

MI RED DE APOYO

Escríbelo hoy. Después del terremoto no hay tiempo de buscarlo.

MIS PERSONAS DE APOYO

NOMBRE	TELÉFONO
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MI RED DEBE SABER

- ☐ Mis necesidades específicas
- ☐ Dónde están mis medicamentos y dispositivos esenciales
- ☐ Cuáles son mis rutas accesibles
- ☐ Los procedimientos que acordamos
- ☐ Cómo entrar a la vivienda si hiciera falta

MI RUTA ACCESIBLE DE SALIDA

MI PUNTO DE REUNIÓN

MEDICAMENTOS Y EQUIPOS ESENCIALES



www.centrodelreinodepazyjusticia.com

Este resumen no sustituye la guía completa.
Descarga los módulos de terremotos escaneando el QR Code

ADemás DE LA MOCHILA GENERAL LA MOCHILA ESPECIALIZADA

Los mismos elementos de siempre, más lo que esta persona necesita para seguir siendo autónoma.



MEDICAMENTOS

Los esenciales, con la información necesaria sobre su utilización.



TARJETA PROTEGIDA DEL AGUA

Nombre · necesidades de apoyo · alergias · medicamentos · contactos de emergencia.



DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

Baterías de repuesto, cargadores, elementos para audífonos, piezas de dispositivos de movilidad y medios alternativos de comunicación.



PARA REGULAR ESTÍMULOS

Cuando forme parte de las necesidades habituales de la persona: auriculares, objetos sensoriales, objetos de apego.



Nada de esto debe pesar tanto que dificulte una evacuación segura.



CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de Capacitación Civil
Gestión de riesgos y preparación ante emergencias



TERREMOTOS

Personas con discapacidad

«La preparación debe favorecer la autonomía, adaptar el entorno a las necesidades particulares de cada persona y establecer previamente redes de apoyo».



**AGÁCHESE · CÚBRASE
SUJÉTESE**

con carácter general



**FRENE · CÚBRASE
SUJÉTESE**

con carácter general

Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

FASE 1: ANTES

La preparación comienza antes del terremoto, y es la única parte que se puede decidir con calma.

EN LA CASA

- Rutas completamente despejadas para silla de ruedas, andador o bastón.
- La cama, lejos de ventanas, espejos, muebles altos y cuadros pesados.
- Los dispositivos de movilidad, siempre al alcance desde donde se duerme.

SEGÚN CADA NECESIDAD



Silla de ruedas y movilidad reducida. Practique FRENE — CÚBRASE — SUJÉTESE. Bastones, muletas y andadores accesibles.



Discapacidad visual. Distribución ordenada y previsible; avise cualquier cambio de lugar; practique las rutas con su red.



Discapacidad auditiva. Alertas visuales, luminosas o vibratorias cuando estén disponibles, y medios alternativos de comunicación a mano.



Discapacidad intelectual, cognitiva y neurodivergencia. Pictogramas, instrucciones visuales y simulacros graduales, nunca de manera que provoquen miedo o sobrecarga.

LO QUE SE PRACTICA ES
LO QUE SALE SOLO

FASE 2: DURANTE

No existe una única conducta aplicable a todas las personas. Protéjase durante el movimiento; evacúe después.

SI UTILIZA SILLA DE RUEDAS

- | | |
|-----------------|--|
| FRENE | Active los frenos de la silla. |
| CÚBRASE | Proteja la cabeza y el cuello con los brazos. |
| SUJÉTESE | Mantenga una posición estable hasta que termine. |
- Inclínese cuando pueda hacerlo con seguridad.

SI ESTÁ EN CAMA O SILLÓN Y NO PUEDE MOVERSE

- No intente un movimiento que aumente el riesgo de caída.
- Proteja la cabeza y el cuello con almohadas o algo acolchado.

SI ESTÁ EN CAMA O SILLÓN Y NO PUEDE MOVERSE



Visual — Diga qué está ocurriendo, instrucciones breves; avise antes de moverla y no tire de ella.



Auditiva — Contacto visual, gestos conocidos, instrucciones simples. La linterna nunca a los ojos.



Cognitiva y neurodivergencia — Expresa las frases: «AGÁCHATE», «CÚBRETE», «QUÉDATE AQUÍ». Solo el apoyo necesario.



No abandone la silla para tirarse al suelo



No traslade a nadie lejos mientras tiembla



No use ascensores



No inmovilice ni sujete a la fuerza

EL CUIDADOR DEBE EVITAR CONVERTIRSE
EN UNA SEGUNDA VÍCTIMA

FASE 3: DESPUÉS

El entorno ha cambiado: escombros, vidrios, falta de luz, ascensores fuera de servicio, rutas que ya no sirven.

NO PRESUPONGA QUÉ AYUDA NECESITA. PREGUNTE CUANDO SEA POSIBLE.

ANTES DE MOVERSE

- **Compruebe** si hay lesiones. Algunas no se ven enseguida.
- **Pregunte** cómo se encuentra y qué asistencia necesita.
- **Revise** sus dispositivos de movilidad y de comunicación.
- **Observe** la ruta antes de empezar.

EVACUACIÓN ACCESIBLE

- No la separe de su silla, bastón, audífonos ni dispositivos.
- No improvise técnicas de carga: pida personal capacitado.
- No use ascensores dañados o sin autorizar.
- Si la ruta dejó de ser accesible, avise de inmediato

SEGÚN CADA NECESIDAD



Silla de ruedas — Revise ruedas y frenos; no la tome por piezas desmontables ni la levante sin necesidad.



Visual — Identifíquese, describa la situación, advierta escalones y vidrios. El perro guía se queda con ella.



Auditiva — Escriba los mensajes; los avisos de evacuación, por escrito.



Cognitiva y neurodivergencia — Instrucciones breves y ya conocidas; en el refugio, busque un espacio tranquilo.

NUNCA DEJE A NADIE EN UNA ZONA DE
PELIGRO POR NO TENER EL MÉTODO
HABITUAL A MANO

Active su red de apoyo. No entre a un edificio peligroso para comprobar.