Oficina de Previsión del Servicio Meteorológico Nacional:



Se emite un aviso cuando se produce, es inminente o probable un fenómeno meteorológico peligroso.



Una alerta se emite cuando el riesgo de un fenómeno meteorológico peligroso ha aumentado significativamente, pero su ocurrencia, ubicación o momento es todavía incierto. Su objetivo es proporcionar suficiente tiempo de antelación para que las personas que necesiten evacuar puedan hacerlo.



Se emite un aviso cuando se produce, es inminente o probable un fenómeno meteorológico peligroso. Un aviso significa que las condiciones meteorológicas suponen una amenaza para la vida o la propiedad. Las personas que se encuentren en la trayectoria de la tormenta deben tomar medidas de protección (por ejemplo, evacuar o buscar una casa segura para refugiarse en el lugar). www.ready.gov

Ready.gov ofrece orientación exhaustiva sobre cómo prepararse para emergencias y catástrofes. Entre los recursos específicos se incluyen:

Ready.gov: Infórmese



Este recurso le ayuda a mantenerse informado sobre las catástrofes que pueden afectar a su zona y le ayuda a inscribirse para recibir alertas.

Ready.gov: Construya un kit



Esta lista de comprobación proporciona información sobre cómo confeccionar un kit de suministros de emergencia necesarios en caso de emergencia.

Ready.gov: Planifique



Esta plantilla puede utilizarse para elaborar un plan para tu familia, que incluya las comunicaciones y un lugar de reunión familiar. Infórmate sobre las señales de advertencia/sistemas de alerta de emergencia de tu comunidad.

Suscríbase a los sistemas de alerta locales: El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) está disponible en televisión, radio y radios meteorológicas de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA). Las alertas inalámbricas de emergencia (WEA) están disponibles en muchos teléfonos inteligentes. Además, los sistemas comunitarios de notificación de emergencias a nivel de condado o ciudad suelen enviar mensajes a teléfonos fijos, móviles y direcciones de correo electrónico.

■ **Suscríbase a** las noticias del estado de emergencias facilitadas por los medios de comunicación locales, así como por las **redes sociales**, como **Twitter**, **facebook**, y otras herramientas de las redes sociales.

■ **Marque 211** (llamada gratuita) si necesita información sobre dónde hacer donaciones o trabajar como voluntario durante una catástrofe, **cómo encontrar transporte o rutas de evacuación**, y donde cubrir necesidades básicas como alimentos y refugio. **También puede enviar un mensaje de texto con su código postal al 898211 o visitar www.211info.org.**

■ **Encuentre** informate sobre los planes de catástrofe de los lugares que frecuenta tu familia (por ejemplo, **el centro de trabajo o el colegio de los niños**).

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

OBTENGA Y DIGITALIZE SUS DOCUMENTOS IMPORTANTES

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023

DOCUMENTOS IMPORTANTES



Testamentos, pólizas de seguros, contratos, escrituras, acciones y bonos de vehículos, recibos de sueldo y formularios fiscales.



Cartilla de vacunación



Números de cuentas bancarias



Inventario de los objetos de valor del hogar



Pasaportes, tarjetas de la seguridad social y otros documentos de identidad



Chequera de seguridad financiera en caso de catástrofe

C
O
N
S
E
J
O
S



Mantener un fondo de emergencia

Un fondo de emergencia con ahorros para tres a seis meses es una parte clave de cualquier plan financiero doméstico, pero es especialmente importante en caso de catástrofe.



Proteger su crédito

Incluya la información de contacto de sus acreedores en su kit de preparación financiera. Si tiene que evacuar, póngase en contacto con sus acreedores lo antes posible para solicitar una prórroga temporal de los pagos.



Revisar su seguro

Revise una vez al año sus pólizas de seguros de propiedad, inundación, vida e invalidez para asegurarse de que dispone de la cobertura adecuada para poder recuperarse económicamente en caso de catástrofe.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

CONOZCA SUS SERVICIOS PÚBLICOS

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023

Gas

- Localice la válvula de cierre de su aparato de gas y aprenda a cerrar el gas.
- Llame a su compañía eléctrica para que compruebe el funcionamiento de la válvula de gas, especialmente si sospecha que la válvula de cierre puede estar corroída y no funcionar correctamente.
- Si huele a gas natural, saque a todo el mundo de la casa inmediatamente.
- No utilice cerillas, encendedores ni aparatos de llama abierta ni accione interruptores eléctricos.
- Call the gas company from a phone outside of the home or building. If you can, shut off the gas at the main valve outside. Let the gas company turn the gas back on.
- Solicite la ayuda de un fontanero para reparar los daños en las tuberías de gas.

Electricidad

- Localiza el interruptor principal o el panel de fusibles y aprende a desconectar la corriente eléctrica.
- Si utiliza un generador como fuente de alimentación de reserva, recuerde: Asegurarse de que el generador portátil está correctamente conectado a tierra.
- Conecte el generador portátil directamente a los electrodomésticos que desea alimentar mediante cables de alimentación homologados y del tamaño adecuado; no lo conecte al cableado doméstico existente.
- Utilice los generadores portátiles fuera de la vivienda o edificio, lejos de materiales inflamables, niños y animales domésticos.
- Nunca añada combustible cuando un generador esté en marcha; apáguelo y deje que se enfríe primero.
- Haga que los generadores conectados a la red eléctrica de una empresa de servicios públicos sean inspeccionados por dicha empresa y por el inspector eléctrico estatal.

Alcantarillado

- Su sistema de alcantarillado podría resultar dañado durante una catástrofe. Asegúrese de que el sistema funciona según lo previsto antes de utilizarlo para evitar la contaminación de su vivienda y, posiblemente, del suministro de agua potable.
 - Disponga de un cubo o un inodoro portátil para eliminar los residuos humanos. Las bolsas de plástico colocadas en la taza del inodoro también sirven.
- Fuentes:
- [HUD Exchange. Housing Counseling Disaster Recovery Tool Kit](#)
 - [Ready.gov](#)
 - [FEMA.gov](#)

Agua

- Etiquete la válvula de cierre del agua y aprenda a cerrar el suministro de agua a su casa.

- Si la válvula de cierre está situada fuera de la vivienda en una caja enterrada, mantenga todos los residuos fuera de la caja y cubra la caja.
- Asegúrese de que la válvula puede ser cerrada por completo. Si la válvula de agua requiere el uso de una herramienta especial, asegúrese de que la herramienta esté fácilmente disponible. La válvula debe cerrarse y abrirse varias veces al año para verificar su buen funcionamiento.

Nota: Es posible que los inquilinos tengan que trabajar con su agente para cortar los servicios públicos.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

PLAN DE ACCION PARA CATÁSTROFES ESPECÍFICAS - I

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023

Preparación contra incendios



Instale detectores de humo en toda la casa. Límpielos una vez al mes y cambie las baterías si corresponde.



Si es posible, planifique dos vías de evacuación de cada habitación. Póngase en contacto con el cuerpo de bomberos local para que le ayuden a planificar la salida segura de las personas con discapacidad.



Asegúrese de que las ventanas no estén cerradas con clavos o pintura. Asegúrese de que todas las rejas de seguridad de las ventanas tengan un dispositivo de apertura de seguridad contra incendios.



Elija un lugar de reunión fuera de su casa en caso de incendio.



Guarde los líquidos inflamables y combustibles en recipientes homologados. Guarde los recipientes en el garaje o en una zona de almacenamiento exterior.



Inspeccione anualmente los aparatos eléctricos y los extensores en busca de cables pelados, enchufes dañados y conexiones sueltas*.



Limpie e inspeccione anualmente el equipo de calefacción.



Aprenda a cortar el gas y la electricidad en caso de emergencia.



Instale extintores y enseñe a los miembros de la familia a utilizarlos. Inspeccione o revise los extintores todos los años.

Durante el evento



No abra nunca puertas que estén calientes al tacto.



Salga inmediatamente de su casa utilizando las vías de evacuación identificadas y llame al 911.



Conozca más pautas para actuar en caso de incendio, incluida la forma segura de extinguirlo, con estos consejos de la Cruz Roja.**

*www.hudexchange.info/programs/housing-counseling/housing-counseling-disaster-recovery-toolkit
**www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire/if-a-fire-starts

Preparación para las inundaciones



Determine si vive en una zona propensa a las inundaciones. Esté atento a arroyos, canales de desagüe y zonas conocidas por inundarse repentinamente.



Pregunte a su gestor local de emergencias sobre las señales oficiales de advertencia de inundaciones en su comunidad.



Considere la posibilidad de contratar un seguro contra inundaciones. Si se encuentra en una zona designada como inundable, infórmese sobre el Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones de la FEMA***:



Tome medidas para proteger su casa contra las inundaciones.

***www.fema.gov/national-flood-insurance-program



Guarde todas las pólizas de seguro y el inventario de su hogar en un lugar seguro.

Durante el evento

- Escuche las noticias en la radio o en la televisión. Si las autoridades locales emiten una alerta, prepárese para evacuar.
- Asegure su casa. Si el tiempo lo permite, asegure los objetos situados fuera de la casa.
- Desconecte los enchufes de los aparatos eléctricos, si así se indica. ● Asegúrese de que su auto tenga el tanque lleno.
- Llene con agua una bañera esterilizada en caso de que su suministro se vea afectado. ● Manténgase alejado de la inundación****.

****www.hudexchange.info/programs/housing-counseling/housing-counseling-disaster-recovery-toolkit

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

PLAN DE ACCION PARA CATÁSTROFES ESPECÍFICAS - II

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Disponible en inglés y español
UF/IFAS Recursos de extensión
del condado de Miami-Dade

Boletín informativo
Publicado: 2023

Preparación ante tornados y huracanes



Identificar un lugar seguro donde refugiarse en caso de tornado o huracán.



Considera la posibilidad de construir una habitación segura:
www.fema.gov/mit/saferoom



Escuche una radio meteorológica NOAA para recibir avisos.



Compruebe las actualizaciones meteorológicas en Internet:
www.weather.gov.

Durante el evento

- Controle las poblaciones vulnerables: adultos mayores, niños pequeños o personas con discapacidades.
- Busque refugio: Aléjese de las ventanas y no las abra; diríjase al centro de la habitación si no dispone de una habitación sin ventanas; evite los lugares con techos de grandes luces, como los auditorios; y abandone las casas móviles y diríjase a la planta más baja de un edificio resistente cercano.
- Abandone su vehículo si está conduciendo. Si no encuentra una estructura segura, tumbese en una zanja cercana y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. No se refugie bajo un paso elevado o un puente. Durante un tornado, estará más seguro en un lugar bajo y llano. En un huracán, busque la estructura mejor construida disponible.
- No utilice llamas abiertas para alumbrarse.
- Manténgase alejado de edificios dañados y de líneas eléctricas caídas. Vuelva a casa cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.
- Ayude a las personas heridas o atrapadas; preste primeros auxilios, cuando proceda, pero no intente mover a los heridos graves a menos que corran peligro inmediato de sufrir más lesiones. Pida ayuda inmediatamente.
- Limpie inmediatamente los medicamentos, lejías y gasolina u otros líquidos inflamables derramados. Si huele a gas o vapores químicos, abra una ventana y abandone rápidamente el edificio.
- Si ve chispas o cables rotos o deshilachados, o si huele a aislante caliente, desconecte la electricidad en la caja principal de fusibles o en el interruptor.
- Si sospecha que las tuberías de aguas residuales están dañadas, evite utilizar los inodoros y llame a un fontanero. Si las tuberías de agua están dañadas, ponte en contacto con la compañía del agua y evita utilizar el agua del grifo.
- Haz fotos de los daños -tanto de la casa como de su contenido- para el seguro.

Preparación para los terremotos



Asegure los calentadores de agua y los aparatos de gas.



Repare el cableado eléctrico defectuoso, las fugas de gas y las conexiones inflexibles de los servicios públicos.



Coloque los objetos grandes, pesados o que puedan romperse en los estantes inferiores y fije los estantes a las paredes. Sujete los objetos altos y pesados. www.hudexchange.info/programs/housing-counseling/housing-counseling-disaster-recovery-toolkit



Anclar las luminarias superiores.



Localice los puntos seguros e identifique las zonas de peligro en cada habitación.



Considere la posibilidad de contratar un seguro contra terremotos si reside en una zona de alto riesgo.

Durante el evento

- Cúbrase bajo muebles resistentes o contra una pared interior si está en el interior. Aléjese de la cocina.
- Permanezca en el exterior si está allí. Aléjese de edificios, farolas y cables de servicios públicos. En un edificio alto, cúbrase bajo muebles resistentes, lejos de ventanas y paredes exteriores. Espere instrucciones del personal de seguridad y no utilice los ascensores.
- Si está conduciendo, deténgase lo antes posible y permanezca en su vehículo. Si huele a gas o escucha un silbido o un soplo, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas en el exterior.
- Lleve calzado resistente si camina por zonas cubiertas de escombros o cristales caídos.
- Compruebe si la casa y las chimeneas presentan daños estructurales.
- Limpie los medicamentos, lejías y gasolina u otros líquidos inflamables derramados.
- Inspeccione visualmente las tuberías de servicios públicos y los electrodomésticos en busca de daños.
- No tire de la cadena hasta que sepa que las tuberías de aguas residuales funcionan.
- Abra los armarios con precaución y tenga cuidado con los objetos que se caigan de las estanterías.
- Tenga cuidado con las posibles crecidas debidas a la rotura de presas. Busque un terreno elevado, si es necesario.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.



¡Escanee el código!

PREVENIR LAS INUNDACIONES EXTREMAS

Disponible en inglés y español

UF/IFAS Recursos de extensión del condado de Miami-Dade

Serie Catástrofes: Qué hacer para prepararse ante las catástrofes
Por Katherine Marin, M.Ed., MHFA

Boletín informativo
Publicado: 2023

A continuación se indican algunos aspectos a tener en cuenta en caso de inundaciones extremas

10 consejos para minimizar las inundaciones extremas:



1 Manténgase informado

Suscríbase a las alertas telefónicas y por SMS. Siga los avisos y anuncios de cierre.



2 No conduzca en aguas inundadas

Algunos vehículos circulan a poca altura del suelo, otros más altos. Se desconoce qué hay bajo el agua y las líneas de los carriles ya no son visibles. Conducir por zonas inundadas puede dañar su vehículo y provocar reparaciones costosas e incluso la pérdida de vidas humanas. Los vehículos grandes también se han quedado atascados en el agua de la inundación. Extremar las precauciones cuando conduzca cerca de vehículos parados y abandonados.



3 Evite adelantar a otros vehículos en calles inundadas

Esto puede causar pérdida de visibilidad y grandes olas, poniendo en peligro al tráfico en circulación y a cualquier peatón. Conducir rápido a través del agua crea una estela potencialmente dañina para otros coches, dueños de casas y cualquier peatón cercano. Sea cortés y respetuoso en la carretera.



4 No camine ni juegue en aguas inundadas

No dejes que los niños jueguen en agua estancada, aunque parezca divertido. Puede ser peligroso. El agua de las inundaciones puede tener serpientes, residuos de sistemas de desagüe atascados, objetos afilados, bacterias y sustancias químicas peligrosas. Las bacterias pueden entrar en tu cuerpo a través de un corte o una herida abierta. He oído hablar de algunos casos de caimanes, lo que supone otro tipo de riesgo. Cuidado con las líneas eléctricas caídas. Sé prudente y conserva la seguridad y la salud.



5 Mantenga los medicamentos, números de emergencia y documentos importantes a mano y listos para llevar en un recipiente impermeable

Utiliza bolsas de plástico con cremallera y mételas en una mochila ligera. Siempre es bueno tener una bolsa "para llevar", lista para usar en caso de que sea necesaria una evacuación inesperada. <https://blogs.ifas.ufl.edu/browardco/2022/05/12/hurricane-readiness-for-families-consumers-and-pets/>



6 Tenga a mano suministros adicionales

Céntrese en alimentos "no perecederos", fórmula y pañales para bebés, medicamentos para ancianos y comida para mascotas. En Florida, estamos acostumbrados a tener un suministro de agua y alimentos en nuestras despensas, como parte de nuestros esfuerzos de preparación para huracanes. Nunca sabemos cuándo va a ocurrir un desastre.



7 Mantenga actualizados y en un lugar seguro y accesible los seguros de inundación, vivienda y automóvil

Los coches pueden quedar destrozados al quedar sumergidos en el agua. Las casas y su contenido también pueden sufrir daños o perderse. Es tranquilizador saber que su seguro está pagado, al día y en vigor. Tenga a mano las tarjetas del seguro y los números de contacto. Programe una alerta en su teléfono para comprobar anualmente el estado del seguro. Guarde fotos de su propiedad y de los daños sufridos.



8 Piense en los animales

Los caballos, el ganado y otros animales grandes necesitan nuestra ayuda durante las catástrofes. Tenga a mano los números de teléfono de los veterinarios y sepa qué hacer cuando lleguen las aguas. Más información en la sección de recursos.



9 Sea resiliente

Mantén la calma. Cuidese. Enfrentarse a un desastre imprevisto puede ser todo un reto. Algunos se paran a llorar y otros actúan. Todos reaccionamos al estrés de forma diferente. Haz todo lo posible por controlar el estrés, los arrebatos emocionales y las expresiones de mal genio. Respira hondo cuando los peores elementos de frustración se apoderen de ti. Tu salud mental es importante. Sé una persona optimista. Los días felices volverán a surgir, al igual que el sol. Busca ayuda cuando la necesites.



10 Sea amable

He visto historias maravillosas y conmovedoras de personas que ayudan a otras. Desconocidos han ayudado con gratitud a desconocidos que evacuaban sus casas con sólo la ropa que llevaban puesta. Es humanidad en estado puro. Las catástrofes pueden unir a la gente. Ayuda a los demás en la medida de lo posible.

An Equal Opportunity Institution. UF/IFAS Cooperative Extension, University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences. Single copies of UF/IFAS Extension publications (excluding 4-H and youth publications) are available free to Florida residents from county UF/IFAS Extension offices.