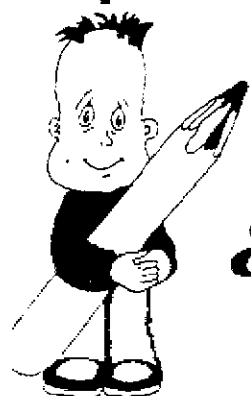


CUARTA UNIDAD



¿QUE HACER EN CASOS DE EMERGENCIA?



OBJETIVOS DE LA UNIDAD:

1. Conocer acerca de lo que tiene que hacer en caso de desastres, como un medio a sobrevivir.
2. Comprender la importancia de la planeación familiar ante la amenazas de desastre.
3. Aplicar recomendaciones para la planeación familiar ante una situación de desastre.

CONTENIDO

Tema 1: Preparación Psicológica

Tema 2: ¿Qué hacer ante la advertencia de huracanes?

Tema 3: Recomendaciones a considerar en caso de inundaciones.

Tema 4: Pasos a seguir durante un terremoto.

Tema 5: ¿Qué hacer en caso de tornado?

Tema 6: ¿Qué hacer en caso de tormenta de invierno?

Tema 7: ¿Qué hacer con los cadáveres durante y después de un desastre?

Ejercicio

INTRODUCCION

La gran mayoría de las desgracias que se producen ante eventos catastróficos obedecen a un comportamiento histérico de la población. Esto se debe a que no existe una conciencia pública ni educación con relación a este tipo de acontecimientos. El propósito de esta unidad es orientar para que se puedan salvar vidas, además de informar, asesora en forma individual como familiar acerca de lo que tiene que hacer en caso de desastres naturales o provocados por el hombre.

Los desastres y emergencias que afectan a una gran cantidad de personas y enormes territorios generalmente se producen en forma inesperada. Ejemplo. Inundaciones repentinas y terremotos, pueden acontecer si n previo aviso.

Otros desastres y emergencias requieren de un periodo de preparación o formación que da tiempo para tomar medidas preventivas. Por ejemplo. La ruta que sigue un huracán se le puede rastrear e informar el momento que este llegará a la localidad.

ADVERTENCIA DE PELIGRO

En la actualidad nuestro país no cuenta con un sistema de alarma que pueda advertir y llamar la atención de la gente con suficiente tiempo ante la amenaza de peligro.

Se hace necesario educar a la población sobre quién es la autoridad responsable de alertar y en el que las personas puedan atender su llamado.

En muchos otros lugares (Japón, México) se preocupan por tener un sistema de advertencia de peligro para el público. El aviso de advertencia es importante porque permite que la gente encienda su radio y televisión y escuche cualquier información pertinente de parte de las autoridades responsables.

Son muchos los preparativos que se pueden realizar, pero lo más importante es mantener la calma. En muchos desastres las personas salen dañadas y muchas veces pierden la vida, innecesariamente por el simple hecho de actuar sin pensar, o peor aún por no hacer nada. En tiempo de emergencia saber lo que debe hacer y llevarlo a cabo, puede salvarle la vida.

Dedique un momento a pensar y luego lleve a cabo la acción, considerando lo que usted haya planeado o lo que las autoridades encargadas de contingencias le recomienden.

IMPLEMENTOS NECESARIOS EN TODA EMERGENCIA

Prepare los siguientes implementos que utilizará en caso de emergencia:

- ◆ Almacene agua potable, suficiente para tres días (14 gal. por persona).
- ◆ Contenedores de agua.
- ◆ Alimentos enlatados o sellados que no requieran de refrigeración ni ser cocinados, como ser: carnes, pescados, frutas, sopas, vegetales, frutas deshidratadas, cereal, condimentos, mantequilla de cacahuete, jalea, galletas, leche en polvo, café, té, etc., lo suficiente para todos los miembros de su familia, compre lo necesario para tres días (no se olvide de sus mascotas).
- ◆ Comida de bebé y leche (si tiene niños pequeños, cómprelos anticipadamente y evite el pánico en tiendas y supermercados).
- ◆ Medicamentos, según prescripción médica, todo lo que se requiera para primeros auxilios, para emergencia compre medicamentos para un mes, ya que las farmacias pueden cerrarse. Si el medicamento necesita refrigeración use nevera portátil.
- ◆ Foco de manos con baterías, radio o televisor.
- ◆ Baterías
- ◆ Radio portátil, reviselo que esté en buenas condiciones y que sea de baterías.
- ◆ Reloj no eléctrico
- ◆ Abrelatas manual
- ◆ Jabón y detergente
- ◆ Gas fluido, para encendedor o cerillos (fosforos).
- ◆ Hielo - hielera
- ◆ Masking tape
- ◆ Objetos de higiene personal
- ◆ Libros, revistas, cartas de juegos, otros.
- ◆ Pañales desechables (si tiene niños pequeños)
- ◆ Documentos personales
- ◆ Dinero en efectivo
- ◆ Trapos, retazos de tela
- ◆ Protectores de ventanas
- ◆ Cloro (sin limón ni aditivos)
- ◆ Mantas (sábanas)
- ◆ Sacos para dormir o petates
- ◆ Ropa de vestir, la indispensable
- ◆ Hacha para cortar árboles caídos, tanto de su casa como de sus vecinos.
- ◆ Estufa portátil (pequeña)
- ◆ Soga
- ◆ Manual de primeros auxilios
- ◆ Números telefónicos de policía, bomberos, comité de emergencia.
- ◆ Escalera

TRES COSAS QUE USTED DEBE SABER COMO HACERLAS

1. Cerrar válvula de gas, agua, electricidad.
2. Aplicar primeros auxilios.
3. Reunir a su familia para atender un plan previo.

**No olvide que cuando se trata de
sobrevivir en situaciones de emergencia
¡TODA PREPARACION RESULTA INSUFICIENTE!**

Preparación Psicológica

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA: indicar normas psicológicas que permitan el actuar con calma ante una situación de crisis.

Lo más importante:

MANTENER LA CALMA

1. El actuar, serena, fría, calculadamente ante una catástrofe se logra con la toma de conciencia del hecho, antes, durante y después del mismo.

Es importante quitar de la mente escenas de la radio, televisión, cine, lecturas de medios periodísticos etc., relacionados con este tipo de cataclismos.

2. **Marco de realidad:** Una catástrofe es un fenómeno natural y eventual; no es el fin del mundo cuando tiembla la tierra, o se es víctima de un huracán, inundación, incendio o algún otro desastre, no se partirá la tierra ni se "tragará a todos; no se presentarán huracanes en todos los países al mismo tiempo, ni se acabará el mundo, lo más importante en éstos casos es actuar con serenidad, el no hacerlo puede originar su propia desgracia y de las personas que lo rodean.

3. **El impacto psicológico.** El impacto psicológico de personas típicamente normales que han sido afectadas temporalmente por una catástrofe puede adoptar la forma de:

- a. Trastornos psico-somáticos: Vómitos, dolores de cabeza, agotamiento.

- b. Trastornos mentales: Estado de confusión, divagación, dificultad para recordar, etc.
- c. Trastornos de la conducta.
- d. Trastornos de relación: Dificultades de interacción social.

4. La preparación psicológica entraña una preparación mental.

Ante una crisis la preparación psicológica es tan importante como la preparación física. El saber que los síntomas de tipo psicológico son absolutamente normal ayuda a comprender qué es lo que se espera de uno mismo y de los demás después de un desastre.

5. Medidas de preparación que le ayudarán a minimizar los efectos psicológicos precedentes.

- a. Manténgase en buen estado físico (haga ejercicio, aliméntese bien, duerma suficiente).
- b. Sepa cómo reaccionar frente a una catástrofe (tenga a la mano un plan familiar actualizado, cree un sistema de apoyo mutuo, conozca sus emociones y sepa reaccionar adecuadamente).
- c. Eduque a los niños para situaciones de emergencia (haga planes, ensáyelos, tranquilice a los niños, no los descuide e infúndales valor, es importante que los niños conozcan más acerca de la muerte; y hacerles conciencia de que los desastres naturales no son castigo de Dios.
- d) En estos casos es cuando la familia debe mantenerse más unida.

EJERCICIO No. 1

Instrucciones: Trabaje en grupo.
Cualquier duda consulte a su profesor.
Discusión en plenaria.

1. ¿Cuál debe ser tu actuación en momentos de una catástrofe?
2. ¿Cómo debería considerarse una catástrofe ante nuestra realidad?
3. ¿Cuál es el impacto psicológico que provoca una catástrofe a las personas normales?
4. ¿Qué preparación psicológica debes tener, para hacerle frente a una catástrofe?
5. ¿De qué medidas debes disponer para minimizar los efectos psicológicos ante una crisis?