Cartilla de Emergencias: ¡Estamos Preparados!

Juntos, seguros y más fuertes.



Bienvenidos

Estar preparados para emergencias es fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar de todos en la escuela. Las emergencias pueden suceder en cualquier momento, y saber qué hacer puede marcar la diferencia. Prepararse significa que podemos actuar de manera rápida y efectiva, lo que nos ayuda a mantener la calma y a cuidar de nosotros mismos y de los demás.

Es normal sentirse un poco nervioso ante la idea de una emergencia, pero recuerda que estamos aquí para ayudarte. Juntos, podemos enfrentar cualquier situación y asegurarnos de que todos estén a salvo.

¡Estamos en esto juntos!



Sección 1: ¿Qué es una Emergencia?

Una emergencia es una situación inesperada que puede causar daño o peligro. Es importante saber qué tipos de emergencias pueden ocurrir para estar preparados. Aquí hay algunos ejemplos de emergencias:

- **Fuego:** Cuando hay llamas o humo en un lugar, es importante salir rápidamente y seguir las instrucciones de los adultos.
- **Terremoto:** Un movimiento fuerte de la tierra que puede hacer que los objetos se caigan. Durante un terremoto, debemos protegernos debajo de una mesa o en un lugar seguro.
- **Inundación:** Cuando hay demasiada agua en un lugar, como en una tormenta fuerte. Es importante moverse a un lugar más alto y seguro.
- **Emergencia Médica:** Cuando alguien se siente muy mal o se lastima y necesita ayuda de un adulto o un médico.

Para ayudarte a entender mejor cada tipo de emergencia, aquí tienes pictogramas que ilustran cada situación:

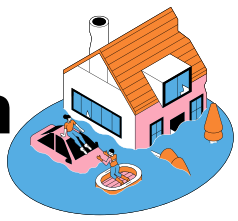
Fuego



Terremoto



Inundación



Emergencia médica



SECCIÓN 2: ¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA?



Recuerda que en cada emergencia, lo más importante es mantener la calma y seguir las instrucciones de los adultos. ¡Estar preparado te ayudará a sentirte más seguro! Es importante saber qué hacer en caso de una emergencia. Aquí te damos instrucciones paso a paso para cada tipo de emergencia:

Fuego



Escuchar la alarma.



Mantener la calma.



Seguir al maestro/a.



Salir por la puerta más cercana.



Terremoto



Protégete debajo de una mesa.



Cúbrete la cabeza y el cuello.



Espera hasta que el temblor pare.



Sal de la clase cuando sea seguro.



Inundación



Escuchar las instrucciones del maestro/a.



Moverse a un lugar más alto.



Mantenerse alejado del agua.



Esperar ayuda.

Emergencia Médica



Llamar a un adulto.



Decir qué le pasa a la persona.



Mantener la calma y ayudar si es seguro.



Esperar a que llegue ayuda.

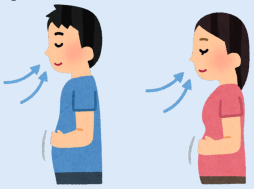
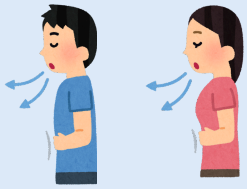
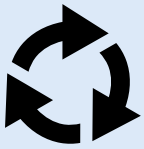


SECCIÓN 3: ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA CALMA

En situaciones de emergencia, es normal sentir ansiedad o nerviosismo. Aquí te presentamos algunas técnicas sencillas que pueden ayudarte a manejar esos sentimientos y mantener la calma.

1. Respiración Profunda

La respiración profunda es una técnica efectiva para calmarse. Aquí te mostramos cómo hacerlo:

Inhala profundamente por la nariz Cuenta hasta cuatro mientras inhalas. 	**Sostén la respiración** Mantén el aire en tus pulmones contando hasta cuatro. 
Exhala lentamente por la boca Cuenta hasta cuatro mientras exhalas. 	**Repite** Haz esto varias veces hasta que te sientas más tranquilo. 

2. Contar hasta diez

Contar hasta diez es otra técnica simple que puede ayudarte a calmarte:

Cierra los ojos (si te sientes cómodo) 	**Cuenta lentamente** Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez. 	**Concéntrate en los números** Esto te ayudará a distraerte de la ansiedad. 

3. Visualización

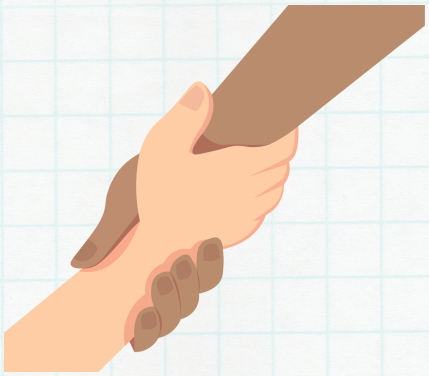
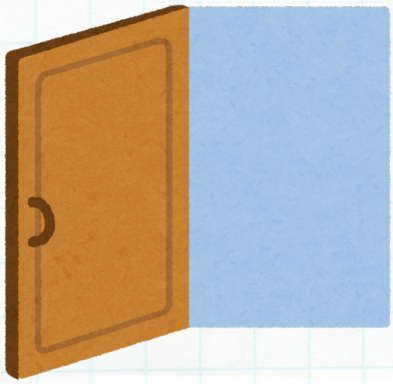
Imagina un lugar tranquilo y seguro, como una playa o un bosque. Cierra los ojos y visualiza ese lugar mientras respiras profundamente. Esto puede ayudarte a sentirte más relajado.





SECCIÓN 4: RECURSOS VISUALES

Los recursos visuales son herramientas útiles que pueden ayudar a los estudiantes a comunicar sus necesidades durante una emergencia. A continuación, se presentan algunos pictogramas que pueden ser utilizados:

Pictogramas de Comunicación	**Necesito ayuda**	**Estoy asustado**
		
Quiero salir	**Necesito un momento**	**No entiendo**
		

ESPACIO PARA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

A continuación, se proporciona un espacio donde puedes dibujar o escribir tus propias estrategias de afrontamiento. Esto les permitirá personalizar tus recursos y tener un plan que te ayude a manejar la ansiedad en situaciones difíciles.

Mis Estrategias de Afrontamiento:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dibujo de mi lugar tranquilo:

SECCION 5: ROLES DE LOS ADULTOS

Durante una emergencia, es fundamental que conozcamos a los adultos responsables que están allí para ayudarnos. A continuación, se presenta una explicación de quiénes son estos adultos y sus roles en la escuela.

ADULTOS RESPONSABLES DURANTE UNA EMERGENCIA

Maestros

- Los maestros son los primeros en guiar a los estudiantes durante una emergencia. Ellos conocen a sus alumnos y pueden ayudarles a mantenerse tranquilos y seguros.

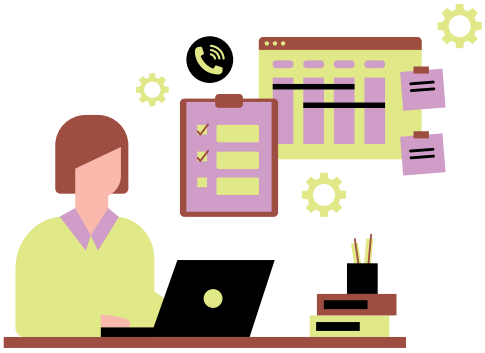
Personal de Servicios generales

- El personal de serviciones generales está entrenado para manejar situaciones de emergencia. Su función es garantizar la seguridad de todos en la escuela y ayudar en la evacuación si es necesario.

Personal Administrativo

- Los administradores, como el director oo el coordinador, son responsables de coordinar la respuesta de la escuela durante una emergencia. Ellos toman decisiones importantes para asegurar que todos estén a salvo.







SECCIÓN 6: PREGUNTAS FRECUENTES

En esta sección, abordamos algunas preguntas comunes que los estudiantes pueden tener sobre las emergencias. Es normal tener dudas o preocupaciones, y aquí encontrarás respuestas que pueden ayudarte a sentirte más seguro.

Preguntas Comunes

- **¿Qué pasa si me siento asustado?**

Está bien sentirse así. Puedes hablar con un adulto, como tu maestro o el enfermero escolar. Ellos están allí para ayudarte y te brindarán apoyo.

- **¿Qué debo hacer si escucho una alarma?**

Cuando escuches una alarma, sigue las instrucciones de tu maestro. Mantén la calma y dirígete al lugar de reunión designado de manera ordenada.

- **¿Puedo llevar mis cosas conmigo durante una evacuación?**

Es mejor dejar tus cosas y salir rápidamente. Tu seguridad es lo más importante. Si tienes tiempo, puedes llevar contigo algo pequeño que te haga sentir más cómodo, como un peluche.

- **¿Qué sucede si no puedo encontrar a mi maestro?**

Si no puedes encontrar a tu maestro, busca a otro adulto de confianza, como un miembro del personal de seguridad o un administrador. Ellos te ayudarán a reunirte con tu grupo.

- **¿Qué debo hacer si me siento perdido o confundido?**

Si te sientes perdido, busca un lugar seguro y espera a que un adulto te encuentre. También puedes buscar a otros estudiantes que conozcas y quedarte con ellos.

- **¿Está bien sentirme triste o enojado después de una emergencia?**

Sí, es completamente normal sentirte así. Hablar sobre tus sentimientos con un adulto o un amigo puede ayudarte a sentirte mejor. No estás solo en esto.

- **¿Cómo puedo prepararme para una emergencia?**

Puedes prepararte aprendiendo sobre los protocolos de emergencia en tu escuela, practicando simulacros y hablando con tus padres sobre lo que harías en diferentes situaciones.

Recuerda que es normal tener preguntas y sentimientos sobre las emergencias. Siempre hay adultos disponibles para ayudarte y apoyarte. ¡Tu seguridad y bienestar son lo más importante!

Conclusión

Estar preparados para una emergencia es fundamental para garantizar la seguridad de todos en la escuela. La preparación no solo ayuda a reducir el miedo y la ansiedad, sino que también permite que cada uno de nosotros sepa qué hacer en situaciones difíciles. Recuerda que no estás solo; hay muchos adultos y compañeros a tu alrededor dispuestos a ayudarte y apoyarte.

Es importante entender que la seguridad en la escuela es un trabajo en equipo. Cada persona, desde los maestros hasta el personal de seguridad y los estudiantes, tiene un papel crucial que desempeñar. Juntos, podemos crear un ambiente seguro y solidario donde todos se sientan protegidos y valorados.

Así que, mantén la calma, sigue las instrucciones y recuerda que todos estamos aquí para cuidarnos mutuamente. Con preparación y colaboración, podemos enfrentar cualquier desafío que se presente.

¡Juntos somos más fuertes!

