

PREPÁRATE CON OKAMI

LIBRO DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN EN DESASTRES



SILVER CROSS

JM Solana (Lobo)



Estimado padre/madre, tutor o docente:

Este libro de actividades está diseñado para enseñar a los niños y sus familias cómo mantenerse a salvo en casos de desastre o emergencia.

Los desastres pueden asustar a los niños, pero ellos se adaptan mucho mejor a las situaciones cuando saben qué esperar. Trabaje con los niños usando este libro de actividades para ayudarlos a comprender los conceptos y mensajes de seguridad mencionados.

Las siguientes definiciones brindarán una base para comprender los mensajes de seguridad proporcionados.

PELIGROS: Los peligros son eventos que pueden derivar en emergencias y desastres. Un peligro es una causa de riesgo, como una inundación.

EMERGENCIA: Una emergencia es un momento en el que ocurre un suceso grave y se necesita ayuda inmediata.

DESASTRE: Un desastre es una emergencia que ocasiona un gran perjuicio a personas o lugares.

PREPARARSE: Prepararse significa estar listo. Nos preparamos para distintas cosas todo el tiempo: como cuando nos ponemos una chaqueta o tomamos un paraguas para estar listos para un día lluvioso. Hay muchas maneras de "PREPARARSE" para emergencias y desastres, como aprender cómo actuar cuando tales eventos se presentan, elaborar un plan junto con su familia o reunir insumos en un kit para emergencias.

LUGAR SEGURO: Un lugar seguro es un sitio al que puede ir para estar a salvo de factores que podrían dañarlo. El concepto de lo que es un lugar seguro varía según la emergencia o el desastre en cuestión.

Mientras trabaja con el niño usando este libro de actividades, consulte la página 11 para elaborar un plan de comunicación que garantice que su familia esté lista ante cualquier emergencia o desastre. Desarrollar y practicar un plan son pasos clave para ayudar tanto a los adultos como a los niños a recordar qué hacer para mantenerse a salvo.

Obtenga más información en [@siwasurvivalinstructorsworldas](https://twitter.com/siwasurvivalinstructorsworldas)

Atentamente,
Sus amigos de SIWA

*¡Hola! Soy OKAMI, que quiere decir lobo en japones, la mascota de SIWA.
Viajo por todo el mundo para visitar a todos mis amigos Instructores SIWA
y saber como se preparan.*

*Las emergencias y desastres pueden ocurrir en cualquier lugar, pero hay
formas de ayudarte a mantenerte a salvo.*

¡Sigue adelante con OKAMI y aprendamos juntos!



Símbolos de peligro.



*"Este cuadro no refleja todos los
peligros existentes en el planeta."*



TORMENTA ELÉCTRICA

Las tormentas eléctricas generan muchas lluvias. También rayos, truenos, viento y granizo. No es seguro permanecer afuera en estas condiciones. Si escuchas truenos significa que se avecinan rayos. Entra en un lugar bajo techo inmediatamente y aléjate de farolas o torres eléctricas y árboles.



Recuerda: Cuando oigas truenos o veas relampagos ¡Entra en casa!



TORNADO

Un tornado es una columna de aire giratoria. Los tornados producen vientos fuertes que pueden causar grandes daños a todo lo que encuentran a su paso.

Una advertencia de tornado significa que podría producirse un tornado.

Mantente atento para obtener más información, permanece cerca de un lugar seguro ¡y prepárate!



Estas señales pueden ayudarte a saber si se aproxima un tornado:



- Cielo oscuro o verdoso
- Nube en forma de embudo
- Sonido fuerte, similar al de un tren
- Granizo



Un aviso de tornado significa que se ha detectado un tornado en tu zona. En algunos lugares, es posible que oigas sirenas de tornado. ¡Llegó el momento de ponerte a salvo!

Cuando estés dentro, desciende al nivel más bajo del edificio. Ese nivel podría ser un sótano o la planta baja. Busca una habitación interior sin ventanas.

Tírate al piso y cúbrete la cabeza y el cuello.



¿Lo sabías? Una casa rodante no es un lugar seguro para permanecer durante un tornado. Si vives en una casa rodante, busca el edificio sólido más cercano.

Practica llegar hasta ese lugar seguro.

Antes de la tormenta debes encontrar el lugar más seguro
donde refugiarse durante un tornado.

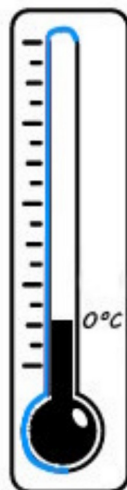
¿Puedes marcar con un círculo ese lugar seguro?



onatoS :atcerroc atseupseR



FRÍO EXTREMO



La temperatura te indica cuán frío o caliente está el aire. Durante el invierno, el aire exterior puede estar muy frío.

¡Me encanta la nieve!

¡Yo también tengo frío!
Pero antes de salir, nos
preparamos poniéndonos
prendas abrigadas.
Entramos cuando comienza
a hacer demasiado frío.



ALMA, JOSE y ALVARO hacen un muñeco de nieve
y SOFIA se ha escondido. Recuerda: Dile a un adulto
si tienes **FRÍO** o estás entumecido mientras juegas fuera.





INUNDACIÓN

Cuando llueve mucho o un río se desborda, puede producirse una inundación. Las inundaciones que se producen muy rápidamente se denominan crecidas repentinas.

No es seguro jugar en el agua de una inundación y podría causarte enfermedades.

El agua en movimiento puede arrastrarte rápidamente. Si ves agua que proviene de una inundación, no te metas en ella. Diles a los adultos que no conduzcan por el agua de una inundación.



¿Lo sabías? Las inundaciones son el evento climático más común.

Recuerda: Dé LA VUELTA, no se ahogue





El lugar donde vivimos puede inundarse, así que mi familia elaboró un plan. Sabemos adónde ir si se acerca una inundación. Anotamos información importante, como nombres y números telefónicos, para usarlos si algo sucede.



Completa este plan junto con tu padre, madre o tutor. Luego conversen sobre qué deben hacer si algo sucede. Tu familia puede elaborar un plan para cualquier emergencia o desastre.

Mi plan de comunicación familiar

Mi nombre: _____

Mi dirección: _____

Los nombres de los miembros de mi familia: _____

Mi número telefónico: _____

Número telefónico del tutor: _____

Contacto en la escuela o centro de cuidado infantil: _____

Lugar de encuentro en el vecindario: _____

Lugar de encuentro fuera del vecindario: _____

Contacto fuera de la ciudad: _____

Información de salud o datos del médico: _____



Revisa y actualiza este plan todos los años.

*¡Siempre recuerda llamar al **112** o al **911** en caso de emergencia!*



A veces, es seguro permanecer en casa durante la tormenta, pero debes estar preparado. Durante la tormenta, quédate en una habitación segura y sin ventanas. Lleva a la habitación a tus mascotas y toma el kit de insumos para emergencias.

¿Puedes encontrar los insumos para emergencias que están escondidos en este dibujo?



Linterna



Baterías



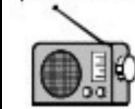
Alimentos



Botella



Suministros
para la mascota



Radio



Pañales



Agua



Mantas



Algunas áreas no son seguras durante un huracán. Es posible que te digan que es más conveniente salir de tu casa e ir a un lugar seguro. Esto se llama

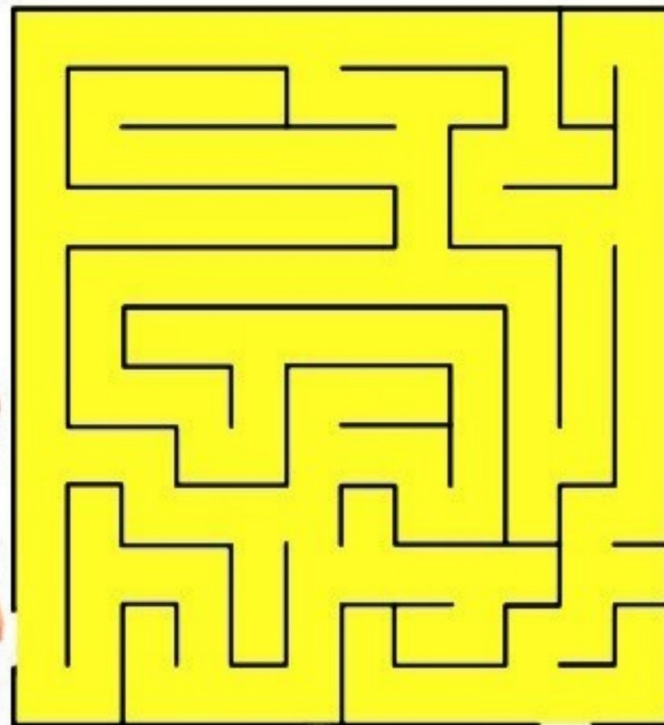


Un lugar seguro está alejado del viento y del agua de la inundación. Puede ser un refugio contra huracanes, un hotel o incluso el hogar de un familiar o amigo.

Si te dicen que hay que evacuar, debes hacerlo de inmediato. Esperar para irse puede ser inseguro.



Encontramos
un lugar adónde ir.
Practicamos cómo
llegar allí
todos los años.



¡Ahora es tu turno! Ayuda a ALVARO y a su prima ALMA a encontrar un lugar seguro.



Mis amigos y yo
encontramos un lugar seguro donde
agacharse, cubrirse y aguardar.



Busca una mesa sólida que esté cerca y practica **agacharte, cubrirte y aguardar.**

Si estás fuera y se produce un terremoto, ¡quédate donde estás!
Si puedes, ve a un espacio abierto. Agáchate donde estés y cúbrete la
cabeza y el cuello.

Ahora es nuestro turno. ¡Practica conmigo!
Agáchate, cúbrete y aguarda.



INCENDIO FORESTAL

Un **INCENDIO FORESTAL** es el incendio que se extiende a través de bosques y otras áreas silvestres. En algunos lugares, el clima puede ser verdaderamente seco durante un largo período. En estas condiciones, puede iniciarse rápidamente un incendio forestal peligroso.



¿Lo sabías? La mayoría de los incendios forestales son causados por personas. Siempre ten cuidado cuando acampes o cocines al aire libre.



A veces, los incendios forestales llegan cerca de las casas. Cuando esto sucede, es posible que te indiquen que salgas de tu casa y que vayas a un lugar seguro.

Recuerda: esto se llama

EVACUACIÓN

¡ La familia de Lucas debe evacuar !



Colorea los dibujos y numéralos en el orden correcto para ayudarlos en la evacuación.



PREPARACIÓN



AVISO



EQUIPAJE



EVACUACIÓN

NÓICAUCAVE 4 - EJAPIUQE 3 - OSIVA 2 - NÓICARAPERP 1 : ATCERROC ATSEUPSER



DESLIZAMIENTO DE TIERRAS

DIEGO y su primo LUCAS le muestran a OKAMI como sobrevivir a un deslizamiento de tierras.

Busca Refugio en un Lugar Alto y Seguro: Si te encuentras cerca de una zona de riesgo, como una pendiente o un área propensa a deslizamientos, muévete rápidamente hacia una zona elevada y estable.



Protege la Vía Respiratoria y Evita caerte: Si ya se está produciendo el deslizamiento, manten la calma y protege la vía respiratoria para evitar inhalar polvo o gases. Cubre tu nariz y boca, busca algo sólido (como una roca o una estructura) que te proteja del impacto directo de la tierra.



GRACIAS Por acompañarme y aprender a prepararte
y sobrevivir en desastres y emergencias.

Recuerda:

- Elabora un plan y practica con tu familia.
- Arma un kit de insumos para emergencias.
- Busca lugares seguros para refugiarte.



SILVER CROSS / CRUZ PLATA

Si tú o tu familia estais en situación de superviviente, necesitas indicar tu posición y condición el símbolo la CRUZ PLATA o SILVER CROSS puede salvarte la vida. Hazte reconocer mediante este emblema universal que nos identifica.

Es fácil de armar cruzando dos mantas térmicas de emergencia (Mylar); no ocupan casi nada y puedes llevarla encima guardada en un bolsillo de la ropa o en la mochila.

También puedes hacer una cruz con dos piezas o barras metálicas, dos líneas de arena formando una cruz, etc.



¡¡ COMPARTE ESTA INFORMACION !!

AGRADECIMIENTOS:

Prepárate con OKAMI: Libro de actividades de preparación en desastres. Es una publicación creada por JM Solana, CEO en SIWA (Survival Instructor World Association) Inspirada en "Prepárate con Pedro".

Por ello agradece a la oficina de la Región V y la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, en asociación con la Cruz Roja Americana.

El Libro de actividades Prepárate con OKAMI, está disponible de forma gratuita suscribiéndose al Canal de YouTube @siwasurvivalinstructorsworldas con el único propósito de salvaguardar la vida de los más jóvenes.

JM Solana (Lobo)



La electricidad es lo que enciende las luces y mantiene encendida la calefacción de la casa. A veces, la electricidad puede cortarse. Cuando esto sucede, puedes usar un kit de insumos para emergencias que te ayude a mantenerte a salvo.

*Muéstrale a OKAMI como armar un kit para estar preparados.
¿Qué deberían poner en el Kit?*

Traza una línea para unir el nombre del elemento con el dibujo.



botiquín de primeros
auxilios/medicamentos



suministros para la
mascota



mantas



alimentos



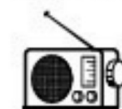
radio



agua



linterna y baterías



¡Puedes armar en casa tu propio kit de insumos para emergencias!
Pide a un adulto que te ayude. Tener un kit a mano puede ayudarte
a mantenerte a salvo en muchos tipos de emergencias.

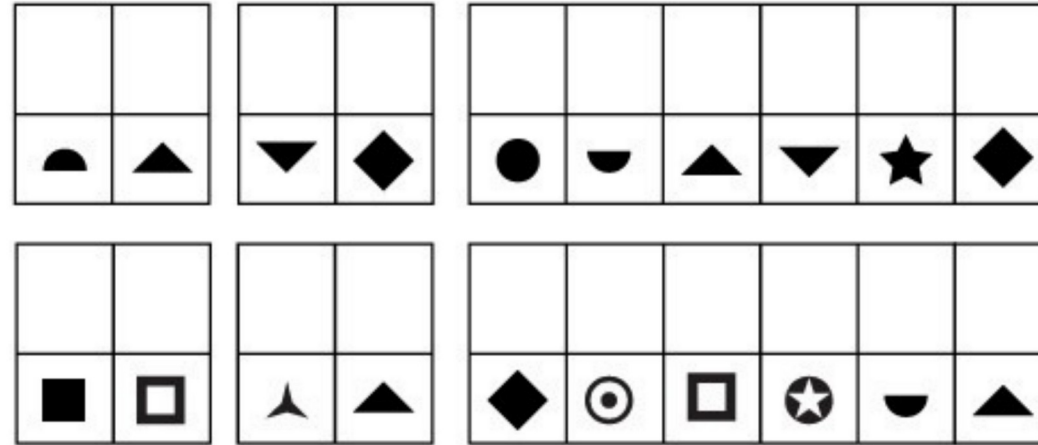


OKAMI sabe qué hacer cuando ve agua proveniente de una inundación. ¿Y tú lo sabes?



¡Descubre el mensaje secreto!

■ = N ◐ = D ▲ = E ● = V ▲ = S □ = O
 ◆ = A ◑ = U ▼ = L ★ = T ⊙ = H ☆ = G



Respuesta correcta: "DÉ LA VUELTA, NO SE AHOGUE"



HURACÁN

Un huracán es una gran tormenta que se forma sobre el océano. Tiene forma de espiral y puede recorrer un largo camino antes de llegar a tierra.



Un huracán puede ocasionar grandes daños y provocar vientos fuertes y lluvias abundantes cuando llega a tierra. El agua del océano puede levantarse y crear grandes olas que inundan la costa.



La mayoría de las veces, sabemos que un huracán se está acercando antes de que toque tierra. Nos mantenemos informados, reunimos los insumos necesarios y preparamos nuestro hogar. Podemos permanecer en casa o quizá debamos ser evacuados.





TERREMOTO

Un terremoto ocurre cuando se mueven las rocas debajo de la superficie de la tierra. Cuando esto sucede, el suelo que pisas puede temblar, moverse o agrietarse.



Si el suelo comienza a temblar:

- **Agáchate** en el lugar donde estés y apóyate sobre tus manos y rodillas.
- **Cubre** tu cabeza y cuello. Si puedes, arrástrate hasta una mesa o un escritorio cercanos que sean sólidos.
- **Aguarda** hasta que el temblor se detenga.



¡AGÁCHATE!



¡CÚBRETE!



¡AGUARDA!



¡TRABA LA SILLA!



¡CÚBRETE!



¡AGUARDA!

¿Lo sabías? / Los terremotos pueden producirse casi en cualquier parte!

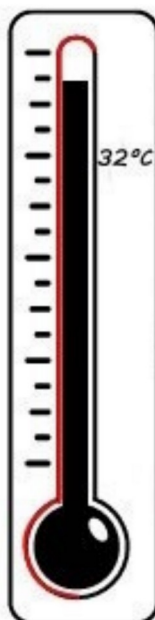


CALOR EXTREMO



Demasiado sol puede
hacerte sentir mal.

Si te sientes débil o mareado,
díselo de inmediato a un adulto.
Ve a un lugar fresco, bebe
un poco de agua y acuéstate.



OKAMI, ALMA y SOFIA siempre con calor, se refrescan e hidratan.

CALOR EXTREMO

ocurre cuando afuera hace más calor de lo normal.
Cuando hace realmente mucho calor durante varios días o semanas, lo llamamos
ola de calor.

¿Puedes encontrar estas palabras para ayudar a Alma, José y Álvaro a mantenerse frescos?



A T J F R R A G U A X
R O A I F S J A H A M
O A E L E O A F U H C
D L P T I M R A I Z O
A L O R M B B S A H Z
L I S O R R M D D Y F
I R Z S V E O E E Z R
T B O O O R S S N P E
N M K L S O O O T P S
E O M A I W Y L R C C
V S R R R Y S Z O U O



agua

adentro

filtro solar

gafas de sol

sombrero

fresco

ventilador

sombra

sombrilla



¡Mantente **FRESCO**
cuando afuera hace calor!

Certificado de finalización de curso otorgado a

por aprender muchas formas de estar
preparado para emergencias y desastres.

