

Santa Barbara  
**Independent**

**GUÍA DE PREPARACIÓN PARA  
DESASTRES  
NATURALES**

**2020**



# GUÍA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES NATURALES

ESCRITO Y REVISADO POR KEITH HAMM Y TYLER HAYDEN  
DISEÑADO POR ALEX DRAKE Y CAITLIN FITCH

**S**anta Bárbara es costera, montañosa y semiárida y está situada cerca de líneas de falla. Como tal, la región tiene una larga historia de desastres naturales, que incluyen tormentas, incendios forestales y terremotos.

Empeorado por la sequía y los fuertes vientos, el incendio forestal es nuestro desastre natural más común. Solo en los últimos tres años, los incendios forestales han quemado cientos de miles de acres en todo el condado, lo que ha costado cientos de millones de dólares en daños y costos de extinción de incendios.

Después de que esos incendios queman las hierbas, el chaparral y los árboles, luego fluyen los escombros, precipitados por las tormentas creadas en el océano que se intensifican a medida que chocan con las empinadas laderas de las montañas. Nunca olvidaremos el 9 de enero de 2018. Tras el incendio latente de Thomas, el incendio forestal más grande en la historia del mantenimiento de registros estatales, una tormenta histórica desencadenó el mortal I/9 Debris Flow. Y hace solo dos meses, el incendio de la Cueva, que corrió por la Autopista I54 y provocó evacuaciones desde Ontare hasta

Fairview, creó una nueva amenaza de flujo de escombros para los vecindarios a lo largo de los arroyos debajo de la cicatriz de la quemadura. En cuanto a los terremotos, Santa Bárbara no ha tenido un llamado The Big One, "El Grande," en casi 100 años.

Todo esto no es para atemorizar a los corazones de Santa Bárbara. Es solo para recordarnos que todos debemos prepararnos para el próximo desastre natural inevitable. No pienses que no puede ocurrir aquí. Ha ocurrido. Ocurrirá de nuevo. Afortunadamente, somos una comunidad llena de personas útiles y líderes públicos, privados y sin fines de lucro dedicados a hacer que la preparación para desastres sea sencilla y asequible. Esta guía pretende reunir muchos de esos recursos en un folleto práctico que es fácil de entender.

Servicios de traducción prestados generosamente por la Oficina de Servicios de Emergencia de la Ciudad de Santa Bárbara.



## PREPÁRATE ...

Lo primero y lo mejor, y probablemente lo más fácil, que puedes hacer por ti mismo (y los que te rodean) es inscribirte para recibir alertas de emergencia a través de [readysbc.org](http://readysbc.org). Allí encontrarás un proceso, paso a paso para registrar números de teléfono (tanto celulares como fijos) y direcciones de correo electrónico para recibir avisos, actualizaciones y avisos de evacuación enviados por la Oficina de Manejo de Emergencias del Condado de Santa Bárbara. Si necesitas ayuda para inscribirte, llama al (805) 681-5526 o envía un correo electrónico a [oem@sbcoem.org](mailto:oem@sbcoem.org).

## ESTÁ LISTO ...

Otro paso importante a tomar es armar una bolsa de viaje o un kit de suministros de emergencia. Este folleto lo desglosa en la página 4. Piensa en ello como un proyecto creativo que ayudará a reducir el estrés durante una evacuación. No olvides poner este folleto en tu kit.

## HORA DE IRSE ...

Tener un plan. Tener un plan de respaldo. Y tal vez incluso otro. Cuando sea el momento de evacuar, tu y cada miembro de tu familia deben tener un plan acordado sobre qué hacer y, si están separados, dónde reunirse. Piensa en diferentes escenarios. Piensa en dónde puedes pasar la noche si tienes que salir de casa. Ponte en la misma página; tal vez incluso usa el espacio en blanco en este folleto para escribirlo.

Sobre todo, cuídense unos a otros, conéctate con tus vecinos y educa y educa a los demás.

FUENTES: City of Santa Barbara, County of Santa Barbara, American Red Cross, Federal Emergency Management Agency, California Governor's Office of Emergency Services, National Weather Service, Santa Barbara Humane Society



## KIT CON SUMINISTROS DE EMERGENCIA "PARA LLEVAR"

FEMA los llama kits de suministros de emergencia; también se les conoce como bolsas de viaje. De cualquier manera, el concepto es el mismo: En caso de emergencia — que podría incluir cortes de servicios públicos, interrupciones de la comunicación, refugiarse en un lugar o evacuaciones — es importante tener un depósito de agua, alimentos, ropa y suministros relacionados, reunidos y fáciles de acceder. Debido a que habrá demoras en el servicio, planifica estar solo durante al menos 72 horas. Las mochilas, cajas y tinas de plástico con tapas funcionan bien como bolsas de viaje.

### CONSEJOS:

Asegúrate de que tu kit de suministros de emergencia esté personalizado. Puedes comprarlo completamente equipado o construir tu propio. De cualquier manera, es importante contar con suministros esenciales y personales, orientados hacia la salud, la seguridad, tu comodidad y la de tu familia.

Si tienes que salir de tu casa apresuradamente y no tienes tiempo para empacar ropa, toma tu canasta de ropa sucia, ya que está llena de ropa favorita que te queda.

Mantén el tanque de gasolina en tu vehículo al menos medio lleno en todo momento.

Ten un kit de suministros de emergencia para el hogar, el trabajo y, en caso de que te quedes varado en la carretera durante un desastre, en tu vehículo.

Mantén tu kit de suministros de emergencia, revisándolo cada dos años, generalmente cuando cambias las baterías de los relojes de tu casa y los detectores de humo. Reemplaza los artículos caducados según sea necesario y actualiza la bolsa con diferentes artículos a medida que cambian las necesidades de tu familia. Mantén los alimentos enlatados en un lugar fresco y seco y almacena los alimentos en cajas en recipientes de plástico o metal bien cerrados.



## REFUGIO

- + Tienda de campaña
- + Cuerda
- + Sacos de dormir o cobijas
- + Cobija de emergencia
- + Lona y cinta adhesiva
- + Estufa portátil y combustible

## DOCUMENTOS

- + Información de contacto para servicios de emergencia, familiares y amigos; incluir un contacto fuera del estado o fuera del área
- + Copias de documentos familiares importantes, como pólizas de seguro, pasaportes y otras identificaciones, en una bolsa de plástico sellada; también puede escanear sus documentos importantes y colocarlos en USB de almacenamiento
- + Dinero en efectivo (billetes pequeños), monedas, cheques de viajero
- + Libros, juegos, bolígrafos y papel
- + Plan de desastre y transporte escrito para amigos y familiares vulnerables que necesitarán ayuda

## HERRAMIENTAS

- + Dust mask
- + Guantes de trabajo
- + Llave o par de tenazas
- + Extintor de incendios
- + Herramienta de multiuso
- + Cerrillos en contenedor impermeable

## MÉDICO

- + Botiquín de primeros auxilios, con analgésicos sin receta y Benadryl
- + Bloqueador solar y protección contra insectos
- + Gafas recetadas adicionales, medicamentos recetados y una copia de su receta escrita
- + Batería de respaldo para dispositivos médicos eléctricos

## COMUNICACIÓN

- + Radio con pilas y/o manivela, con baterías adicionales
- + Linterna y pilas extras
- + Cargador de teléfono y banco de energía externo
- + Mapas de carreteras locales
- + Silbato
- + Llaves extras de casa y coche

## ALIMENTOS & AGUA

- + Un galón de agua por persona por día
- + Suministro de alimentos no perecederos para tres días y un abrelatas manual
- + Utensilios, artículos de cocina y platos, vasos y utensilios desechables
- + Lejía y un gotero para desinfectar el agua, 16 gotas de lejía por galón de agua
- + Tabletas de purificación de agua

## HIGIENE

- + Toallas
- + Toallas de papel, papel higiénico y toallitas húmedas
- + Bolsas de basura y atadores de plástico
- + Pañales extra, comida para infantes y fórmula
- + Artículos de higiene femenina
- + Al menos un cambio de ropa y zapatos de suela dura



## ARTÍCULOS DE BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

- DOS PARES DE GUANTES SIN LÁTEX U OTROS ESTERILES
- TIJERAS
- APÓSITOS ESTÉRILES
- TOALLITAS DE JABÓN Y ANTIBIÓTICOS
- UNGÜENTO ANTIBIÓTICO
- UNGÜENTO PARA QUEMADURAS
- VENDAJES ADHESIVOS EN UNA VARIEDAD DE TAMAÑOS
- SOLUCIÓN DE LAVADO DE OJOS
- TERMÓMETRO
- ANALGÉSICO DE ASPIRINA O NO ASPIRINA
- MEDICAMENTOS ANTIDIARREA
- ANTIÁCIDOS



## CÓMO TRATAR AGUA DE CALIDAD DUDOSA

DÉJELA HERVIR AL MENOS 60 SEGUNDOS

OR



# MANTENTE INFORMADO

Durante una emergencia, los funcionarios de Santa Bárbara y los miembros de los medios de comunicación proporcionan información e instrucciones al público de varias maneras. Aquí hay una lista de fuentes confiables. Pero recuerda: Esté atento a lo que lo rodea y, si alguna vez te sientes en peligro, NO esperes a que una alerta te proteja.

## DIGITAL Y ANÁLOGO

**Aware & Prepare:** Esta es la principal herramienta de alerta pública del condado. Envía advertencias a los residentes a través de mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas a teléfonos celulares y llamadas a teléfonos fijos. Para recibir estos mensajes oficiales, debes registrarte en [readyabc.org](http://readyabc.org). Haz clic en el icono rojo “Registrarse para recibir alertas” en la parte superior de la página. Como dicen los funcionarios del condado: “Si no podemos comunicarnos contigo, no podemos alertarte.”

**Nixle:** Nixle es un servicio de información de la comunidad que se utiliza en los EE. UU. que tiene contratos con agencias locales de seguridad pública para enviar alertas a los residentes a través de mensajes de texto y redes de medios sociales. Para inscribirte, simplemente envía tu código postal al 888777. La traducción al español está disponible.

### Alertas de emergencia inalámbricas (WEA, por sus siglas en inglés):

WEA es una herramienta federal de mensajes públicos que permite a los residentes con ciertos teléfonos inalámbricos y otros dispositivos móviles recibir mensajes de texto dirigidos geográficamente, que advierten sobre amenazas de seguridad inminentes. No es necesario que te inscribas en WEA: Las compañías de telefonía celular se ofrecen como voluntarios para participar en el sistema, así que consulta con el tuyo para averiguar si lo hacen.

### Sistema de alerta de emergencia (EAS):

Los transmisores participantes transmiten los mensajes EAS a través de la radio y la televisión. Contienen un mensaje de audio y/o texto de desplazamiento. No es necesario que te registres para recibir este tipo de alertas, pero sí necesitas estar sintonizado en un canal de TV o estación de radio local para obtenerlas.

## RADIO

**Radio Ready:** Cuando no hay electricidad y no hay internet, una radio puede ser tu última esperanza para recibir información crítica. El condado colabora con una red de estaciones Radio Ready que transmitirán avisos de emergencia con la ayuda de generadores y equipos satelitales. Asegúrate de tener una radio de manivela o de pilas, y ten a mano baterías adicionales.

### Estaciones FM:

Santa Barbara/South Coast — KCLU 88.3 and 102.3; KOSJ 94.1; KTYD 99.9

Santa Maria — KCLU 89.7 and 92.1; KCBX 99.5

Lompoc — KCBX 95.1

Santa Ynez/Solvang — KCBX 90.9; KSYV 96.7; KRAZ 105.9

Countywide — KSPE 94.5; KIST 107.7

### Estaciones AM:

Santa Barbara/South Coast — KOSJ 1490; KZSB 1290; KCLU 1340

Santa Maria — KTMS 990; KUHL 1440

### Radio Meteorológico NOAA para

**Todos los Peligros (NWR):** NWR es una red nacional de estaciones de radio que transmite información meteorológica continua directamente desde la oficina del Servicio Meteorológico Nacional más cercana. Para recibir la transmisión del Condado de Santa Bárbara, sintoniza tu radio meteorológico con el SAME código 006083.

## REDES SOCIALES

Twitter es a menudo la herramienta de redes sociales más oportuna en un desastre. Aquí están las cuentas a seguir:

- + **Office of Emergency Management** (@SBCountyOEM)
- + **County of Santa Barbara** (@countyofsb)
- + **County of Santa Barbara en español** (@csbenespanol)
- + **Santa Barbara County Fire Department** (@SBCCOUNTYFIRE)
- + **Santa Barbara Sheriff's Office** (@sbsheriff)
- + **National Weather Service, Los Angeles** (@NWSLosAngeles)
- + **CHP Coastal Division** (@CHP\_Coastal)

## SITIOS WEB

Sólo hay unos cuantos para recordar:

- + **ReadySBC.org:** El centro de intercambio de recursos oficial del condado. Contiene un montón de recursos, desde guías hasta mapas e importantes números de teléfono y direcciones. Ya sea que estés en el modo de preparación o recuperación en caso de desastre, todos los caminos llevan a [ReadySBC.org](http://ReadySBC.org).
- + **SantaBarbaraCA.gov:** La Oficina de Servicios de Emergencia de la Ciudad de Santa Bárbara ofrece sugerencias útiles para armar kits de suministros, preparar tu negocio, cerrar servicios públicos, etc.
- + **RedCross.org:** Quizás sea tu mejor fuente de información general sobre salud y seguridad en situaciones de crisis. Asegúrate de buscar también en la sección de la región central de California.
- + **Ready.gov:** El sitio amigable para el usuario del Departamento de Seguridad Nacional se enfocó por completo en ayudar a prepararte y preparar a tu familia para cualquier tipo de desastre.
- + **EarthquakeCountry.org:** El sitio web en profundidad de Earthquake Country Alliance (ECA), una asociación público-privada de personas, organizaciones y asociaciones regionales dedicadas a ayudar a los residentes a prepararse y sobrevivir el próximo “Grande.”

## APPS

- + **Life360:** En una situación de desastre, esta aplicación rastreará tus movimientos y enviará automáticamente mensajes de texto a amigos y familiares cuando estés en el camino y cuando hayas llegado a tu destino.
- + **MyShake:** Desarrollado por el Laboratorio de Sismología de UC Berkeley, MyShake proporciona alertas tempranas de terremotos en California. Envía alertas de terremotos de magnitud 4.5 o superior, proporciona informes de daños y temblores enviados por otros usuarios y ofrece la información más reciente del Servicio Geológico de EE.UU.
- + **GasBuddy:** Es difícil escapar del desastre sin gasolina. GasBuddy le permite localizar la bomba de gasolina en operación, más cercana a usted, a pesar del clima y la congestión.
- + **Nextdoor:** Una forma rápida y fácil de conectarse con los vecinos para compartir información y, lo que es más importante, dar y recibir ayuda.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las agencias de noticias de Santa Bárbara informan sobre emergencias y frecuentemente retransmiten los mensajes oficiales del condado. Aquí están las fuentes más confiables de la región:

**Televisión:** KEYT (Canal 3), KSBY (Canal 6), KKFX (Canal 11), KCOY (Canal 12)

**Impreso o en línea:** *Santa Barbara Independent* ([independent.com](http://independent.com)), *EdHat* ([edhat.com](http://edhat.com)), *Santa Maria Times* ([santamariatimes.com](http://santamariatimes.com)), *Noozhawk* ([noozhawk.com](http://noozhawk.com))

**Radio:** KCLU (FM 88.3), KDRW (FM 88.7), KCSB (FM 91.9), KIST (FM 107.7, en español)





# PREPARACIÓN PARA CORTE DE SUMINISTROS ELÉCTRICOS



Las compañías de servicios públicos de energía en Santa Bárbara — Pacific Gas and Electric Company (PG&E) en el norte del condado y Southern California Edison (SCE) en el sur del condado — desarrollaron recientemente planes para cortar la energía durante el clima extremadamente caluroso, seco y ventoso para reducir el riesgo de incendios forestales. Un Corte del Suministro Eléctrico por Motivos de Seguridad Pública (PSPS) durará mientras existan condiciones climáticas potencialmente peligrosas, más la cantidad de tiempo que les toma a los trabajadores de servicios públicos inspeccionar y reparar sus equipos en las áreas afectadas. Los residentes deben estar preparados para soportar cortes de energía que duran entre cinco y siete días.

Los cortes de suministros eléctricos interrumpirán las comunicaciones por teléfono e internet, los servicios de agua y saneamiento, aire acondicionado, sistemas de seguridad y transporte. También forzarán el cierre de negocios minoristas, supermercados, estaciones de servicio, farmacias, cajeros automáticos y bancos; estropear los alimentos y evitar el uso de dispositivos médicos como concentradores de oxígeno; y hacer inútiles ascensores, puertas de garaje y portones eléctricos.

## ANTES DE UN APAGÓN:

- + Compra baterías para satisfacer tus necesidades.
- + Reúne cinco días de alimentos y agua no perecederos.
- + Mantén los teléfonos celulares cargados y los tanques de gasolina llenos.
- + Ten linternas a mano y evita usar velas.
- + Comprueba si tu teléfono fijo funciona sin electricidad; si no es así, contacta a tu proveedor.
- + Ten un plan de interrupción para tus dispositivos médicos electrónicos.
- + Instalar detectores de monóxido de carbono.
- + Monitorea el clima y regístrate para recibir alertas de emergencia.

## DURANTE UN APAGÓN:

- + Apaga y desconecta los dispositivos eléctricos para evitar daños por sobrecargas.
- + Mantén cerradas las puertas del refrigerador y del congelador.
- + Consume primero los alimentos del refrigerador, luego del congelador y los artículos no perecederos al final.
- + Evita la intoxicación por monóxido de carbono: ¡Nada de carnicas asadas ni generadores eléctricos dentro de la casa!
- + Revisa a tus vecinos adultos mayores.
- + Mantén abiertas las líneas de emergencia; solo marca al 9-1-1 si tienes una emergencia.

## DESPUÉS DE UN APAGÓN:

- + Comida: En caso de duda, ¡tíralo!
- + Desecha el medicamento refrigerado después de 24 horas, a menos que la etiqueta o tu farmacéutico indiquen lo contrario.

Para obtener más información, visita [readysbc.org](http://readysbc.org) o comunícate con la compañía eléctrica:

- + Southern California Edison (SCE), [sce.com/PSPS](http://sce.com/PSPS), | (800) 655-4555
- + Pacific Gas and Electric Company (PG&E), [pge.com/wildfiresafety](http://pge.com/wildfiresafety), | (866) 743-6589

# APAGANDO LOS SERVICIOS PÚBLICOS

**GAS:** Apaga el gas solo si lo hueles o lo escuchas. Si tu medidor no tiene un apagado automático, usa una llave y con cuidado dale un cuarto de vuelta a la válvula en cualquier dirección para que la barra de la válvula esté perpendicular a la tubería.

**ELECTRICIDAD:** Para apagar la electricidad de tu hogar, apaga primero los interruptores individuales, comenzando desde abajo, y luego apaga el interruptor principal. Para volver a encender, enciende primero el interruptor principal y luego los interruptores individuales. No enciendas ningún interruptor si se sospecha una fuga de gas.

**AGUA:** Tu válvula de cierre generalmente se encuentra en el sótano, espacio de acceso o garaje, o fuera de la casa junto a la fundación. Algunas válvulas se pueden girar manualmente; muchas requieren de una herramienta o una llave de medidor.

## REPASO DE SEGUROS



Ahora es el momento de asegurarte de que tus necesidades de seguro estén en orden, especialmente tus pólizas de propietario o inquilino. Aquí hay algunas sugerencias para comenzar:

- + Crea un inventario de la casa y guárdalo en un lugar seguro lejos de tu casa o departamento. Debes incluir fotos de tus pertenencias; información sobre su marca, modelo, número de serie y precio de compra; así como valoraciones de joyas y arte.
- + Con el inventario de tu casa, almacena copias de tu póliza de seguro con los datos de contacto de tu agente de seguros.
- + Averigua si tu póliza incluye el costo de reemplazo o el valor real en efectivo (ACV) por pérdidas.
- + Habla con tu agente para asegurarte de que no tienes demasiado o muy poco seguro para propietario o inquilino.
- + Determina si necesitas una póliza de seguro contra inundaciones separada.
- + Averigua si, después de un desastre, tu póliza requiere que presentes un reclamo dentro de un plazo determinado.
- + Mantén toda la correspondencia y un registro de cuando hables con tu agente o un representante de la compañía de seguros, y comunícate con el departamento de seguros del estado si sientes que estás siendo tratado injustamente.



# ¿VIVES EN UNA ZONA ROJA?

Después del incendio de Thomas y el incendio de la Cueva más reciente, el condado de Santa Bárbara desarrolló mapas interactivos de concientización sobre el impacto de tormentas que identifican propiedades en “zonas rojas” en riesgo de inundaciones y flujos de escombros. Encuéntralos en [readysbc.org](http://readysbc.org). El tamaño de las zonas rojas en el mapa de impacto del incendio de Thomas se ha reducido considerablemente en comparación con años anteriores gracias a un crecimiento saludable de la vegetación. Estos no son mapas de evacuación, enfatizan los funcionarios. Las áreas de evacuación pueden incluir algunas de, ninguna de o todas las zonas rojas, dependiendo de la gravedad del evento climático.

## PREPARACIÓN PARA TORMENTAS – ¡PREPÁRATE! ¡ESTÁ LISTO! ¡HORA DE IRSE!

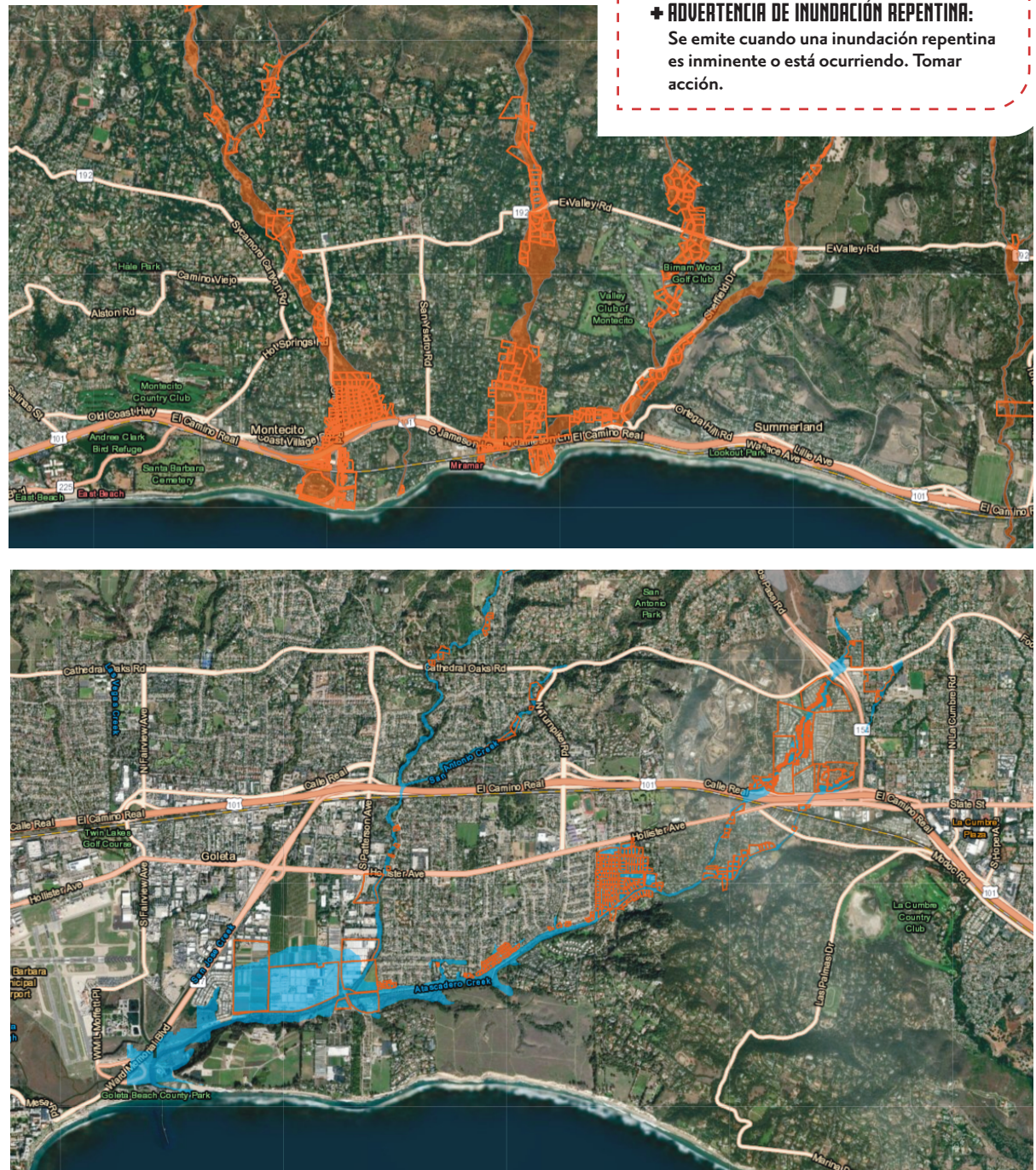
A medida que se acercan las grandes tormentas de lluvia, se puede pedir a las personas en “zonas rojas” que evacúen.

**PREPÁRATE:** La primera etapa de una posible evacuación es un AVISO METEOROLÓGICO, que se emitirá 48-72 horas antes de la llegada de la tormenta. Este aviso es la Oficina de Manejo de Emergencias del Condado que alerta a la comunidad sobre la tormenta. Ten en cuenta: Vigila de cerca la tormenta y ten un plan si te piden que evacúes.

**ESTÁ LISTO:** El siguiente paso es la ADVERTENCIA DE EVACUACIÓN, emitida 24-48 horas antes de la tormenta. Prepárate para irte; organizar el transporte para ti, tu familia y, si es necesario, animales grandes; hacer arreglos para miembros de la familia con necesidades especiales; confirma tu plan de evacuación; reúne los elementos que te gustaría llevar contigo. Revisa a tus vecinos.

**HORA DE IRSE:** Dentro de las 24 horas de la llegada de una tormenta que podría representar un riesgo para la vida o la propiedad, la Oficina del Sheriff emitirá una ORDEN DE EVACUACIÓN, lo que significa que es hora de evacuar si te encuentras en una “zona roja.” Las personas que se niegan a hacerlo según los funcionarios del condado no se deberán retirar a la fuerza de sus hogares, pero no deben esperar ayuda de rescate u otra ayuda para salvar vidas. Las inundaciones y los flujos de escombros pueden cerrar las rutas de transporte durante varios días; si decides quedarte, puedes quedar varado en el área del desastre.

✦ Si en algún momento te sientes inseguro, toma medidas inmediatas y no esperes una notificación para evacuar. Es posible que los funcionarios solo puedan alertar al público con solo unos minutos de aviso, o ninguno en absoluto.



El Servicio Nacional de Meteorología envía cuatro tipos diferentes de alertas relacionadas con inundaciones e inundaciones repentinas. La Oficina de Manejo de Emergencias de Santa Bárbara a menudo transmite estos mensajes. Conoce las diferencias:

- ✦ **AVISO DE INUNDACIÓN:** Se emite cuando la inundación puede convertirse en una molestia o inconveniente significativo. Estar atentos.
- ✦ **ALERTA DE INUNDACIÓN:** Se emite cuando las condiciones son más favorables para las inundaciones. No significa que ocurrirán inundaciones, pero es posible. Estar preparado.
- ✦ **ADVERTENCIA DE INUNDACIÓN:** Se emite cuando el riesgo de inundación es serio o inminente. Tomar acción.
- ✦ **ADVERTENCIA DE INUNDACIÓN REPENTINA:** Se emite cuando una inundación repentina es inminente o está ocurriendo. Tomar acción.





# BIENESTAR MENTAL Y CUIDADO DE NIÑOS

Es normal sentirte tenso después de un desastre. No hay una solución fácil para sobrellevar la situación, pero tomarte el tiempo para calmarte con ejercicios de relajación puede ayudarte a pasar el día. Puedes meditar, estirarte, nadar, rezar, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza, etc. Aquí hay un ejercicio de respiración rápida que también ayuda:

- + Inhala lentamente por la nariz (durante unos 4 segundos).
- + Aguanta la respiración durante 1 o 2 segundos.
- + Exhala lentamente por la boca (durante unos 4 segundos).
- + Espera 2-3 segundos antes de tomar otra respiración.
- + Repite por lo menos 5-10 respiraciones.

## Aquí hay algunos consejos para ayudar a los niños a enfrentar más a largo plazo:

- + **Concédeles más tiempo y atención:** Los niños necesitan atención para saber que están seguros. Habla, juega y, lo más importante, escucha.
- + **Limita el tiempo de televisión:** Es importante que los adultos se mantengan informados sobre el desastre; sin embargo, las imágenes e informes de televisión pueden ser confusos y atemorizantes para los niños.
- + **Observa su propio comportamiento:** Asegúrate de ser sensible a las personas afectadas por el desastre. Esta es una oportunidad para enseñar a tus hijos que todos necesitamos ayudarnos unos a otros.
- + **Ayuda a tus hijos a volver a una rutina normal:** Los niños generalmente se benefician de las actividades rutinarias, como el horario de comer, la hora de acostarse y jugar con otros.
- + **Involucrar a los niños en el trabajo voluntario:** Ayudar a otros puede darles un sentido de control y seguridad.

**Un kit de calma puede calmar temporalmente a los niños en situaciones difíciles. (Los niños también deben tener una pequeña bolsa para llevar en la escuela.) Los elementos que se deben incluir en el Kit de Calma son:**

- + Rompecabezas
- + Pizarra pequeña o Etch A Sketch
- + Plastilina o Silly Putty
- + Calcomanías de rascar y oler
- + Globo de nieve
- + Auriculares con cancelación de ruido
- + Manta pequeña
- + Foto de la familia



## DÓNDE OBTENER AYUDA

Más allá de sentirse tenso, la ansiedad y la depresión son síntomas comunes del estrés inducido por el trauma. Otros signos psicológicos son la irritabilidad o la ira; autculparse o culpar a otros; aislamiento y retirarse; negación; miedo a la recurrencia; sentirse aturdido, entumecido o abrumado; sentirse impotente; problemas de concentración y memoria; y problemas de relación o discordia marital. Los síntomas fisiológicos incluyen pérdida de apetito, dolores de cabeza, dolor de pecho, diarrea o náuseas, hiperactividad, pesadillas e insomnio. La ayuda está disponible:

### RESPUESTA INMEDIATA

- + Santa Barbara County Department of Behavioral Wellness  
Línea de acceso gratuito las 24 horas: (888) 868-1649
- + Santa Barbara Response Network — Contacto: Jina Carvalho, (805) 452-6457
- + American Red Cross — (805) 687-1331
- + Hospice of Santa Barbara — (805) 563-8820

### APOYO A CORTO PLAZO

- + Santa Barbara County Psychological Association — [sbcpa.org](http://sbcpa.org)
- + Jewish Family Service of Greater Santa Barbara  
— Contacto: Ruth Steinberg, (805) 957-1116
- + Cottage Health — (805) 569-7501, [cottagehealth.org](http://cottagehealth.org)
- + Hospice of Santa Barbara — (805) 563-8820

### APOYO A LARGO PLAZO

- + Santa Barbara County Psychological Association — [sbcpa.org](http://sbcpa.org)
- + Jewish Family Service of Greater Santa Barbara  
— Contacto: Ruth Steinberg, (805) 957-1116
- + Cottage Health — (805) 569-7501, [cottagehealth.org](http://cottagehealth.org)
- + Institute for Congregational Trauma and Growth  
— Contacto: Kate Wiebe, [kwiebe@ictg.org](mailto:kwiebe@ictg.org)



# EVACUAR A TUS MASCOTAS

## ELLOS TAMBIÉN NECESITAN UN PLAN

Preparar los suministros y organizar el transporte seguro de mascotas por adelantado puede ahorrar un tiempo crítico durante un desastre o la evacuación.

### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PERROS Y GATOS:



**Etiquetas/identificación:** Asegúrate de que tu mascota lleve todas sus etiquetas de identificación, incluidos el nombre, la etiqueta de la rabia y el registro. Considera colocar un microchip en tu mascota para que pueda ser identificada si terminan en un refugio u oficina veterinaria.

**Transporte:** Asegúrate de tener a mano una perrera o un maletín de transporte. Debe estar etiquetado con tu nombre e información de contacto, así como con el nombre de tu mascota, en caso de que se separe. Incluye las correas o arneses necesarios. Si tu mascota tiene alguna condición médica crítica o tendencias de comportamiento, también se deben tener en cuenta.

**Alimentos, agua, medicamentos:** Prepara un suministro de 3-5 días de alimentos, agua y, si es necesario, medicamentos, con instrucciones breves.

**Desechos:** Ten suministros para deshacerte de los desperdicios, incluidas bolsas de plástico, arena para gatos y recogedores.

**Registros veterinarios:** Empaca una copia de los registros veterinarios de tu mascota, incluida la vacunación y el historial médico, así como la información de contacto de tu veterinario.

**Imagen:** Lleve consigo una imagen de tu mascota para fines de identificación en caso de que se separe.

**Alojamiento:** Identifica un lugar seguro donde puedas llevar a tu mascota en caso de evacuación. Comunícate con los hoteles locales o

las instalaciones para animales sobre sus pólizas de alojamiento de emergencia. Asegúrate de que tu mascota esté al día con todas las vacunas, o puede ser rechazada de las instalaciones de alojamiento. Identifica al menos un miembro de la familia o amigo cercano que pueda cuidar de tu mascota en caso de una emergencia.

**Artículo de comodidad:** Empaca el peluche, el juguete o la manta favoritos de tu mascota para consolarlos y mantenerlos ocupados. Las mascotas se angustiarán en una emergencia al igual que los humanos.

**Calcomanía de rescate de emergencia:** Estas calcomanías deben colocarse en las puertas de tu casa para indicar que puede haber mascotas adentro que necesitan ser rescatadas. Se pueden ordenar en línea a través de la ASPCA en [aspc.org](http://aspc.org).

### MÁS RECURSOS:

(\*Ofrece servicios de alojamiento de emergencia)

**County Animal Services\*:**  
(805) 681-5285; [countyofsb.org](http://countyofsb.org)

**County Animal Services Emergency Hotline:**  
(805) 681-4332

**Santa Barbara Humane Society\*:**  
(805) 964-4777; [sbhumanesociety.org](http://sbhumanesociety.org)

**Santa Barbara Humane Society Emergency Hotline:**  
(805) 330-3330

**City of Santa Barbara Animal Control\*:**  
(805) 963-1513; [santabarbaraca.gov](http://santabarbaraca.gov)

**Earl Warren Showgrounds\*:**  
(805) 687-0766; [earlwarren.com](http://earlwarren.com)

**BUNS (Bunnies Urgently Needing Shelter)\*:**  
(805) 683-0521; [bunssb.org](http://bunssb.org)

**VCA Care Specialty and Emergency Animal Hospital:**  
(805) 899-2273; [vcahospitals.com/care](http://vcahospitals.com/care)

**Advanced Veterinary Specialists:**  
(805) 729-4460; [aus4pets.com](http://aus4pets.com)

### ¿PERDISTE A TU MASCOTA?

Llama a Servicios para Animales del Condado de Santa Bárbara al (805) 681-5285. Después del horario de oficina, llama a la Sociedad Humanitaria de Santa Bárbara al (805) 564-6862.

En línea, reporta tu mascota perdida en [countyofsb.org](http://countyofsb.org).

Visite [PetHarbor.com](http://PetHarbor.com) para crear reportes de perdidos o para buscar animales extraviados.

### CONSEJOS DE COMUNICACIÓN:

- El texto es mejor cuando se usa un teléfono móvil. Si tienes que hacer una llamada, se breve. Esto minimizará la congestión de la red y conservará la energía de la batería. Espera 10 segundos antes de volver a marcar un número. Si vuelves a marcar demasiado rápido, los datos del teléfono a los sitios de la celda no tienen tiempo suficiente para borrar, lo que obstruye la red.
- Conserva la batería de tu teléfono móvil al reducir el brillo de su pantalla, coloca tu teléfono en modo avión y cierra las aplicaciones que no necesitas. Mantén las baterías externas cargadas, un cargador de teléfono para automóvil y/o un cargador solar disponibles para energía de respaldo.
- Mantén un teléfono fijo y un teléfono análogo (con respaldo de batería si tienes un receptor inalámbrico) que se puede usar cuando el servicio móvil no está disponible.
- Si evacúas y tienes una función de desvío de llamadas en tu línea fija residencial, reenvía tu línea residencial a tu teléfono móvil.
- Utiliza internet para comunicarte por correo electrónico, Twitter, Facebook y otras redes de medios sociales. Internet también se puede utilizar para llamadas telefónicas a través del protocolo de voz sobre internet (VoIP).
- Si no tienes un teléfono móvil, compra y conserva una tarjeta telefónica prepagada.
- Usa un teléfono público si está disponible. La línea puede estar menos congestionada porque los teléfonos públicos no dependen de la electricidad o de las redes móviles.

# INVOLÚCRATE, ENTRENA

No hay escasez de oportunidades de voluntariado. Es lo mismo con las capacitaciones en RCP, primeros auxilios y CERT. Solo necesitas saber dónde buscar:

## ENTRENAMIENTO CERT

El programa CERT (Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias) capacita a las personas en habilidades básicas de respuesta ante desastres, que incluyen seguridad contra incendios, búsqueda ligera y rescate, organización de equipos y operaciones médicas. Al usar capacitaciones en el aula y ejercicios en persona, los miembros del CERT pueden ayudar a los vecinos o compañeros de trabajo en una emergencia cuando los profesionales de la respuesta no están disponibles de inmediato.

- + **Santa Barbara County Fire Department**  
[mike.eliason@sbcfire.com](mailto:mike.eliason@sbcfire.com); (805) 681-5556
- + **Santa Barbara City Fire Department**  
[ymcglinchey@santabarbaraca.gov](mailto:ymcglinchey@santabarbaraca.gov); (805) 564-5711
- + **UC Santa Barbara/Isla Vista**  
[james.caesar@ucsb.edu](mailto:james.caesar@ucsb.edu); (805) 450-1437
- + **City of Carpinteria**  
[mimia@ci.carpinteria.ca.gov](mailto:mimia@ci.carpinteria.ca.gov); (805) 755-4401
- + **City of Goleta**  
[arodriguez@cityofgoleta.org](mailto:arodriguez@cityofgoleta.org); (805) 961-7571

## + City of Lompoc

[C\\_Ruda@ci.lompoc.ca.gov](mailto:C_Ruda@ci.lompoc.ca.gov); (805) 736-4513

## + City of Santa Maria / City of Guadalupe

[rdugger@cityofsantamaria.org](mailto:rdugger@cityofsantamaria.org); (805) 925-0951

## RCP Y ENTRENAMIENTO EN PRIMEROS AUXILIOS

- + **American Red Cross, Central California Region** [redcross.org](http://redcross.org); (805) 687-1331
- + **Channel Islands YMCA Association**  
[ciymca.org](http://ciymca.org); (805) 569-1109
- + **REI** (805) 560-1938
- + **Stop the Bleed: Safety Matters Certified Training**  
[cprtrainingsb.com](http://cprtrainingsb.com); (805) 705-9222

## CAPACITACIÓN DE LISTOS

Listos es un programa de educación pública para la preparación de emergencias y desastres para la comunidad hispano-hablante, enfocándose en preparar a individuos, sus familias y su hogar.  
[cfalistos.org](http://cfalistos.org); (805) 284-2045

## VOLUNTAREA

- + **Santa Barbara County Promoters Network**  
[sbcpromotersnetwork.weebly.com](http://sbcpromotersnetwork.weebly.com)
- + **Direct Relief International** [directrelief.org](http://directrelief.org)
- + **American Red Cross, Central California Region**  
[redcross.org](http://redcross.org); (805) 687-1331
- + **Habitat of Humanity for Southern Santa Barbara County**  
[shabitat.org](http://shabitat.org); (805) 692-2226
- + **Santa Barbara Bucket Brigade**  
[sbbucketbrigade.org](http://sbbucketbrigade.org)
- + **Santa Barbara Response Network**  
[sbresponsetnetwork.org](http://sbresponsetnetwork.org); (805) 699-5608
- + **Montecito Emergency Response & Recovery Action Group, o MERRAG, que se pronuncia "mirage"**  
[merrag.org](http://merrag.org)
- + **Foodbank of Santa Barbara County**  
[foodbanksbc.org/disasterrelief](http://foodbanksbc.org/disasterrelief)





# PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

El clima peligroso y los incendios forestales pueden tomar a cualquiera desprevenido. Si tú y tu hogar enfrentan un peligro inminente, el mejor curso de acción es irse de inmediato. Sin embargo, a menudo hay tiempo suficiente para hacer las maletas y seguir un plan. Solo necesitas encontrar uno primero. Sigue estos 10 pasos para crear tu plan familiar de emergencia.

## Identifica los riesgos en tu área específica:

Incendio  Inundación  Flujo de escombros  Tsunami  Calor o frío extremo

Peligros en el vecindario (cables eléctricos aéreos, tuberías de gas, tanques de almacenamiento de productos químicos, etc.)

## Escoge lugares para reunirse:

Fuera de tu hogar:

\_\_\_\_\_

Fuera de tu vecindario:

\_\_\_\_\_

## Conoce tu ruta de evacuación:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Conoce la ubicación de tus servicios públicos:

Agua: \_\_\_\_\_ Gas: \_\_\_\_\_ Electricidad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Conoce las pólizas de emergencia de las escuelas y centros de atención para adultos:

\_\_\_\_\_

## Encuentra lugares seguros en cada habitación para protegerse (debajo de las mesas de estudio o escritorios, contra las paredes interiores, etc.):

Habitación principal: \_\_\_\_\_ Habitación de los niños: \_\_\_\_\_ Sala: \_\_\_\_\_

Cocina: \_\_\_\_\_ Comedor: \_\_\_\_\_

## Identifica medicamentos importantes y equipo médico:

\_\_\_\_\_

## Hacer provisiones especiales para:

Niños: \_\_\_\_\_ Adultos mayores: \_\_\_\_\_ Mascotas: \_\_\_\_\_

Personas con discapacidades: \_\_\_\_\_ Personas que no hablan inglés: \_\_\_\_\_

## Programa una fecha anual para actualizar y practicar tu plan:

\_\_\_\_\_

## Selecciona tus contactos de emergencia locales, fuera del área y fuera del estado:

### Local

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

### Fuera del área

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

### Fuera del estado

Name: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_