

## Sunnylands Shakeout Resources

1. Comodidad durante la crisis: Aunque a menudo pensamos en empacar los elementos esenciales de supervivencia en nuestros equipos de emergencia, los eventos recientes nos han mostrado la comodidad que algunos artículos nos brindan durante una situación estresante. Para los niños, un libro para colorear, un juguete o un peluche podría ayudar a calmar su ansiedad. Para los adultos, considere empacar cartas para jugar, pequeños juegos de mesa, un instrumento musical o algunos libros para ayudar a pasar el tiempo.

2. Habla sobre él: Un terremoto fuerte puede causar que las torres telefónicas dejen de funcionar o se sobrecarguen. ¿Donde se encontrará con su familia o compañero de habitación si son separados durante un terremoto? ¿Cuales articulos necesita mantener en su vehículo para llegar allí? Los artículos sugeridos para el equipo de emergencia de su vehículo pueden incluir un mapa de su área local, protección solar y zapatos cerrados.

3. ¿Qué pasa si ocurre un temblor mientras está durmiendo? Cerca de su cama mantenga una bolsa de emergencia preparada. La bolsa puede incluir zapatos (para caminar a través de vidrio roto), un segundo par de anteojos recetados, una botella de agua, una linterna, un radio, medicamentos esenciales y guantes durables para eliminar los peligros.

4. Preparación para el desierto: Un equipo de emergencia básico es un buen comienzo, pero es posible que necesite artículos adicionales si vive en el desierto. Considere añadir un ventilador de batería, sombreros de ala ancha, protector solar, ropa de protección solar, una sombrilla, un quitasol y mucha agua a su equipo de emergencia. Mientras las recomendaciones de abastecimiento de agua vanean, es ideal tener al menos un suministro de agua de dos semanas a mano, para las personas y mascotas de su hogar. Para el clima desértico, los expertos sugieren cuatro galones por persona, por día.

5. Preparación para mascotas: Las mascotas son parte de nuestras familias, asegúrese de prepararlos para una emergencia también! ¡Puede usar la lista de verificación del equipo de emergencia para mascotas que aparece aquí!

<https://www.cdc.gov/healthypets/resources/disaster-prep-pet-emergency-checklist.df>

6. El programa de Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias es conocido como CERT, por sus siglas en inglés. Estos grupos de voluntarios comunitarios organizan y educan a sus vecinos para asegurarse de que todos estén preparados para una emergencia. Encuentre su organización CERT local aquí: <https://www.rivcocert.org/certprograms.htm>

7. ¿Quiere ayudar a sus hijos aprender más sobre cómo prepararse? Use el código QR a continuación para jugar al juego Build a Kit. <https://www.ready.gov/kids/games/build-a-kit-game>

O visite el sitio de Rocket Rules para mirar videos de varios temas de la preparación, incluyendo la seguridad contra terremotos. <https://rocketrules.org/animated-videos/>

8. ¿Cuáles son los 7 pasos para la seguridad contra terremotos? Si quiere obtener más información sobre cada paso, utilice el código QR para ver la serie de seminarios presentados por La Alianza (Earthquake Country Alliance). <https://www.earthquakecountry.org/safer-at-home/>

Recursos adicionales:

- Video de preparación para el hogar, presentado por Dennis Mileti:  
<https://youtu.be/IgNz72GpsW8>