



# LISTOS

---

## Manual del Instructor

---

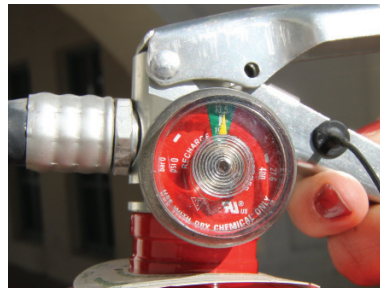


Photo Credit: American Red Cross Photo Archives  
Photo Credit: Listos

**Alertar y Preparar**  
Una Colaboración Comunitaria Para Reforzar La Preparación  
En Caso De Emergencias & Desastres

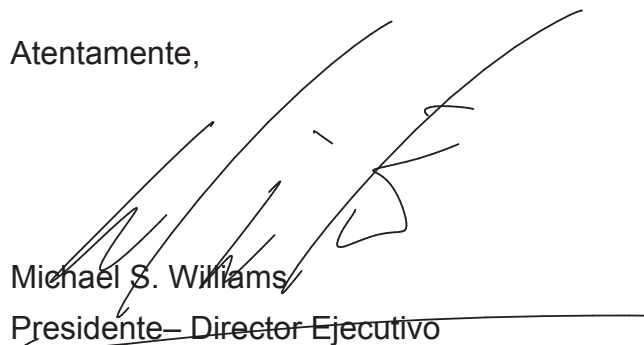
De parte del Fire Services Training Institute, Instituto de Entrenamiento de Servicios de Bomberos, me gustaría felicitarlo por haber tomado este siguiente paso con **Alertar y Preparar** y el Programa de Listos, convirtiéndose en un instructor.

Estamos orgullosos de poder apoyar a Listos y aquellos que han aceptado su misión de “ayuda propia” para las comunidades ayudándose a si mismos en tiempos de necesidad. Sus esfuerzos al querer educar a su comunidad reforzar que las necesidades de la comunidad van más allá de incendios, inundaciones, tormentas y terremotos.

Lo invito a que se involucre en su programa de instructor por medio de la participación. Cuanto más se involucre con otros lo más que usted podrá enseñar su clase de Listos.

Se les otorga un reconocimiento por su deseo de continuar capacitandose y sus ganas de querer ayudar al resto de su comunidad. De nuevo, les damos gracias por sus esfuerzos y por dar continuidad con su participación de **Alertar y Preparar** y el Programa de Listos.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael S. Williams', is written over a horizontal line. The signature is fluid and cursive.

Michael S. Williams  
Presidente- Director Ejecutivo

## Introducción al Curso de Capacitación para Instructores

### **OBJETIVO GENERAL:**

Proveer al instructor en formación un panorama general del alcance, programa, lenguaje, estrategias y herramientas para impartir el curso de Listos.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Aprender a establecer las “reglas del juego”

Aprender a presentar el curso de una manera completa, interesante y atractiva.

Identificar al tipo de asistentes y actuar en consecuencia.

Conocer el lenguaje básico a utilizar durante el curso.

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

#### *Dinámicas y Juegos.*

Actividades que despiertan el interés del grupo y proveen un poco de diversión al curso, haciendo más rica y duradera la experiencia.

#### *Presentación en Rotafolio/Papelógrafo*

Esta herramienta le permitirá presentar de manera gráfica aquello que pudiera estar limitado al hacerlo de manera oral. Ayuda además en reforzar los conceptos o temas destacados.

#### *Presentación Oral*

Es la manera tradicional de presentar un tema mediante la palabra hablada. Sin embargo, le será de suma utilidad apoyarse en las demás herramientas. Cuide su tono, volumen y dicción al hablar

#### *El Manual para Instructores y el Manual para Participantes*

Utilice el manual como referencia establecida. En éste, el alumno encontrará una guía a lo largo del curso y podrá recurrir al mismo en el futuro.

#### *Las Fuentes Adicionales*

A lo largo de este manual, el instructor encontrará fuentes de referencia digital o bibliográfica en la que se puede apoyar para expandir sus conocimientos o bien proveerla a aquellos alumnos que la soliciten.

#### *Demostración ejemplificada*

Particularmente útil al momento de mostrar actividades físicas que el asistente deberá aprender, tales como la interrupción de servicios, uso de extinguidores, etc.

### **TIEMPO ESTIMADO:**

15 minutos

### **AL FINAL, EL PARTICIPANTE APRENDERÁ:**

El contenido y la programación del curso.

A utilizar las diferentes estrategias y herramientas de instrucción del curso.

A utilizar recursos y fuentes y a referir a los participantes a éstos.

## INSERTOS ENMARCADOS

Encuentra los insertos enmarcados con información especial, resúmenes de información y temas a recordar.

**¡Asegurese de completar el siguiente cuestionario para evaluar el conocimiento de los participantes al inicio de su primer encuentro!**

**Preparación para Emergencias y Desastres  
Primera Semana**

	Sí	No
1) ¿Siente que se encuentra preparado para una emergencia o desastre?		
2) ¿Tiene un plan para reunirse con su familia en caso de separación?		
3) ¿Tiene un plan para comunicarse con su familia en caso de separación en emergencias o desastres?		
4) ¿Tiene guardados al alcance los siguientes elementos?		
Documentos importantes		
Extra agua		
Extra comida enlatada		
Radio de pilas		
Linterna de pilas		
5) ¿Sabe manejar un extintor de incendio?		
6) ¿Sabe dónde y cómo apagar los siguientes suministros de servicios?		
Gas		
Electricidad		
Agua		
7) ¿Sabe cómo auxiliar a un herido en un desastre?		

**Otros comentarios:**

---



---



---



---



---

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Bienvenidos!

¡Bienvenidos y gracias por su participación! Este curso está diseñado para darle a usted la instrucción para compartir con sus familiares, amigos y su comunidad en general, la muy importante información de cómo prepararse para un desastre o una emergencia. ¡Cada persona que esté mejor preparada nos beneficiara a todos!

Durante una emergencia sabemos que no habrá suficientes servicios de ayuda para todas las personas que lo necesitan por lo menos 72 horas. Todos podemos poner de nuestra parte para estar preparados lo mejor posible y así más fácilmente podremos sobrevivir una emergencia. Esto permite que los servicios públicos, como la policía y los bomberos, atiendan a los más necesitados.

Con la ayuda de personas dedicadas como usted, nos aseguramos que todos los miembros de nuestra comunidad estén mejor informados y mejor preparados cuando sea necesario. ¡Usted, su familia, amistades y comunidad seremos los beneficiarios principales con sus esfuerzos!

Ningún curso o capacitación podrá evitar un desastre, lo que queremos hacer es poder estar más preparados en los tiempos más difíciles.

## Introducción

Listos es un programa de preparación para desastres y emergencias creado por la comunidad latina de Santa Barbara, California. Aquí encontrará información que lo ayudará a usted y a su familia a prepararse para cualquier tipo de desastre o emergencia. Los simples ejercicios del plan de encuentro familiar y plan de comunicación mantendrán a su familia unida y lo ayudarán a reducir el pánico durante un evento inesperado.

Un desastre o una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Se define a una emergencia como un suceso inesperado que causa daños SIN EXCEDER la capacidad de respuesta de la comunidad afectada, en cambio un desastre es un suceso inesperado que causa daños EXCEDIENDO la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

Lo que usted aprenderá en estas próximas semanas lo ayudará a obtener información práctica en la preparación para un desastre y emergencia. La clave para sobrevivir a un evento inesperado es estar preparado. Conocer todo lo que se debe hacer antes, durante y después de un desastre o emergencia lo ayudará a enfrentar mejor cualquier tipo de peligro y proteger a su familia y comunidad.

### Calendario de Encuentros

	Identificación de Peligros y Riesgos, Plan de Comunicación y Reunificación Familiar
	Interrupción de Suministros de Servicios, Extintores de Incendios y Equipo de Desastres
	Atención a los Heridos
	Organización de Equipos, Apoyo Emocional

Para más información sobre el programa de Listos, llame al



# LISTOS



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives

---

## PRIMER ENCUENTRO

---

Identificación de Peligros y Riesgos

Plan de Comunicación

Plan de Reunificación Familiar

## Identificación de Peligros

### **OBJETIVO GENERAL:**

Conocer y familiarizarse con los principales peligros y riesgos que acechan sobre nuestra comunidad.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Saber qué hacer antes, durante y después de cada evento.

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

#### *Dinámicas y Juegos.*

Se puede realizar una dinámica de simulacro de algún desastre y observar reacciones. El objetivo es observar reacciones antes de recibir información sobre qué hacer.

Puede invitar a los asistentes a que compartan alguna experiencia con relación a algún desastre que hayan vivido. ¿Tenían sus cosas listas? ¿Cuál fue su experiencia?

#### *Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

Identifique los posibles riesgos y utilice el rotafolio para anotar lo más relevante de los comentarios vertidos por los asistentes.

#### *Presentación Oral.*

Asegúrese de hablar acerca del deslave mas reciente en su comunidad. Utilice este tema para dar pie a la participación de los asistentes.

#### *El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

El manual incluye una breve descripción de los eventos y qué hacer ante éstos. Recuerde al participante que puede reforzar los conocimientos adquiridos mediante una lectura del manual cuando lo requiera.

### **TIEMPO ESTIMADO:**

60 minutos

### **INFORMACIÓN ADICIONAL, FUENTES Y REFERENCIAS:**

[www.fema.gov/es](http://www.fema.gov/es)

[www.californiavolunteers.org](http://www.californiavolunteers.org)

[www.alertarypreparar.org](http://www.alertarypreparar.org)

[www.CSFSTI.net](http://www.CSFSTI.net)

**EN CASO DE  
TERREMOTO**

**TIRESE,  
CUBRASE Y  
AGARRESE**

## Terremotos

Los terremotos son causados por fallas debajo de la tierra y pueden ocurrir en cualquier momento y sin aviso. El primer terremoto puede ser el único o puede ser el comienzo de otros y los efectos pueden ser mínimos o devastadores.

Algunas de las fallas pueden correr hasta el mar, y esas fallas pueden causar un maremoto.

- Si se encuentra dentro de su casa refúgiase bajo mesas, alejado de ventanas u objetos que puedan caerle encima.
- Si esta en la cama, protéjase la cara con las cobijas y manténganse así hasta que pare el temblor.
- Si esta afuera cuando empiece a temblar, aléjese de cualquier objeto que se le pueda caer encima. Mantengase alejado de las ventanas.



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives



## ¿Qué tipos de desastres nos pueden ocurrir?

### Terremotos

La superficie de la tierra está formada por placas tectónicas que, cuando se mueven, modifican el relieve, originan montañas y favorecen la salida de material volcánico y en ocasiones pueden provocar sismos o temblores. Los sismos son los movimientos vibratorios originados por la energía que se libera al chocar las placas tectónicas. El lugar donde se produce se llama “foco” o “epicentro”, y el punto arriba del foco donde se manifiesta con mayor intensidad se llama epicentro. Frecuentemente los terremotos duran unos cuantos segundos, es raro que duren más de un minuto.

El mundo está compuesto de muchos niveles de tierra y piedra, sobrepuesta una encima de la otra. Los niveles más cercanos al centro del mundo son más calientes y densos. Las capas de arriba son las más frágiles y delgadas y también son las que se rompen cuando hay un terremoto.

Capas de la tierra

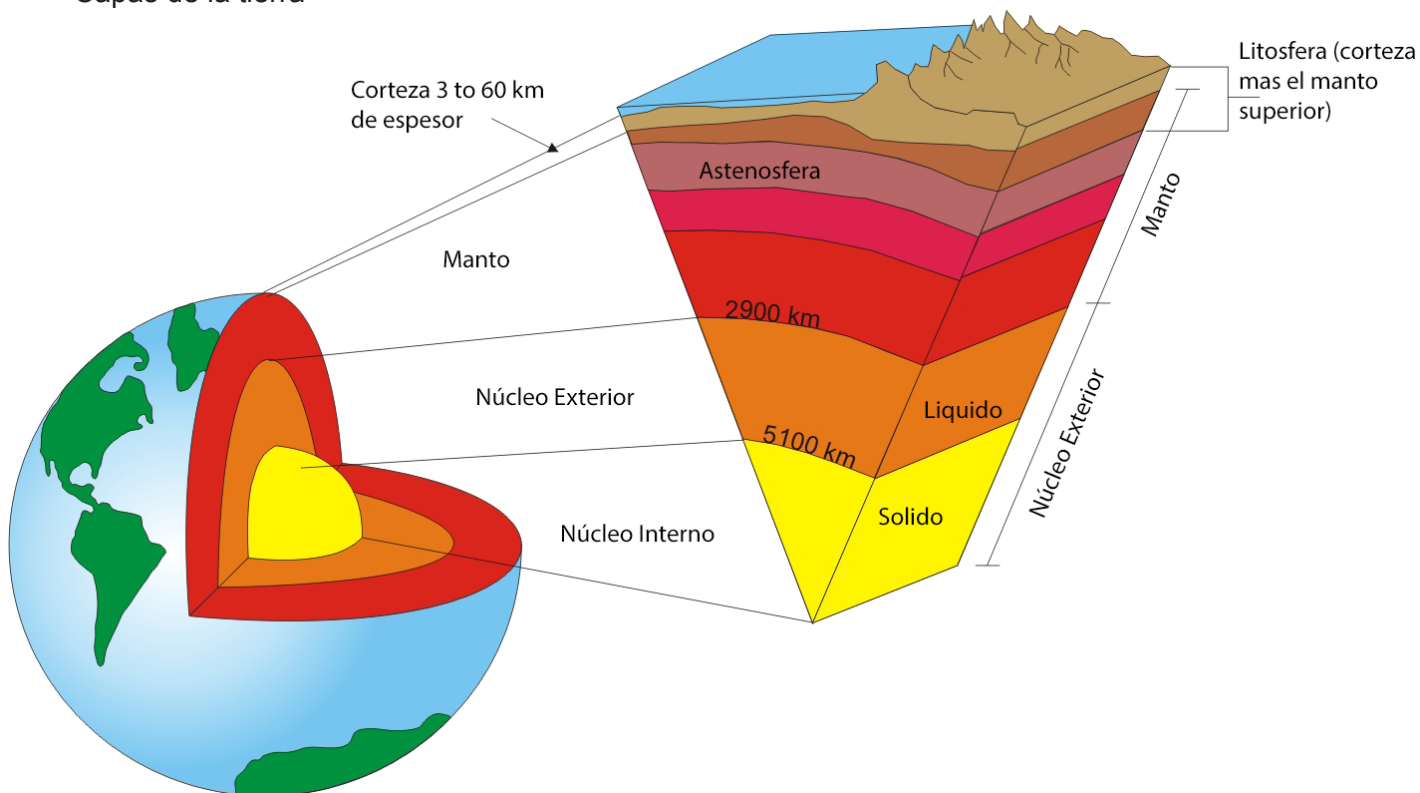


Photo Credit: <http://cambioclimaticoglobal.com>

De manera general, existen tres tipos de movimiento telúrico: choque, separación y deslizamiento.

- **CHOQUE:** este movimiento ocurre cuando las placas tectónicas oceánicas continentales se separan y chocan, a consecuencia de este encuentro se forman zonas de hundimientos llamadas fosas, las zonas volcánicas (el cinturón de fuego del Pacífico, entre otras) y cordilleras (la del Himalaya).
- **SEPARACION:** estos movimientos ocurren cuando las placas tectónicas se desplazan y separan provocando la salida de magma (roca fundida) y de gases alojados en el manto de la tierra. Una zona de separación de placas tectónicas puede originar un nuevo fondo oceánico, es decir se renueva la corteza terrestre y se originan las cadenas montañosas que en el mar son llamadas dorsales oceánicas.
- **DESLIZAMIENTO:** este movimiento sucede cuando las placas tectónicas se deslizan de manera lateral y en dirección contraria, la falla de San Andrés es un ejemplo de deslizamiento, esta falla se originó tras el movimiento de las placas Pacífica y Norte Americana.

La actividad sísmica es el resultado de movimientos laterales y choque pero de mayor intensidad.

Esta teoría se estableció en los años 1960 -1970. El por qué se mueven las placas tectónicas no se sabe. Algunos dicen que es por lo caliente que es el centro de la Tierra que esto ocurre.

Una de las fallas más grandes y más activas en el mundo es la falla de San Andrés, la cual está ubicada en California. La falla San Andrés atraviesa la mayor parte del estado de California: 810 millas y es responsable por la mayoría de las montañas y cerros, incluyendo las montañas de Santa Ynez.

La falla de San Andrés causa 10,000 terremotos cada año.

## La Falla de San Andrés



### Tronar los dedos

Cuando usted truena los dedos, primero se juntan y después la fricción causada por eso hace un ruido. Algo parecido ocurre con la tierra. Las placas tectónicas se tallan hasta que provocando ruido.

## Maremotos

Hay dos tipos diferentes de maremotos. El primero es un maremoto cercano causado por un temblor en el mar. Si usted está cerca del mar cuando esto ocurra habrá poco aviso. El temblor es el aviso.

- Si usted está cerca de la playa, o dentro del mar cuando siente un terremoto fuerte, debe alejarse del mar lo más pronto posible. La primera ola de un maremoto puede llegar en segundos.

El segundo es un maremoto causado por un terremoto lejano al otro lado del mar. En ese caso también debe retirarse del mar y la playa pero habrá más tiempo de aviso.

- Cuando ocurre un maremoto por un terremoto lejano debe estar atento a las noticias y seguir las instrucciones de las autoridades.



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives

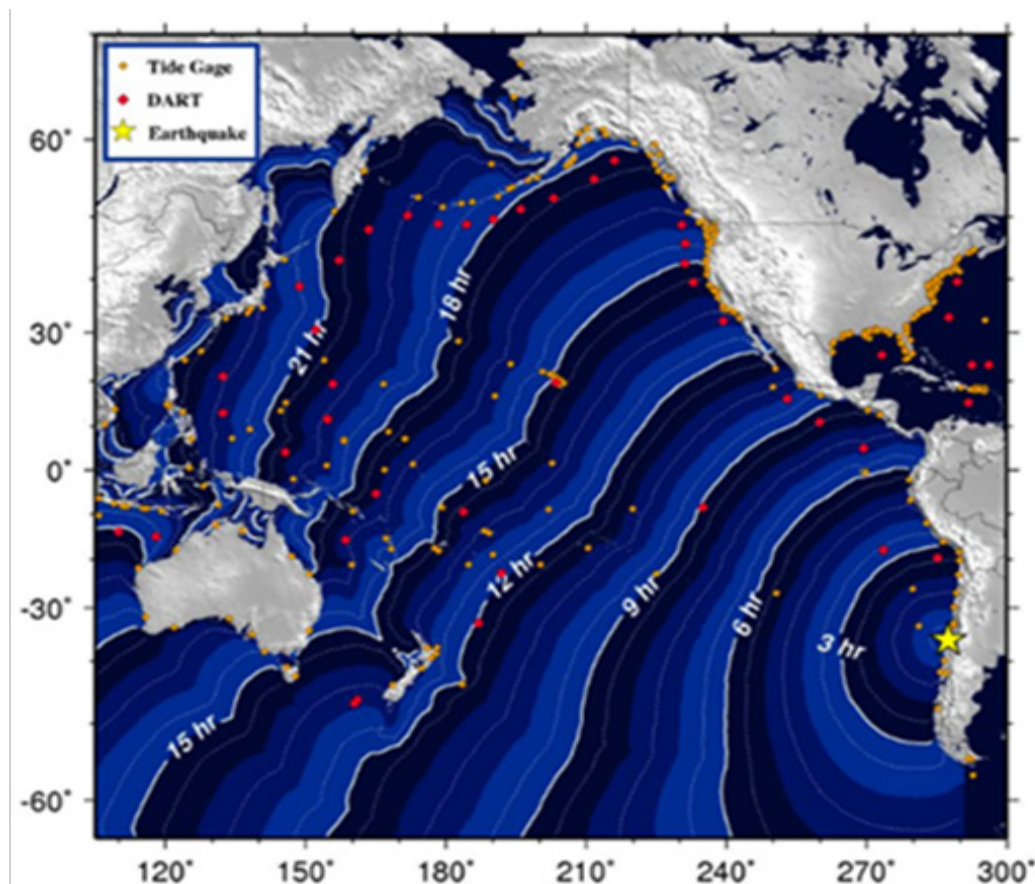


## Maremotos

Los terremotos causan maremotos. Hay dos tipos de maremotos, los que son causados por terremotos cercanos y los terremotos en mares lejanos. La diferencia más importante entre los dos tipos, es significativa. Un maremoto causado por un terremoto en un área lejana nos permite prevenirnos, el maremoto causado por un terremoto cercano no da aviso. Las personas que estén cerca de la orilla del mar deben de retirarse de ahí lo más pronto posible cuando sientan la tierra moverse, las olas pueden venir pronto y con mucha fuerza.

Nunca se sabe si la primer ola es la última o la primera. Tampoco se sabe si la primer ola será la más grande, o si las más grandes, le siguen después. Un ejemplo más reciente es el terremoto y maremoto que causó daño en Chile en 2010.

Tiempo en que se desplaza un tsunami



### Horario de olas de maremoto después del terremoto de Chile 2010

Las comunidades costeras en Chile, sufrieron el golpe del maremoto minutos después del temblor. En cambio, las comunidades de California tuvieron 15 horas de aviso y la oportunidad de hacer las necesarias previsiones.

## Incendios o Incendios Forestales

Los incendios que ocurren en el bosque o el cerro son muy diferentes a los incendios que ocurren en una casa, edificio o ciudad. El que ocurre en el bosque es un incendio que se mueve a causa del viento y topografía. Este tipo de incendio es muy difícil de controlar y apagar porque el viento lo origina. Otra dificultad es que muchas veces estos incendios ocurren donde faltan carreteras para que puedan pasar los vehículos de emergencia.

- Si se encuentra en las áreas afectadas debe estar listo para evacuar cuando lo manden las autoridades.



Un incendio que ocurre en una casa o edificio es muy diferente. En un edificio o casa la prioridad es salvar vidas. Una vez que los bomberos estén seguros que todos están fuera lucharán contra el incendio.



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives

Usted puede ser de gran ayuda contra este tipo de incendio, asegurándose de que los detectores de humo funcionen correctamente. Cambie las baterías cada 6 meses. También, es importante que su familia tenga conocimiento del lugar donde se reunirán después del incendio.

- Esté listo para comunicarle a los bomberos si todos están afuera o si falta alguien.
- Aprenda a utilizar los extinguidores de incendio. En una situación de emergencia usted debe ser capaz de actuar con rapidez.

## Incendios

Un incendio puede duplicarse en solo segundos. Dentro de una casa o edificio un incendio provoca varios peligros entre ellos: la cantidad de gases tóxicos derivados que se están quemando de los productos de limpieza, alfombras, muebles, etc.

Las personas creen que el mayor peligro son las llamas que provoca el incendio, sin tomar en cuenta que antes de ser consumidos por las llamas pueden morir asfixiados a consecuencia de los gases tóxicos que se generan.

El 65 % de personas que mueren en incendios en los hogares son personas menores de 5 años -o mayores de 75 años de edad.

- El 80 % de casas tiene detectores de humo, pero menos de la mitad de esos detectores funcionan correctamente.
- Los niños típicamente no despiertan cuando el detector de humo se activa o si despiertan no saben qué hacer.
- Los cuerpos de los niños fallecidos frecuentemente se encuentran debajo de la cama o los closets o gabinetes.
- Las personas que ingieren muchos medicamentos tampoco reaccionan cuando se activa el detector de humo.



Photo Credit: Santa Barbara City Fire Department

Es necesario que haya un detector de humo en cada cuarto de dormir y se deben revisar una vez al mes, reemplazando las pilas o baterías cada que sea necesario. El detector de humo debe ser reemplazado cada 10 años para mejorar su eficiencia.

Si usted alquila una casa o apartamento, el dueño de esa propiedad tiene la responsabilidad de estar seguro que el lugar tenga detector de humo y que este funcione correctamente cada vez que se rente. Pero una vez que se está viviendo en el lugar le corresponde a usted revisar y cambiar las pilas del detector.

Cuando ocurre un incendio es importante que todos lleguen al punto de reunificación familiar que fuese establecido anteriormente.

Acciones de preparación en caso de incendio:

- Escoger un punto de reunificación familiar que sea cercano a su casa
- Practicar cada 6 meses su plan de reunificación
- Usar cada activación aunque sea accidental como una oportunidad de practicar el plan de acción
- Los padres de familia deben asegurarse de que todos los miembros de su familia salgan del edificio, principalmente los niños y las personas que no puedan salir por sí mismos.
- Si el cuarto en el que se encuentra ya está lleno de humo, deberá salir a gatas, recuerde que el aire menos contaminado se encuentra en la parte baja como a un metro del suelo.
- Si la salida principal está bloqueada debe de tener otra salida del cuarto
- Si se queda atrapado en el cuarto deberá taponar la puerta en la parte inferior para que no entre el humo y no se esconda, deberá hacerse visible para que la ayuda lo pueda ver.

El cerebro solamente funciona normalmente por 4 o 6 minutos una vez que haya respirado gases tóxicos, es por eso, que es tan importante tomar acción inmediatamente cuando escuche el detector de humo.

Durante un incendio, las temperaturas pueden llegar a ser muy elevadas y respirar el humo a esa temperatura causa daños severos en los pulmones, llegando incluso a provocar la muerte.

### **Incendios Forestales**

Los incendios forestales en un área rural son muy diferentes a los incendios en un área urbana (al pueblo por oposición a la ciudad). La diferencia más grande es que un incendio forestal se combate de una manera muy diferente, por varias razones. La primera y más importante es que este tipo de incendio es controlado por el viento y difícil de manejar por la topografía o relieve del lugar. Las llamas en estos tipos de incendios pueden llegar a más de 100 metros de altura y controlados completamente por el viento. Otro factor que limita la habilidad de los bomberos es que estos incendios se generan en áreas donde no hay carreteras y los bomberos tienen que entrar caminando. La seguridad de los bomberos siempre es la primera responsabilidad de los jefes al introducirlos a una área de difícil acceso en donde hay llamas a más de 100 metros de altura.

Muchas veces, el público no entiende por qué no puede entrar al área si las llamas ya han sido controladas, pero existen muchas razones: puede ser que los incendios grandes han sido controlados, pero sigue habiendo incendios pequeños, o porque pueden presentarse cables caídos que pudieran ser peligrosos, o bien que todavía existan bomberos y sus equipos trabajando.

Es importante obedecer las órdenes de evacuación y no intentar entrar antes de que se de la orden.

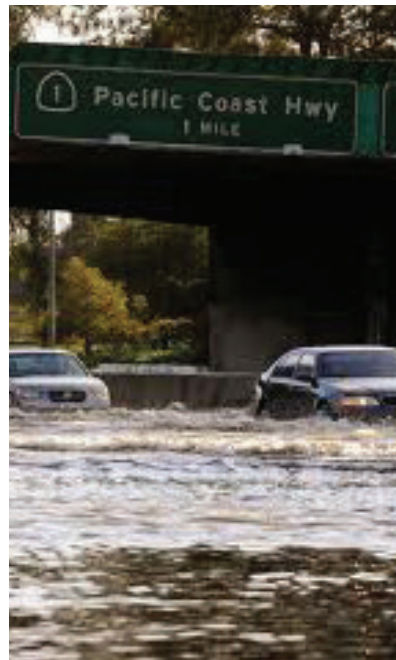
**SI USTED ESTA  
EN LLAMAS**

**DETENGASE,  
TIRESE Y  
RUEDE**

## Inundaciones

Las inundaciones pueden ocurrir cuando hay mucha lluvia, o lluvias que duran varias horas o días. También pueden ocurrir en casos donde las comunidades están ubicadas cerca de la orilla del mar o ríos.

- En caso de una inundación, hay que prepararse para salir pronto y con muy poco aviso.
- Si el agua le llega al nivel de su tobillo –aproximadamente 6 pulgadas o 15 cm- y el agua está moviéndose rápidamente es importante evacuar rápido ya que la corriente puede tirar a una persona adulta.
- Tenga mucho cuidado donde pisa y no se acerque a postes o cables de electricidad.



Las inundaciones son uno de los peligros más comunes y subestimados. Corremos el riesgo debido a que estamos situados cerca del mar y las montañas de donde provienen muchos ríos. Las áreas cercanas a los ríos pueden causar inundaciones cuando exceden su capacidad. Adicionalmente, el agua tiene mucho poder, ya que con solamente 2 pulgadas puede hacer que caiga una persona. También, en unas cuantas pulgadas se puede quedar atrapado un vehículo y las personas que viajan en el, requiriendo ayuda de los servicios de emergencia. Reconocer las áreas de riesgo y evitarlas es una de las medidas preventivas más fáciles de seguir.

## Plan de Comunicación

### **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la importancia de contar con un plan de comunicación familiar.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Describir los elementos de un plan de comunicación.

Enfatizar la importancia de contar con contacto fuera del estado.

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

*Dinámicas y Juegos.*

Divida en grupos, genere familias ficticias y pida que realicen un plan de comunicación. Haga presentación plenaria y genere discusión en torno a los resultados.

*Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

Puede presentar los elementos principales del plan.

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

El manual incluye una ficha básica de Plan de Reunificación Familia. Pida que la llenen y compartan con cada miembro de familia. Recuerde a los participantes de revisar y actualizar su plan cada 6 meses.

### **TIEMPO ESTIMADO:**

60 minutos

### **INFORMACIÓN ADICIONAL, FUENTES Y REFERENCIAS:**

<http://www.fema.gov/es>

## Plan de Comunicación y Plan de Reunificación

### Plan de Comunicación

Es muy importante tener un plan de encuentro familiar en caso de que las líneas de teléfono no funcionen y se encuentren incomunicados con sus familiares.

Elija una persona que viva fuera del estado para ser su contacto de emergencia. Así su familia puede llamar para decir dónde y cómo se encuentra en caso de que estén separados cuando ocurre el desastre. ¡Todos deben aprenderse este número de memoria!

- Generalmente, en caso de desastres, las líneas de larga distancia serán reparadas primero.
- Los teléfonos públicos algunas veces son reparados primero.
- Se recomienda que tenga en su hogar un teléfono que no necesite electricidad para funcionar.
- Las líneas locales pueden estar saturadas.

### Plan de Comunicación

Es posible que después de un desastre muchos de los servicios en los que confiamos no estén funcionando. Esto puede incluir a los servicios de teléfono: públicos, líneas de casa y teléfonos celulares.

Los teléfonos que serán reparados primero después de un desastre, serán los teléfonos públicos. Para utilizarlo será necesario tener monedas y el número de algún familiar que no sea celular. Si se le pierde el teléfono celular o se le acaba la batería, sería muy buena idea que todos los miembros de su familia tengan el número de su contacto familiar escrito o memorizado.

El contar con un contacto familiar al cual todos los miembros de su familia se reporten garantiza que todos los miembros de la familia puedan ser localizados y no exista ninguna preocupación por alguna persona extraviada.

Cuando muchas personas usan las líneas de teléfono al mismo tiempo éstas se bloquean. Las compañías de telefonía celular cuentan con un plan pero usted también debería tener un plan especial para estos casos. En cuanto sea posible entrar al área afectada, se dará aviso, y traerán consigo generadores y torres portátiles. Sin embargo en muchos casos, esto se demorará posiblemente hasta dos o tres días.

- Es más probable usar mensajes de texto que las líneas telefónicas.
- Propóngase siempre traer las baterías cargadas.
- Si tiene que evacuar cuando este lloviendo mantenga su teléfono en una bolsa de plástico para que no se moje.
- Reenvíe los números de casa a su teléfono celular, aunque haya daños a su casa las llamadas pueden llegar al teléfono celular porque las llamadas se manejan por una oficina central.
- Paciencia, durante una emergencia muchas personas van a querer usar el teléfono

### Identificar su "ICE"

Eso significa poner las letras "ICE" ("En Caso de Emergencia" por sus siglas en inglés) en su teléfono móvil junto a los números de teléfono y los nombres de las personas que usted quisiera comunicarse en caso de una emergencia o un desastre si usted está inconciente.

### Plan de Reunificación Familiar

Elija dos lugares en donde usted y su familia puedan reunirse después de una emergencia.

Uno inmediatamente fuera de su casa, para las emergencias que ocurren cuando están en su hogar.

- El parque de su vecindario.
- La casa de un vecino.

Otro lugar fuera de su vecindario en caso de que no pueda volver a su casa.

- Un estacionamiento grande.
- La casa de un familiar.

PLAN DE REUNIFICACION FAMILIAR	
NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO:	Tio Juan Perez
TELÉFONO:	(888) 222-4444
PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO:	Jardin comunal en la esquina de la calle 5a y 6a.
PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO:	Estacionamiento del supermercado ubicado en la calle 10a y 11a.
NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL PARA MAYOR INFORMACIÓN	

### Plan de Reunificación

Los miembros de su familia deben saber dónde buscarse uno al otro si se separan durante un desastre. Es recomendable que sean dos o tres diferente lugares, uno de ellos cerca de la casa. Ejemplos de cuándo sería importante esto:

- Si hay un incendio en su casa y salen corriendo --- si llegan todos al mismo lugar se eliminan muchos problemas.
- En caso de que no estén todos en casa es necesario escoger una área de reunión fuera de su vecindario.

## Agrupe a los Participantes Para que Practiquen Este Ejercicio en el Salon

### Elabore un Plan de Desastres Familiar

Reúnase con su equipo y discuta el por qué necesita prepararse para un desastre. Explique los riesgos de incendios, clima severo y terremotos. Planee compartir responsabilidades y trabajar todos juntos en equipo como si fuesen una unidad familiar (padre, madre, hija, hijo, abuela, abuelo, etc.)

- Discuta los tipos de desastres que más probablemente pueden suceder. Explique qué hacer en cada caso.
- Asegúrese que todos sepan en dónde encontrar el Equipo de Suministros para Emergencia o las herramientas necesarias que utilizaran.
- Determine las mejores rutas de escape desde su hogar. Intente identificar dos rutas de escape.
- Seleccione dos lugares de reunión: justo afuera de su casa, en caso de una emergencia repentina, como un incendio, y otra fuera del vecindario, en caso que no pueda regresar a su casa. Todos deben conocer su domicilio y teléfono.
- Pídale a un amigo o familiar fuera del estado que sea su “enlace de comunicación”.
- Asegurarse que todos sepan el número telefónico de su contacto
- Discuta qué hacer durante una evacuación.
- Incluya en su plan sus rutas de evacuación.
- Cree tarjetas de respuesta a emergencias para cada miembro de su familia.
- Discuta los planes de desastres en su trabajo, escuela o guardería de sus hijos y otros lugares donde su familia pase parte del día.
- Incluya en su plan, que hacer en caso de que usted se encuentre en el trabajo a la hora del desastre.
- Planee el cuidado de sus mascotas.
- No olvide incluir copias de los documentos más importantes e inventaríe sus objetos de valor.

## Plan Familiar de Contactos de Emergencia

Despues de un desastre, cada persona debe llamar a la persona designada de contacto para reporta su ubicación y condición. Dicha persona deberá vivir fuera del Estado ya que, a menudo, es más sencillo llamar de larga distancia despues de un desastre.

### Persona de Contacto Designada de Fuera del Estado:

---

#### Número Telefónico:

Día: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

#### Mis lugares de Reunión de Emergencia:

Cerca de Casa:

---

Fuera del Vecindario:

---

Lugar de Trabajo:

---

Escuela/Guardería:

---

#### Contactos Locales de Emergencia:

Nombre	Número en el trabajo	Número en casa / celular

Describe brevemente su plan de emergencia y comparte con el resto del grupo:

---

---

---

---

## Asigne de Tarea Completar los Siguietes Recuadros Para Cada Miembro Familiar



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



**PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR**

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL  
PARA MAYOR INFORMACIÓN \_\_\_\_\_



# LISTOS



Photo Credit: Listos

---

## SEGUNDO ENCUENTRO

---

Interrupcion de Suministros de Servicio  
Extintores de Incendio  
Equipo de Desastres

## Interrupcion de Suministros de Servicio

### **OBJETIVO GENERAL:**

Que el asistente conozca la ubicación y la manera de interrumpir los suministros de servicio.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Conocer ubicaciones y apariencia de interruptores y válvulas.  
Aprender a utilizar las herramientas para el cierre de válvulas

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes*

Incluye gráficas e información que sintetiza la forma adecuada de interrumpir servicios.

#### *Presentación Oral*

Genere una discusión acerca de la importancia de interrumpir el suministro de servicios ante una emergencia o desastre.

#### *Demostración ejemplificada.*

Puede generar un recorrido por el edificio e identificar cuáles son los interruptores y/o llaves de cierre de electricidad, gas y agua.

Asegúrese de hacer usted el recorrido antes de la clase.

Muestre a los asistentes las herramientas necesarias para el cierre de válvulas.

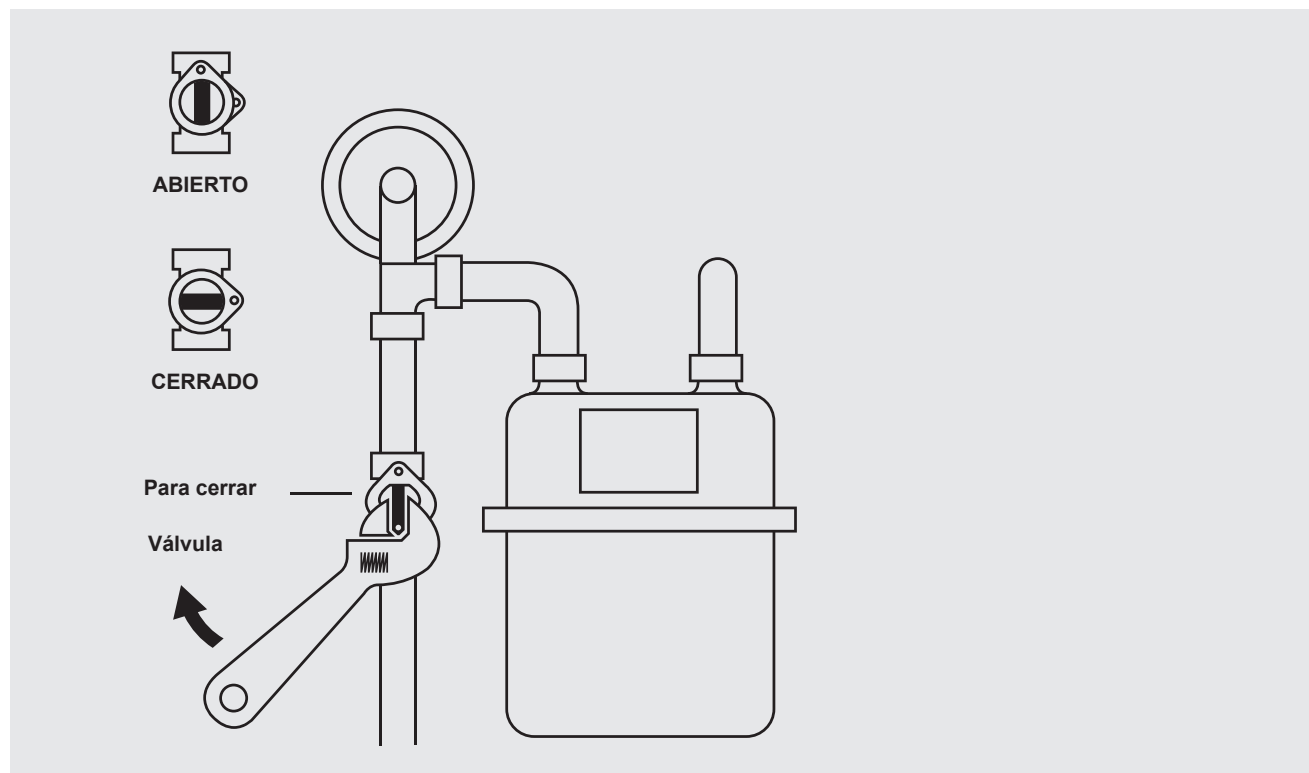
### **TIEMPO ESTIMADO:**

60 minutos

## Interrupcion de Suministro de Servicios

Hay muchos tipos de desastres como terremotos, deslaves, huracanes, tornados, incendios, inundaciones que causan daños en la comunidad. El simple hecho de saber interrumpir los servicios durante un desastre puede ser la diferencia entre la vida o la muerte.

Asegúrese de que las personas adultas que forman parte de su familia sepan el lugar donde encontrarán los servicios tales como gas, agua y electricidad, así como el extintor de incendios y el equipo de desastres.



Si huele gas, escucha un sonido silbante o sospecha que hay alguna fuga, cierre la válvula principal del gas?.

1. ¿Sabe dónde esta la llave de gas? \_\_\_\_\_
2. ¿Esta desocupada el área directamente enfrente de la llave? \_\_\_\_\_
3. ¿Tiene la herramienta necesaria para cerrar el gas? \_\_\_\_\_

## Servicios

### GAS

Saber cómo se cierra el gas es fácil, lo difícil es saber cuándo se debe cerrar el gas. La herramienta puede ser una llave de perico o una herramienta especialmente utilizada para esa tarea.



Si usted vive en departamento o condominio, debe saber cuál es su llave de gas y cuál es la llave principal.

Si usted huele o escucha una fuga en el gas, verificar las llaves de gas. Si su hogar sufrió un daño grande o severo debe cerrar el gas. Cuando usted cierre el gas, es necesario esperar que la compañía de gas lo vuelva a prender. Después de un gran desastre la compañía se puede demorar en atender a todos los consumidores o clientes.

Después del terremoto "Northridge" en 1994 algunos de los clientes tuvieron que esperar 3 semanas para volver a tener gas. Algunas de las cosas que usted debiera considerar después de un terremoto.

¿Quién vive en su hogar? ¿Personas de la tercera edad? ¿Menores de edad? ¿Es verano o invierno?

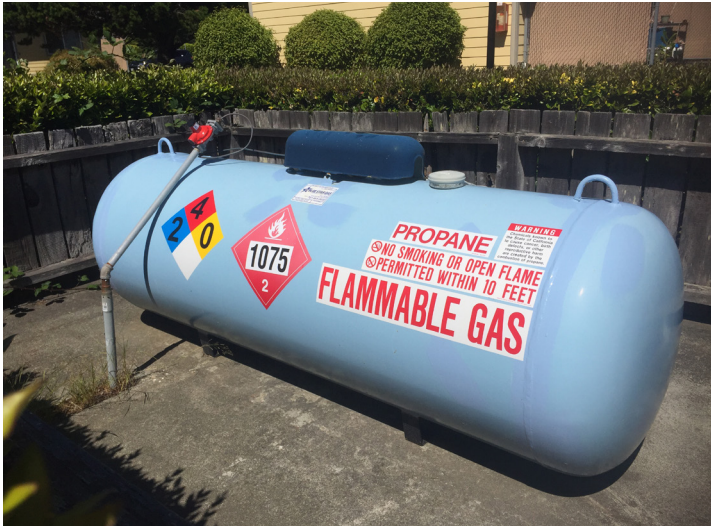
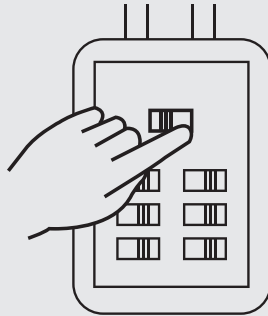


Photo Credit: Listos

Interrupor Principal



4. ¿Sabe dónde esta la caja de la electricidad? \_\_\_\_\_

5. ¿Está desocupada el área directamente enfrente de la caja? \_\_\_\_\_

6. ¿Sabe cuál es el botón o el interruptor principal? \_\_\_\_\_

### Electricidad

Si se sospecha que existe una fuga de gas, además de cerrar el gas, la electricidad debe ser suspendida, ya que es posible que se encuentre gas en el aire y con solo apagar o prender la luz puede causar una explosión o chispa que puede generar un incendio. Si después de un terremoto o cualquier desastre usted huele o escucha algo que parezca alambres quemándose, interrumpa la electricidad. Si las luces están parpadeando o si las autoridades le piden que evacue su casa y hay tiempo, apague (y desconecte) todas los servicios antes de salir.

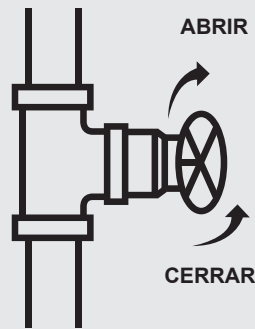
Cuando los bomberos responden a un incendio lo primero que hacen es buscar y apagar los servicios.



Photo Credit: Listos

## Agua

La llave del agua se debera cerrar cuando usted tenga un derrame o fuga de agua en su casa, si ocurre un temblor fuerte y usted cree que existe la posibilidad de que estén contaminadas las líneas de agua ciérrelas antes de que la contaminación llegue a su casa o cuando se lo pidan las autoridades.



Si escucha información referente a tuberías de agua, deberá cerrar la válvula para evitar que aguas contaminadas ingresen a su casa.

7. ¿Sabe cómo abrir y cerrar la válvula de entrada de agua?

---

8. ¿Sabe dónde está ubicada la válvula de entrada de agua?

---



Photo Credit: Listos

## Extintor de Incendios

### OBJETIVO GENERAL:

Que el asistente se familiarice con el uso del extintor.

### OBJETIVOS PARTICULARES:

Conocer los diferentes tipos de extintores y sus usos generales.

Conocer los pasos para la utilización del extintor

Aplicar los conocimientos adquiridos.

### ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

Las imágenes presentadas en el manual guían paso a paso en el uso del extintor.

*Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

#### Presentar el triángulo del fuego

*Demostración ejemplificada.*

Lleve consigo un extinguidor y realice la demostración de su uso. Invite a los asistentes a tomar turnos en el uso del extinguidor.

Considere invitar a la estación de Bomberos más cercana para hacer una demostración.

### TIEMPO ESTIMADO:

60 minutos



**ANTES DEL USO DEL  
EXTINTOR**  
**AGITE.** El Polvo se asienta  
**RENUEVE.** La vida promedio  
 del polvo es de 5 años. Revise  
 la carga y fecha.  
**TIPO.** Conozca el tipo de  
 extinguidor y sus  
 aplicaciones

## Extintores de Incendios



1.

**JALAR** el pasador del extintor de fuego, para que lo pueda usar.



2.

**APUNTAR** la boquilla a la base del fuego desde unos dos metros de distancia y **sostenga** la boquilla en su mano por seguridad.



3.

**PRESIONAR** la agarradera para activar el extintor.



4.

**APLICAR/BARRER** con la boquilla de un lado a otro sobre la base del fuego.



Use un extintor que este marcado con la etiqueta A-B-C, para los siguientes tipos de incendios:

- Clase A - Combustibles ordinarios (madera, papel, plástico)
- Clase B - Líquidos inflamables (gasolina, pintura, solventes de pintura)
- Clase C - Incendios eléctricos (microondas, tostadores, enchufes)

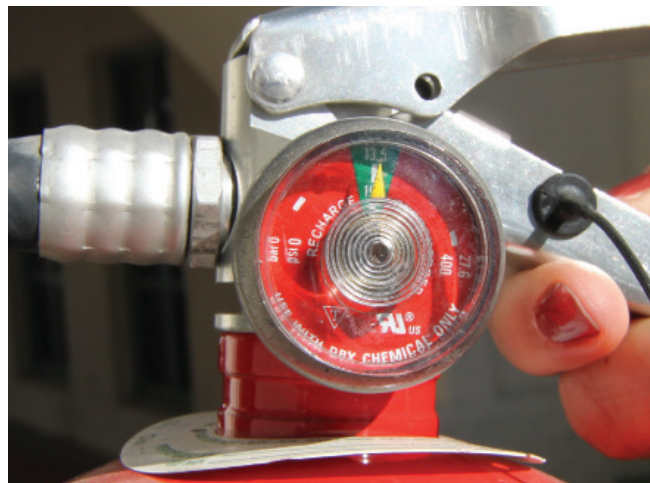


Photo Credit: John Ahlman

Revise que el indicador diga que esta lleno y listo para su uso. Asegurese de poner a prueba el extintor antes de utilizarlo.

## Extintor de Incendio

Los extintores de incendio son útiles para controlar un fuego pequeño antes de que se convierta en un fuego grande.

Antes de usar un extinguidor usted tiene que poder contestar las siguientes preguntas

- ¿Ya marcó el 911?
- ¿Ya evacuó el área de peligro?
- ¿Está usando el extintor correcto?
- ¿Tiene usted salida, está seguro que no se va a quedar atrapado detrás de las llamas?
- ¿Está trabajando como parte de un equipo, tiene alguien que lo respalde con otro extintor?



Photo Credit: Listos

Los extintores del tamaño 2A10BC tienen 5 libras de químico, igual que una bolsa de azúcar. Se puede vaciar esta cantidad de químico en 15-20 segundos, es por eso que es tan importante saber usar estos extintores correctamente.



## Equipo de Desastres

### 1) Objetos Principales



agua potable

como mínimo un galón por día por persona



alimentos no perecederos y comida para mascotas



anteojos extras



botiquín de primeros auxilios



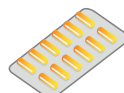
dinero en efectivo



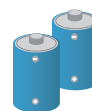
documentos importantes



linterna



medicamentos de prescripción



pilas de reserva



radio portátil

\* Renueve alimentos, agua y medicamentos según corresponda. No olvide tomar en cuenta a los miembros del hogar con necesidades especiales: niños, adultos mayores, discapacitados, alérgicos. Evite los alimentos salados ya que le darán más sed.

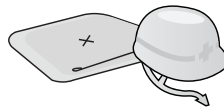
### 2) Objetos Básicos



artículos de escribir/ cuaderno de apuntes



bolsas de plástico



casco/capucha descartable



cobijas/ bolsas de dormir



Cucharas/tenedores/ vasos/tazas



encendedores/ cerillos



guantes



herramientas



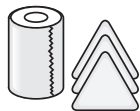
jabón



mochila



navaja/abrelatas multiusos



papel higiénico/ toallitas de papel



paraguas/ impermeable



ropa interior/ calcetines



toallas

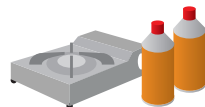
### 3) Objetos de Reserva



cintas adhesivas



cuerda



cocina de gas portátil (botellas de gas)



lonas de plástico (pueden usarse para resguardarse de la lluvia)



pequeño inodoro portátil



ropa

apropiada para cada estación del año

## Equipo de Suministros de Emergencia



Photo Credit: Santa Barbara City Fire Department



**NO OLVIDE EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON EL EQUIPO DE DESASTRES**

**RECUERDE AL ASISTENTE QUE PUEDE UTILIZAR EL LISTADO COMO UNA GUÍA.**

**SIN EMBARGO, CADA UNO CUENTA CON REQUERIMIENTOS DIFERENTES, ASÍ QUE EL EQUIPO DE DESASTRES SE DEBE PERSONALIZAR**

**EL EQUIPO DE SUMINISTROS DEBE SER REVISADO Y ACTUALIZADO CADA 6 MESES:**

**ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS CADUCOS**

**ROPA DE TEMPORADA O QUE YA NO LE QUEDE A SUS HIJOS**

**CARGA DE BATERÍAS**



# LISTOS

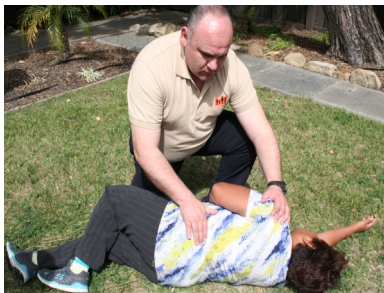


Photo Credit: FSTI Media Group

---

## TERCER ENCUENTRO

---

### Atención a los Heridos

## Atención a los heridos

### OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la capacidad de proveer atención a heridos en caso de desastre.

### OBJETIVOS PARTICULARES:

Priorizar necesidades de atención ante diferentes casos.

Conocer el manejo del sistema Triage

Saber implementar medidas sencillas de primeros auxilios que permitan ganar tiempo ante la llegada de servicios médicos.

### ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:

*Dinámicas y Juegos.*

Se puede realizar una dinámica con paliacates/pañuelos de colores (colores de Triage) que identifiquen los diferentes casos a priorizar. Asegúrese de explicar las características de cada nivel, la atención que requiere y el por qué.

Hacer demostraciones (elija un voluntario) para mostrar distintas situaciones. Luego, proponga que el grupo realice el ejercicio en parejas.

La Dinámica del litro de sangre ayuda a visualizar los casos de hemorragia vs. sangrado leve.

*Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

Puede identificar los temas más relevantes, como los colores de triage y las clasificación de fases de las heridas. Explique como los colores del 'Triage' son similares al semáforo.

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

El manual contiene una clara descripción de los colores en triage, así como fotografías que ilustran la atención en cada caso.

### TIEMPO ESTIMADO:

120 minutos



Si el semáforo está apagado...  
no funciona.

## Atención a los Heridos

Después de un desastre existe la posibilidad de que los servicios médicos se encuentren ocupados atendiendo a muchos heridos. En tales casos los heridos pueden ser atendidos por voluntarios como usted.

Como primero en la escena su función debe ser la siguiente:

- Hacer el mayor bien a la mayor cantidad de víctimas.
- Usar los recursos y materiales en orden de importancia.
- Priorizar a quién necesita atención inmediata o puede esperar.
- Organizar a los heridos para que los rescatistas puedan reconocer fácilmente los heridos que necesitan atención inmediata.

Al utilizar el método de “triage” usted podrá asegurarse que los heridos más críticos sean atendidos primero.

### “Triage” = Priorizar el Orden de Atención

Las heridas pueden ser clasificadas en tres fases:

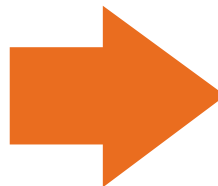
Fase 1: Las heridas pueden causar la muerte en minutos (problemas respiratorios)

Fase 2: Las heridas pueden causar la muerte en horas (hemorragia)

Fase 3: Las heridas pueden causar la muerte en días o semanas (infección de heridas)

El Significado de los Colores en Triage

Negro	La persona está muerta
Rojo	La persona necesita atención inmediata
Amarillo	La persona necesita atención médica dentro de 2 horas
Verde	La persona necesita atención médica en más de 2 horas



En la medicina de emergencia la obstrucción de las vías respiratorias, las hemorragias y el estado de shock requieren atención inmediata y pueden causar la muerte.

## **REGLA 30, 2, SI PUEDE:**

Si el herido muestra los siguientes signos:  
Mas de 30 Respiraciones por minuto  
Tarda mas de 2 segundos el blanqueo  
No obedece órdenes simples

**¡NECESITA ATENCIÓN  
INMEDIATA!**

**Elija un voluntario para hacer la  
demostración**

**Asegúrese que la demostración  
sea visible a toda la clase**

**Repita el proceso mientras lo ex-  
plica**

**En todo momento, el participante  
debe recibir instrucciones orales**

**RECUERDE:  
El sentido del oído es el último  
que se pierde.**

## Seis Pasos de Inclinación de Cabeza y Elevación de la Barbilla Para Abrir la Vía Respiratoria

### Problemas Respiratorios

Cuando una persona tiene una herida que no lo deja respirar, necesita atención inmediata. El cerebro necesita oxígeno para vivir ya que sin oxígeno no vive más de 4-6 minutos. Generalmente es la lengua que está tapando la vía respiratoria, por lo tanto, se puede remediar este problema inclinando la cabeza y elevando la barbilla.



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 1. ¿ME ESCUCHAS?

Tocando el hombro de la víctima y preguntándole en voz alta: "¿Me escuchas?"



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 2. VERIFICAR LA RESPIRACIÓN

Coloque su oído encima de la nariz, su cachete sobre la boca y su mano sobre el abdomen de la persona mirando hacia los pies de la víctima para ver si respira. Escuche si percibe intercambio de aire y si siente movimiento abdominal.



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 3. INCLINACIÓN DE CABEZA Y ELEVACIÓN DE LA BARBILLA

Si la víctima no está respirando, coloque la palma de la mano en la frente de la víctima. Incline la cabeza y eleve la barbilla.

No poner presión en la parte blanda debajo del mentón.



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 4. POSICIONAR LA CABEZA

Coloque dos dedos de la otra mano bajo la barbilla y mueva la mandíbula hacia arriba al mismo tiempo que le inclina la cabeza hacia atrás.



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 5. MOVIMIENTO ABDOMINAL/TORAXICO

Vuelva a verificar si la víctima está respirando. Si es necesario repita la técnica una vez más. Si la respiración no vuelve en el segundo intento utilizando el método inclinación de cabeza/ elevación de barbilla, debe atender a la siguiente víctima.



Photo Credit: FSTI Media Group

#### 6. MANTENER LA RESPIRACIÓN

Si la respiración ha vuelto, se debe mantener la respiración de cualquier manera. Una opción es utilizar a un voluntario para sostener la cabeza en su lugar. Si no hay voluntarios alrededor, mantenga abierta la vía respiratoria colocando objetos suaves bajo los hombros de la víctima para elevar los hombros ligeramente, dejando caer la cabeza.

ACUDA A ATENCIÓN MEDICA

## Posición de Recuperación

Una vez recuperada la respiración, la persona afectada debe ser colocada en posición de recuperación la cual consiste en colocar a la persona de lado con una pierna flexionada como apoyo.

Esta posición le permite abrir la vía de respiración y prevenir que el herido se ahogue con su propio vómito.



Photo Credit: FSTI Media Group

### 1. CRUCE DE RODILLAS

Empalme la rodilla más lejos a usted sobre la otra.



Photo Credit: FSTI Media Group

### 2. CRUCE DE BRAZOS

Coloque el brazo más lejos a usted sobre el pecho de la víctima.



Photo Credit: FSTI Media Group

### 3. GIRE A LA VÍCTIMA

Coloque una de sus manos sobre la cintura y la otra sobre el hombro de la víctima volteándola hacia usted.

**ACUDA A ATENCIÓN MEDICA**

## ¿Cómo tratar a un(a) paciente con hemorragia?

El 95% de los casos de pérdida de sangre, se pueden controlar combinando los siguientes cuatro pasos:

### Presión/Elevación/Tiempo/Bendaje



Photo Credit: FSTI Media Group



1) Aplique presión a la herida.



2) Eleve la herida arriba del corazón.



3) Mantenga durante diez minutos la presión y la herida elevada.



4) Bendar la herida y buscar atención medica.

### Estado de Shock

Identifique los signos del shock:

- Respiración rápida y superficial
- Relleno capilar que tarde mas de dos segundos
- No siga ordenes en sillas

Tratamiento

- Coloque a la victima boca arriba
- Eleve los pies
- Mantenga las vias respiratorias abiertas
- Mantenga la temperatura corporal

## Atención Médica

### Sangrado Excesivo/Hemorragia

El cuerpo humano contiene aproximadamente 5.6 litros de sangre.

- En un día, la sangre viaja casi 12.000 kilómetros.
- Su corazón late alrededor de 35 millones de veces al año.
- Su corazón bombea un millón de barriles de sangre durante la vida media--lo suficiente para llenar tres supermercados.



#### PUNTOS DE PRESIÓN:

Brazo: Punto braquial

Pierna Alta: Punto femoral

Pierna Baja: Punto poplíteo

Abdomen o Espalda: Presión en la herida con Trapos

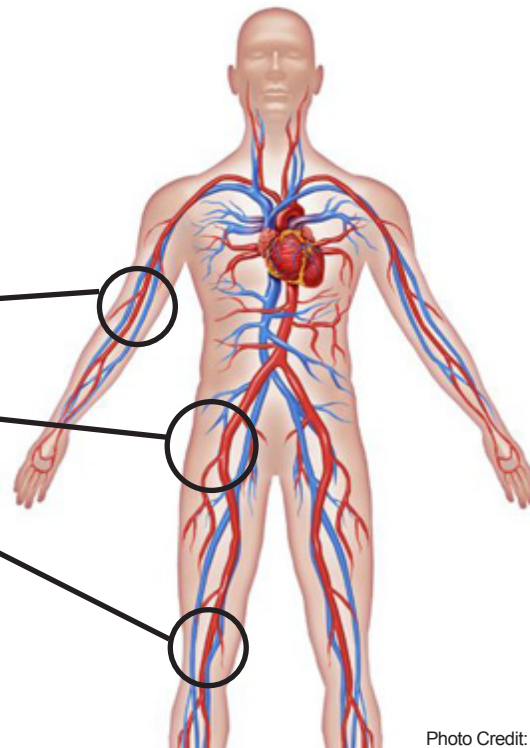


Photo Credit: <http://room7tp.blogspot.com>



# LISTOS



Photo Credit: FSTI Media Group

---

## CUARTO ENCUENTRO

---

**Organización de Equipos  
Apoyo Emocional**

## Organización de Equipos

### OBJETIVO GENERAL:

Comprender la importancia y desarrollar la capacidad de implementación de los Sistemas de Mando y Liderazgo.

### OBJETIVOS PARTICULARES:

Identificar los diagramas de Función de Mandato (ICS)

Entender la importancia de no duplicar esfuerzos.

Conocer los roles que desempeña cada una de las partes involucradas en el manejo de respuesta ante emergencias.

### ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:

*Dinámicas y Juegos.*

La Dinámica del Diagrama Vivo ayuda a visualizar la importancia del liderazgo comunitario y la comunicación con los socorristas. Utilice como ejemplo cuando uno planea una fiesta grande como una quinceañera.

*Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

Presente el Diagrama de Función de Mando (ICS)

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

En el manual encontrará modelos de diagrama de organización que los asistentes podrán utilizar.

### TIEMPO ESTIMADO:

40 minutos

### INFORMACIÓN ADICIONAL, FUENTES Y REFERENCIAS:

<http://www.citizencorps.gov>

<http://www.fema.gov/es>

<http://ready.gov>

## Organización de Equipos

Cuando se trabaja en equipo cada miembro debe entender claramente su función y papel.

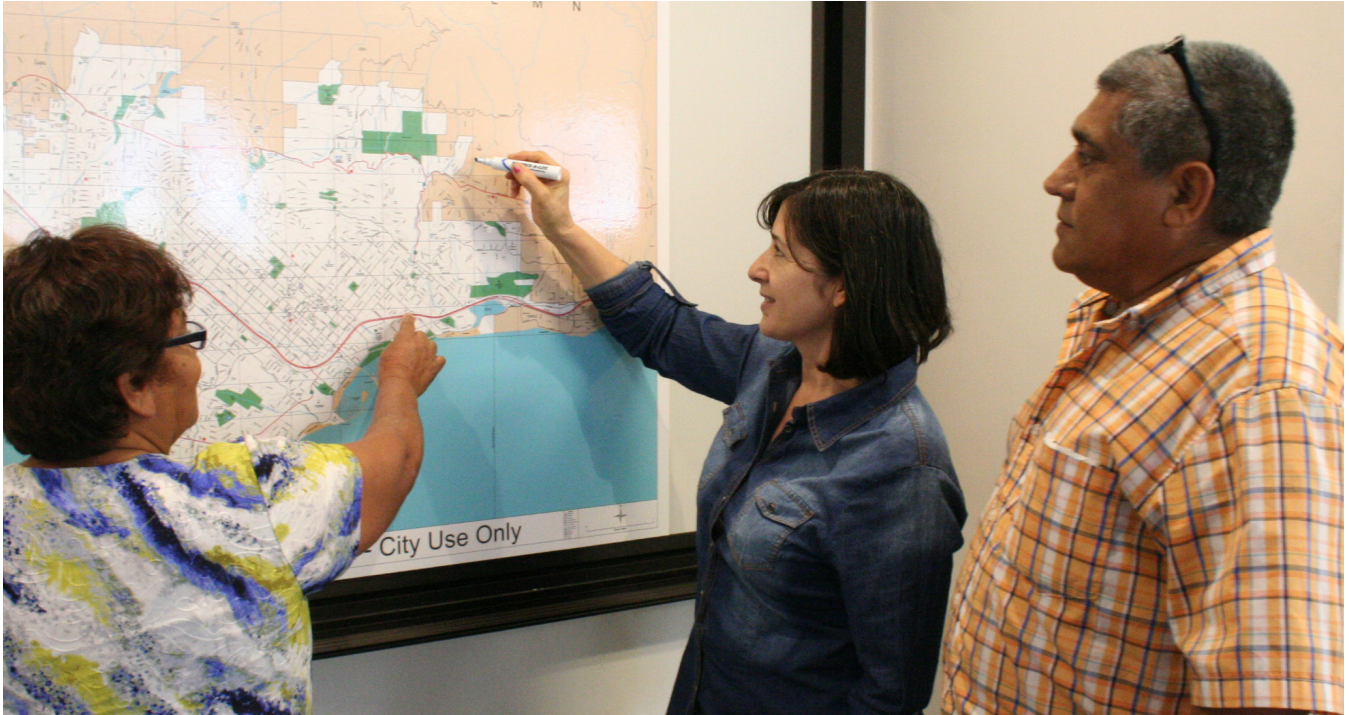
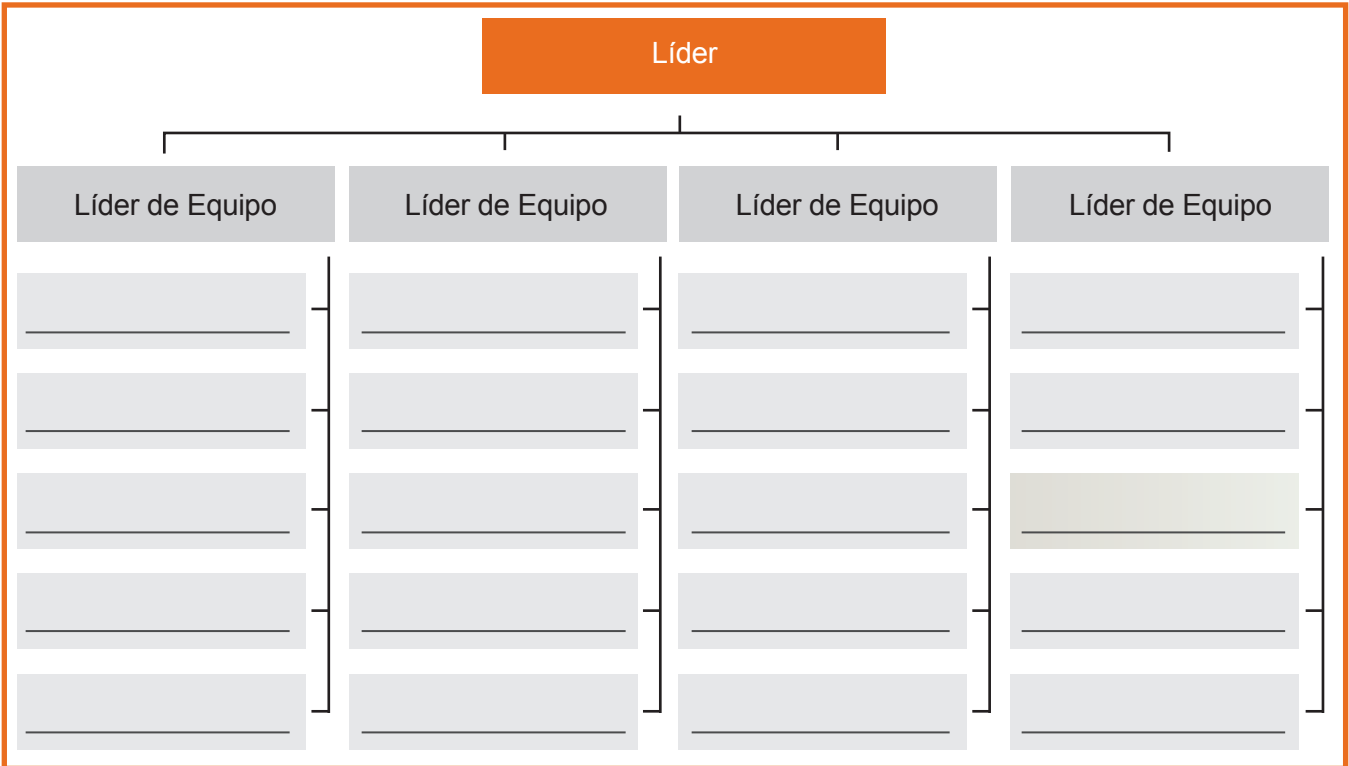
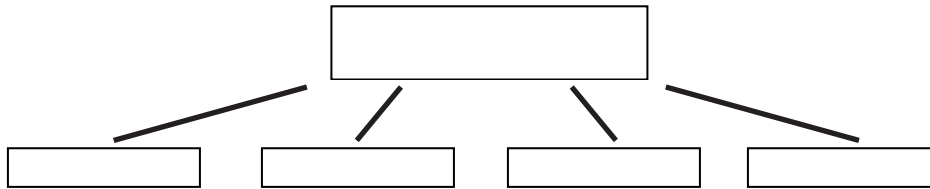


Photo Credit: FSTI Media Group



## ICS: trabajar en equipo



Todos los bomberos en el estado de California, usan el sistema de organización llamado el Sistema de Comando de Incidente (Incident Command System (ICS) por sus siglas en ingles) ocurrió después de la tragedia del Incendio de Oakland Hills en 1991\*. En ese incendio murieron 13 personas porque todos los servicios que respondieron no supieron trabajar juntos. No pudieron comunicarse uno al otro porque llevaban diferentes radios, y en algunos casos diferente términos. Después de eso se decidió que todos los departamentos usarían el mismo sistema para poder trabajar juntos. Después de la tragedia de 9/11 en Nueva York se vio lo mismo, las agencias del todo el país que fueron a ayudar no podían trabajar juntos de la manera más eficaz porque tenían diferentes sistemas de comunicación y herramientas. Desde 9/11 los departamentos de policía y bomberos están buscando la manera de usar el sistema ICS para que todos los rescatistas del país puedan trabajar juntos.

Usando el sistema de ICS se trabaja más eficaz. Mejorar la comunicación, hará el trabajo más eficiente, la falta de comunicación impide ICS.

\* [http://www.fema.gov/txt/nims/nims\\_ics\\_position\\_paper.txt](http://www.fema.gov/txt/nims/nims_ics_position_paper.txt)

## Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Determinación de Daños

La organización es la clave para manejar un desastre. Es necesario saber cuántos y qué tipo de daños existen para poder utilizar de la manera más eficaz los recursos disponibles. También es necesario mantener un registro de lo que ocurrió y de lo que se hizo, usando una forma parecida a ésta.

**Fecha** \_\_\_\_\_

**Persona reportando** \_\_\_\_\_

Fecha Y Hora	Direccion	Peligros

## Recursos de Personal y Equipo

Una respuesta rápida antes de un desastre depende de una buena organización. Sabiendo con cuántas personas dispone lo ayudará a organizarse mejor, aprovechando al máximo a las personas y el equipo a su alcance. Antes de que ocurra una situación de peligro, usted puede tomar un inventario de todos los recursos a su disposición usando una forma parecida a ésta.

**Fecha** \_\_\_\_\_

**Persona reportando** \_\_\_\_\_

Nombre	Herramientas	Ubicación

## Apoyo Emocional

### **OBJETIVO GENERAL:**

Desarrollar la capacidad de proveer primeros auxilios psicológicos a personas afectadas por desastres.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Identificar los síntomas físicos y emocionales del estrés posterior al trauma.

Desarrollar la capacidad de la plática empática.

Aprender a no involucrarse en los problemas escuchados.

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

*Dinámicas y Juegos.*

Realice ejemplos con voluntarios en sesiones uno a uno que ejemplifiquen las actitudes deseadas y no deseadas en el manejo de afectados.

Coloque a los voluntarios en parejas y que practiquen platicar y escuchar por dos minutos, por turnos sin interrumpirse el uno al otro.

*Presentación en Rotafolio/Papelógrafo.*

Puede presentar una síntesis de los SI y NO en los primeros auxilios psicológicos.

*Presentación Oral.*

Es de vital importancia que platique y discuta las costumbres culturales y religiosas que pueden apartarnos de proveer un adecuado Apoyo Emocional.

*El Manual para Instructores y el Manual para Participantes.*

El manual contiene una breve síntesis de los lineamientos del manejo del Apoyo Emocional.

### **TIEMPO ESTIMADO:**

60 minutos

### **INFORMACIÓN ADICIONAL, FUENTES Y REFERENCIAS:**

[www.fema.gov/es](http://www.fema.gov/es)

[www.citizencorps.gov](http://www.citizencorps.gov)

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

## Apoyo Emocional

Los golpes emocionales requieren de la misma atención que los golpes físicos. El mejor primer auxilio para las heridas emocionales es el de escuchar los sentimientos de las víctimas.

Es muy importante escuchar y apoyar a las víctimas sin dar consejos, regaños o críticas.

### ¿Qué SI hacer? en los Primeros Auxilios Psicológicos:



**SI**

Escuchar atentamente

Entender los sentimientos

Al proporcionar apoyo debe saber escuchar y apoyar a la persona con las siguientes frases:

“Estoy para escucharlo y apoyarlo”

“Estoy viendo que estas muy .....” use la palabra que este usando la víctima

“¿Gustas seguir platicando?”

### ¿Qué NO hacer? en los Primeros Auxilios Psicológicos:



**NO**

Contar su "propia historia"

Ignorar sentimientos o hechos de los que habla la víctima

Criticar o aconsejar

Al proporcionar apoyo, debe de evitar las siguientes frases:

“No se sienta mal”

“Usted es fuerte/usted superará esto”

“No llore”

“Es la voluntad de Dios”

Cuando ocurren emergencias o desastres, pueden aparecer distintos tipos de síntomas.

#### Síntomas emocionales:

- Aislamiento
- Cambios de estado de ánimo
- Conflictos en las relaciones
- Depresión, tristeza y pena
- Enojo
- Falta de concentración
- Problemas matrimoniales
- Sentido de culpa

#### Síntomas físicos:

- Aumento del consumo de alcohol y drogas
- Cansancio y fatiga
- Diarrea
- Dolor de cabeza o de pecho
- Dolor de estómago o náusea
- Hiperactividad
- Pérdida de hambre
- Pesadillas
- Problemas para dormir

## Apoyo Emocional

Apoyar a una persona con una herida emocional es a la vez, muy fácil y muy difícil. Fácil porque frecuentemente lo que la persona necesita es que alguien los escuchen. Difícil porque escuchar sin dar consejos, sugerencias, u opiniones es muy difícil.

Es muy normal que cuando alguien se esté quejando con nosotros, nosotros queramos dar soluciones y consejos a sus problemas. Pero muchas veces nuestras buenas sugerencias no son bien recibidas. Eso es porque muchas de las veces lo que una persona con problemas necesita es que alguien solo los escuche.

A usted le ha pasado que se está expresando con una persona, y la persona comienza a dar soluciones a su problema que no son útiles. Posiblemente la persona da consejos antes de que usted haya platicado todos los detalles, o a lo mejor están sugiriendo algo que usted ya intento sin resultado, recuerde como usted se sintio en ese momento. Se sintió: ¿Apoyado? ¿Escuchado? ¿Comprendido? O se sintio: ¿Interrumpido? ¿Mal entendido? ¿Frustrado?

En caso de un desastre va a haber muchas personas con golpes emocionales, que necesitaran apoyo emocional.

En los momentos difíciles lo más apropiado que podemos hacer es poner atención y escuchar sin dar: regaños, consejos, o sugerencias.

- Mirar a la persona a los ojos
- Dejar de hacer lo que estás haciendo y enfócate en la otra persona
- Asegúrate que estés manteniendo tu cuerpo en la posición abierta: Manos abiertas, cuerpo abierto

¿Con quién quiere platicar usted? ¿Por qué?



## Respuestas

¿Cuál sería a respuesta correcta, si tu vecino dice “tengo miedo que vuelva a temblar, yo estoy seguro que no supero el susto y me muero” después de un terremoto?

- a) “Tú eres muy fuerte, claro que lo puedes superar”.
- b) “No te preocupes, te aseguro que ya no va a temblar”.
- c) ¿”Tienes miedo de que vuelva a temblar”?

¿Cuál sería a respuesta correcta, si tu vecino dice “me separe de mi esposo, la vida con él era muy difícil.

- a) “Que bueno, a mí me parecia muy sangrón ese viejo gordo”.
- b) “No hagas eso, eso es un pecado en los ojos de Dios”.
- c) ¿”Te separaste de tu esposo”?

Cuando estas escuchando mantente:

- Atento a la persona, no haciendo otras cosas mientras están platicando
- En posición abierta
- Viendo la persona a los ojos
- Limitando sus comentarios a comentarios que inviten más platica

¿Comentarios que invitan más plática?

- Ahhum
- Dime más a cerca de eso
- Escucho que te sientes \_\_\_\_\_ (repita la palabra que ellos estén usando)

Una persona que sufra un golpe emocional puede reaccionar físicamente, emocionalmente o una combinación de las dos cosas.

### Algunos síntomas psicológicos son:

Irritabilidad o enojo  
Culparse a sí mismo o a los demás por lo que ha pasado  
Aislamiento y retraimiento  
Miedo a que vuelva a ocurrir  
Cambios de estado de ánimo  
Tristeza, depresión y pena  
Problemas de concentración y de memoria  
Conflictos en las relaciones y problemas matrimoniales

### Algunos síntomas fisiológicos son:

Pérdida de apetito  
Mucho apetito  
Dolor de cabeza o de pecho  
Diarrea, dolor de estómago o náusea  
Hiperactividad  
Fatiga o falta de energía  
Pesadillas, insomnio

Dos personas pueden pasar por el mismo desastre o emergencia y la reacción puede ser muy diferente. Algunos con problemas, se ponen tristes, callados, quieren dormir o estar solos. Otras personas se van a poner muy activas quieren ocuparse en algo para no pensar en lo que está pasando. Cualquier reacción que tenga la persona es correcta. Apoyar a una persona no quiere decir que tenemos que cambiar la reacción, solo tenemos que ESCUCHAR

### Evitar las siguientes frases.

“Yo te Entiendo”  
“No se sienta mal”  
“Usted es fuerte/usted superara esto”  
“No llores”  
“Es la voluntad de dios”



**¡Asegurese de completar y coleccionar el siguiente cuestionario del participante para evaluar el conocimiento adquirido**

**Preparación para Emergencias y Desastres  
Ultimo Encuentro**

	Sí	No
1) ¿Siente que se encuentra preparado para una emergencia o desastre?		
2) ¿Tiene un plan para reunirse con su familia en caso de separación?		
3) ¿Tiene una plan para comunicarse con su familia en caso de separación en emergencias o desastres?		
4) ¿Tiene guardados al alcance los siguientes elementos?		
Documentos importantes		
Extra agua		
Extra comida enlatada		
Radio de pilas		
Linterna de pilas		
5) ¿Sabe manejar un extintor de incendio?		
6) ¿Sabe dónde y cómo apagar los siguientes suministros de servicios?		
Gas		
Electricidad		
Agua		
7) ¿Sabe cómo auxiliar a un herido en un desastre?		

**Otros comentarios:**

---



---



---



---



---

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Codigo Postal \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Cierre del Curso

### **OBJETIVO GENERAL:**

Repasar y resumir el contenido completo del curso.

### **OBJETIVOS PARTICULARES:**

Revisar los temas vistos y aclarar dudas propias del curso.

### **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS:**

*Dinámicas y Juegos.*

Realizar la evaluación de Preparación para Emergencias y Desastres (contenida en el Manual) de manera colectiva.

Aproveche este espacio para ser evaluado por los asistentes

*Presentación en Rotafolio.*

Anote los comentarios vertidos por los asistentes acerca del curso que permita sintetizar el contenido.

*Presentación Oral.*

Puede generar una discusión acerca del nivel de preparación con el que el asistente inició y concluyó el curso. Comente de qué manera esto beneficiará a su familia, barrio y comunidad.

### **TIEMPO ESTIMADO:**

20 minutos





Copyright © LISTOS 2010  
revised edition 2016

**AVISO:** Listos no asume ninguna responsabilidad legal por la implementación de la información en este manual.  
La reproducción y compartición de este documento es autorizada con reconocimiento del origen.

Listos - Manual del Instructor (Rev.3) © 2010 - 2016 - Fire Services Training Institute, Inc.  
Limited Rights Reserved



This work is licensed for public and private use under Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License  
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ISBN 978-0-9977330-2-0  
9 0000 >

