



**Cruz Roja
Americana**

El Proyecto Mi Funda de Almohada

Aprende. Practica. Comparte.



Mi libro de tareas para estar preparado

Mi libro de tareas para estar preparado

Gracias al Proyecto Mi Funda de Almohada, ya has aprendido mucho acerca de cómo estar preparado para las emergencias. ¡Con este libro de actividades puedes aprender mucho más!

Comparte el cuaderno de ejercicios con un adulto y muéstrale las notas de las páginas 4 y 18. Cuéntale acerca de lo que aprendiste en el Proyecto Mi Funda de Almohada y cómo el libro de actividades puede ayudar a todos en casa a estar mejor preparados ante una emergencia.

Trabaja con él y utiliza el libro de actividades para juntar la información y los suministros que necesitarás si alguna vez tienes una emergencia en tu casa o en tu comunidad.

Luego, usa el mapa de actividades de las páginas 12 - 13 para aprender algunos de los distintos tipos de emergencias que pueden ocurrir en los Estados Unidos y en el mundo. Para aprender más, tú y tu familia pueden descargar actividades sobre los diferentes tipos de emergencias en [redcross.org/pillowcase](https://www.redcross.org/pillowcase). Al final de cada página de actividad, verás algunos recordatorios sobre cómo estar preparado para ese tipo de emergencia. Asegúrate de compartir esta parte de cada actividad con un adulto, para que todos en casa puedan aprender a permanecer a salvo en caso de emergencia.



Este libro pertenece a _____



Mi dirección es _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____



Mi número de teléfono es _____



Estoy en _____ grado. Mi maestra es _____.

El Proyecto Mi Funda de Almohada

Aprende. Practica. Comparte.



Aprende

Aprende cómo ocurren las emergencias y cómo mantenerte a salvo cuando ocurren.



Practica

Practica lo que has aprendido para estar listo cuando ocurra una emergencia.



Comparte

Comparte lo que has aprendido para que todos sepan cómo mantenerse a salvo en caso de una emergencia.

Tabla de Contenido

Carta a los padres	4	Mi red de preparación	11
La historia de la Cruz Roja Americana	5	Emergencias en el mapa	12-13
Nuestro mapa para salir de casa en caso de incendio y Planificador de Seguridad durante un incendio doméstico	6-7	Aprende lo que debes hacer en caso de emergencia	14-15
Nuestro plan de comunicaciones en caso de emergencia	8	Tus habilidades de superación	16
Nuestras tarjetas de contacto en caso de emergencia	9	Certificado y mensaje a los padres	17-18
Nuestro kit de suministros para casos de emergencia	10	¡Estoy preparado!	19
		Recursos	20

Estimado padre/tutor:

La Cruz Roja Americana sabe que enseñar a los niños a estar preparados para las emergencias puede ayudar a mantener a sus familias y comunidades a salvo cuando ocurren. Es por eso que hemos desarrollado el Proyecto Mi Funda de Almohada, un programa que inició en Nueva Orleans, en donde los estudiantes usaban fundas de almohada para llevar sus pertenencias durante la emergencia causada por un huracán. Ahora la Cruz Roja está distribuyendo fundas de almohada a los niños de todo el país, enseñándoles a mantenerse a salvo en caso de que se enfrenten a una gran variedad de situaciones de emergencia.

A través del Proyecto Mi Funda de Almohada, los niños **aprenden** cómo estar preparados en caso de emergencia, **practican** lo que han aprendido y **comparten** sus conocimientos con sus familiares y amigos, de manera que si ocurre una emergencia, todos los miembros de la familia sepan lo que deben hacer y cómo ayudarse entre sí para mantenerse a salvo.

Hable con su hijo con respecto a lo que aprendió acerca de las situaciones de emergencia. Descargue la aplicación gratuita **Red Cross Monster Guard** en redcross.org/monsterguard para continuar aprendiendo con un juego divertido que le enseñará a su hijo aún más sobre la preparación ante emergencias. Use el libro de tareas junto con sus hijos para que toda la familia este mejor preparada.

El Proyecto Mi Funda de Almohada

Aprende. Practica. Comparte.



La historia de la Cruz Roja Americana

Hace mucho tiempo, durante la guerra civil, una ex profesora llamada Clara Barton estaba sentada cuidando las heridas de un soldado cuando una bala rozó su brazo y rompió la manga de su vestido. Este incidente no impidió que Clara siguiera atendiendo al joven soldado. Arriesgar su vida para ayudar a otras personas era algo que hacía todos los días. Por eso los soldados la llamaron “Ángel del Campo de Batalla”.

Al terminar la guerra civil, Clara continuó ayudando a los demás. Clara se dio cuenta de que cuando ocurren emergencias, siempre debe haber alguien presente para dar una mano. Por eso, en 1881, con la ayuda del Congreso de los Estados Unidos y del Presidente Chester A. Arthur, Clara Barton y catorce voluntarios fundaron la Cruz Roja Americana.

Hoy en día, la Cruz Roja cuenta con miles de voluntarios y trabaja para ayudar a las personas de varias maneras. Realizamos jornadas de donación de sangre, apoyamos a las familias de los militares y respondemos ante las situaciones de desastre. Trabajamos con las sociedades de la Cruz Roja en otros países para ayudar a las personas de todo el mundo. Los instructores de la Cruz Roja enseñan primeros auxilios, a realizar reanimación cardiopulmonar, a nadar, a cuidar a los niños y a estar preparados para las emergencias, igual que la persona que te enseñó hoy acerca del Proyecto Mi Funda de Almohada.



Tú y tu familia pueden aprender más sobre la Cruz Roja en nuestro sitio web redcross.org. y los adultos pueden visitar el sitio para aprender sobre nuestras aplicaciones gratuitas de Cruz Roja para dispositivos móviles.

Hemos recorrido un largo camino desde los días de Clara Barton, pero igual que Clara, sin importar cuál sea la situación la Cruz Roja siempre está lista para ayudar!

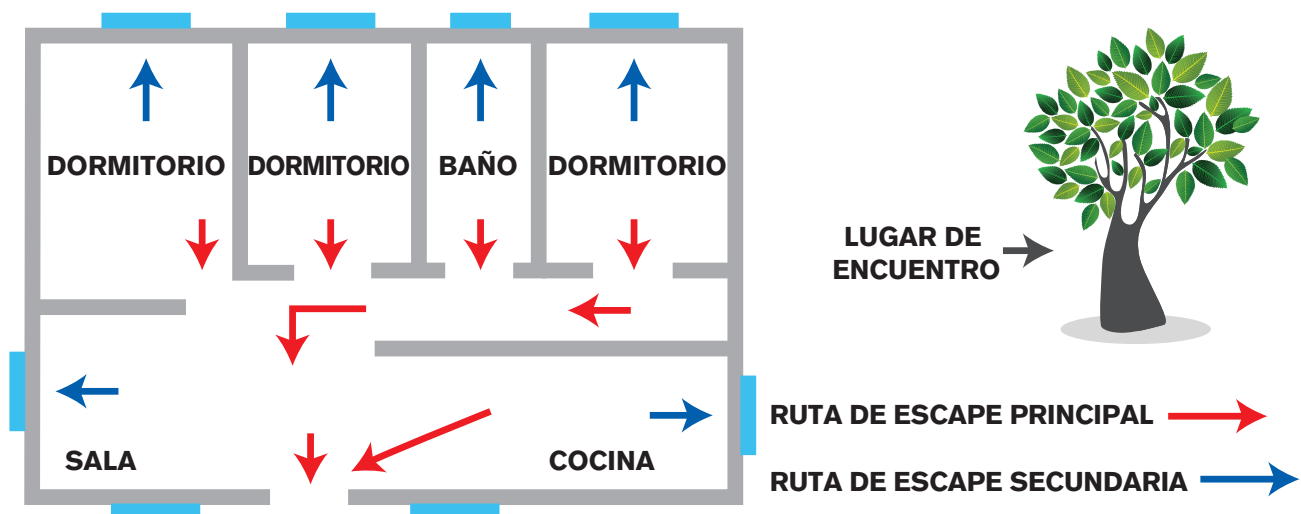
Nuestro mapa para salir de casa en caso de incendio

Aprende usando este ejemplo para realizar un mapa para salir de tu casa en caso de incendio. Dibuja tu mapa en el cuadro de la siguiente página o utiliza otra hoja de papel.

1. Dibuja todas las habitaciones de tu casa (utiliza este ejemplo de ayuda).
2. Utiliza un bolígrafo rojo para marcar el trayecto más rápido para salir de cada habitación.
3. Utiliza un bolígrafo azul para marcar un segundo trayecto más rápido para salir de cada habitación.
4. Dibuja un punto de encuentro fuera de tu casa donde irán todos en cuanto salgan. Etiquétalo LUGAR DE ENCUENTRO.

Cosas para recordar:

- Necesitas un punto de encuentro para saber que todos salieron de la casa.
 - Una vez que llegues al Lugar de Encuentro, llama al 9-1-1.
 - **Nadie debe volver a entrar**, los bomberos llegarán pronto y rescatarán a quien necesite ayuda, incluso a tus mascotas.
5. ¡Cuando termines, cuelga el mapa donde todos puedan verlo!



Practica el plan de escape con un simulacro de incendio en tu casa al menos dos veces al año. Pide a una persona adulta que pulse el botón de "prueba" de un detector de humo en tu casa y que todo mundo vaya al lugar de reunión. Mide el tiempo que tarda tu simulacro de incendio doméstico para saber cuánto tiempo necesitan para salir todos al lugar de encuentro. ¡Sigán practicando hasta que cada uno pueda salir en menos de 2 minutos!

Comparte estas habilidades de preparación con toda tu familia:

- Sal, quédate afuera, llama al 9-1-1. Si oyes la alarma del detector de humo o ves humo, sigue tu plan de escape y sal de inmediato. No te detengas para tomar nada y no regreses a buscar nada. Permanece afuera en el lugar de encuentro y llama al 9-1-1.
- Permanece agachado y vete. En un incendio, el humo suele ser más peligroso que las llamas. Avanza agachado o gatea sobre las manos y rodillas para evitar la inhalación de humo. El humo sube, por eso el aire cerca del piso es más limpio. Esto es muy importante si no tienes dos vías para salir de la habitación.

¡Prepárate! Ten un detector de humo en cada nivel de tu casa, dentro de cada dormitorio y fuera de lugares de descanso. Recuerda a los adultos de tu casa que deben probar los detectores de humo cada mes para estar seguros de que todos funcionan bien. Si la alarma de un detector de humo no funciona, cambia las baterías o el detector de humo. Diseña un plan para despertar a todos si se activa la alarma de un detector de humo mientras duermen. Durante un incendio, si ves humo en el lugar de salida, da la vuelta y vete por el otro lado. ¡Asegúrate de permanecer siempre lejos del peligroso humo!

Para aprender más sobre la seguridad en caso de incendio, visita: www.ready.gov/kids/know-the-facts/home-fires, www.sparky.org y redcross.org/prepare/location/home-family/prevent-home-fires.



Nuestro LUGAR DE ENCUENTRO afuera _____

Planificador de Seguridad durante un incendio doméstico

Usa este planificador para fijar las fechas para realizar simulacros de incendio doméstico y pruebas del detector de humo.

Simulacro de incendio doméstico (2 veces por año)

Mes

Fecha

¡Salimos en menos de 2 minutos!



Mes

Fecha

¡Salimos en menos de 2 minutos!

Prueba del detector de humo (una vez por mes)



Probamos todos los detectores de humo cada mes el día



DATE

Ene

Feb

Mar

Abr

Mayo

Jun

Jul

Ago

Sept

Oct

Nov

Dic

Nuestro plan de comunicaciones en caso de emergencia

Durante una emergencia, es importante permanecer comunicado con todas las personas que están en tu casa, en especial si se separan. Completa este formulario para que todos sepan cómo mantenerse en contacto durante una emergencia. O crea tu propio formulario en otra hoja de papel si necesitas más espacio.

Nuestra dirección: _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____

Información de contacto de las personas que viven en nuestra casa

Nombre	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Nombre de las mascotas	Tipo de mascota	Color/marcas	Registro
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

En caso de que nos separemos...

Elige dos lugares de reunión en donde las personas de tu familia pueden reunirse si se separan durante una emergencia. Uno de los lugares de reunión debe estar cerca de tu casa. El otro debe estar fuera de tu vecindario, por si el área que rodea tu casa no es segura.

1. Nuestro lugar de reunión cerca de casa: _____
2. Nuestro lugar de reunión lejos de casa: _____

Elige un contacto de emergencia que viva fuera de tu área, alguien a quien todos puedan llamar en caso de que no se puedan llamar entre sí.

Nombre _____ Teléfono de casa _____ Teléfono celular _____ Correo electrónico _____

Cuando suceda una emergencia, si es posible, llama a tu familia y amigos para comunicarles que estás bien. En compañía de un adulto, visita Redcross.org/safeandwell para obtener más información sobre cómo ponerte en contacto con tus amigos y familiares durante una emergencia si no tienes acceso a un teléfono.

¡Felicitaciones por completar tu plan de comunicaciones en caso de emergencia!
Ahora, recórtalo y mantenlo donde todos los miembros de tu familia puedan verlo fácilmente.

La información de contacto puede cambiar, así que actualiza tu plan de comunicaciones en caso de emergencia por lo menos una vez al año.

Actualizamos nuestro plan de comunicaciones en caso de emergencia todos los años el:

Mes _____ Fecha _____

Nuestras tarjetas de contacto en caso de emergencia

Usa este modelo para crear una tarjeta de contacto en caso de emergencia para cada persona que viva en tu casa. O pídele a un adulto que descargue copias del formulario de la tarjeta de contacto en caso de emergencia en redcross.org/pillowcase. Pídeles a todos que lleven su tarjeta en todo momento. De esa manera, todos estarán siempre preparados en caso de emergencia.

<p>Mi información de contacto en caso de emergencia </p> <p>Mi nombre: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p>Dirección: _____</p> <p>Correo electrónico: _____ (fold)</p>	<p>Personas a quienes llamar o enviar un mensaje de texto en caso de emergencia </p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____ (fold)</p>
<p>Teléfonos importantes: </p> <p>Policía: Llamar al 9-1-1 o _____</p> <p>Bomberos: Llamar al 9-1-1 o _____</p> <p>Doctor: _____</p> <p>Centro de control toxicológico: 1-800-222-1222</p>	<p>Contacto fuera del área _____</p> <p>Teléfono _____</p> <p>Punto de encuentro fuera del vecindario: _____</p>



Números importantes de teléfono de contacto en caso de emergencia: Es posible que durante una emergencia necesitemos ayuda de otras personas, tales como bomberos, doctores o veterinarios. Es importante saber cómo llamarlos. Pide ayuda a un adulto para llenar los números de teléfono, luego haz una lista como esta para tu casa y colócala en cualquier lugar que sea fácil de ver en caso de que necesites usarla.



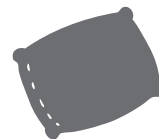
- Número local de emergencias: 9-1-1 o _____
- Departamento de policía _____
- Departamento de bomberos _____
- Hospital _____
- Control toxicológico: 1-800-222-1222 o _____
- Compañía telefónica _____
- Compañía de gas _____
- Compañía eléctrica _____
- Doctor _____
- Veterinario _____

Nuestro equipo de suministros para casos de emergencia

Como ya sabes, en algunas emergencias debes salir de tu casa para ir a un lugar más seguro. Para estar preparado reúne un kit de suministros de emergencia, uno para ti y otro para la casa. Tendrás todo lo necesario para permanecer a salvo y cómodo mientras estés lejos de casa.

Mi kit de funda de almohada

Usa esta lista de verificación para reunir los artículos para tu kit personal de suministros para emergencias.



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Botella de agua | <input type="checkbox"/> Juguete | <input type="checkbox"/> Radio portátil | <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios |
| <input type="checkbox"/> Jabón | <input type="checkbox"/> Ropa para cambiarte | <input type="checkbox"/> Papel y pluma | <input type="checkbox"/> Baterías de repuesto |
| <input type="checkbox"/> Linterna | <input type="checkbox"/> Cepillo y pasta de dientes | <input type="checkbox"/> Manta | <input type="checkbox"/> Fotos de la familia |

¡No olvides tu objeto especial!

Nuestro kit para la casa

Esta lista de verificación muestra los elementos que debes tener en el kit de suministros de emergencia para el uso de todos los miembros de la familia. Pide a un adulto que jueguen a la búsqueda del tesoro para buscar algunas cosas que ya tienes en casa. Tacha cada cosa que encuentres. Trabajen juntos para armar el kit de suministros de emergencia para tu casa.

Comida y agua

- Suministro para tres días de agua, un galón por persona por día
- Suministro para tres días de comida enlatada y deshidratada
- Abrelatas
- Utensilios de cocina y cubiertos

Equipo de emergencia

- Botiquín de primeros auxilios
- Radio portátil y baterías de repuesto
- Linterna y baterías de repuesto
- Cargador de teléfono celular
- Fósforos en recipiente impermeable
- Dinero en efectivo y monedas (por si los lectores de tarjetas y cajeros automáticos no funcionan)
- Mapa del área

Artículos personales

- Copias de los documentos importantes (certificados de nacimiento, pasaportes, pólizas de seguro, etc.)
 - Mantas
 - Ropa adicional
 - Artículos de higiene (papel higiénico, jabón, cepillo y pasta de dientes, etc.)
 - Suministros médicos (medicamentos con receta médica, lista de medicamentos, anteojos de repuesto, lentes de contacto, etc.)
 - Suministros para bebés (fórmula, pañales, etc.), si se necesitan
 - Suministros para mascotas, si se necesitan
- Mantén tus suministros organizados en bolsas plásticas de cierre hermético y guárdalos en una caja grande resistente o en un recipiente plástico. Guarda tu kit de suministros de emergencia en donde puedas tomarlo rápidamente, en un lugar que todos conozcan en tu casa.

Para el automóvil

- Mantén otro kit de suministros de emergencia en el automóvil en caso de que suceda una emergencia mientras estás viajando.
- Linterna y baterías de repuesto
 - Botiquín de primeros auxilios
 - Bandera blanca de auxilio
 - Mapas
 - Cargador de teléfono celular para el auto
 - Agua embotellada y comida deshidratada como las barras de granola
 - Kit de reparaciones (kit de reparación de neumáticos, bomba, intensificador de señal, pinzas para batería y bengalas)
 - Suministros según la estación del año:
Invierno: pala, raspador, manta, etc.
Verano: filtro solar, artículos para sombra, etc.



Revisa tu kit de suministros de emergencia cada seis meses. Puede ser necesario que cambies algunos artículos: agua fresca, baterías nuevas, ropa del tamaño adecuado, etc. Usa este planificador para fijar las fechas de revisión de tu kit.

Revisamos nuestro kit de suministros para casos de emergencia el

Mes _____ Día _____ Mes _____ Día _____

Mi red de preparación

Las personas se ayudan entre sí durante una emergencia. Usa este diagrama de red para que recuerdes a todas las personas que pueden ayudarte en caso de emergencia.

Empieza uniendo a las personas nombradas en el Banco de Palabras con sus lugares en el diagrama. Escribe los nombres en los espacios correctos. (Ya hay algunos nombres incluidos para ayudarte). Luego, comparte esta actividad en casa. Trabajen juntos para agregar más personas a tu diagrama. ¡Verás que eres parte de una red de preparación bastante grande!

Banco de Palabras

Empleado de la compañía eléctrica

Bombero

Amigos

Enfermera del hospital

Guardia nacional

Vecino

Padre o tutor

Oficial de policía

Voluntario de la Cruz Roja

Pariente

Maestro

1. En casa

2. En la escuela

maestro

3. En mi vecindario

4. En mi ciudad o comunidad

Bombero

5. En mi estado

guardia nacional

Recuerda: Cuando necesites ayuda en una emergencia, llama al 9-1-1.

Emergencias en el mapa

Donde sea que vivas, debes estar preparado para estas emergencias comunes:



Incendios domésticos:

Cada día, se producen cientos de incendios domésticos. Mantente preparado con detectores de humo que funcionen y un plan para salir de tu casa.



Inundaciones:

Mucha lluvia o nieve derretida puede hacer que algún río o arroyo se desborde, inundando las calles o los pueblos construidos cerca del agua.



Tormentas eléctricas y relámpagos

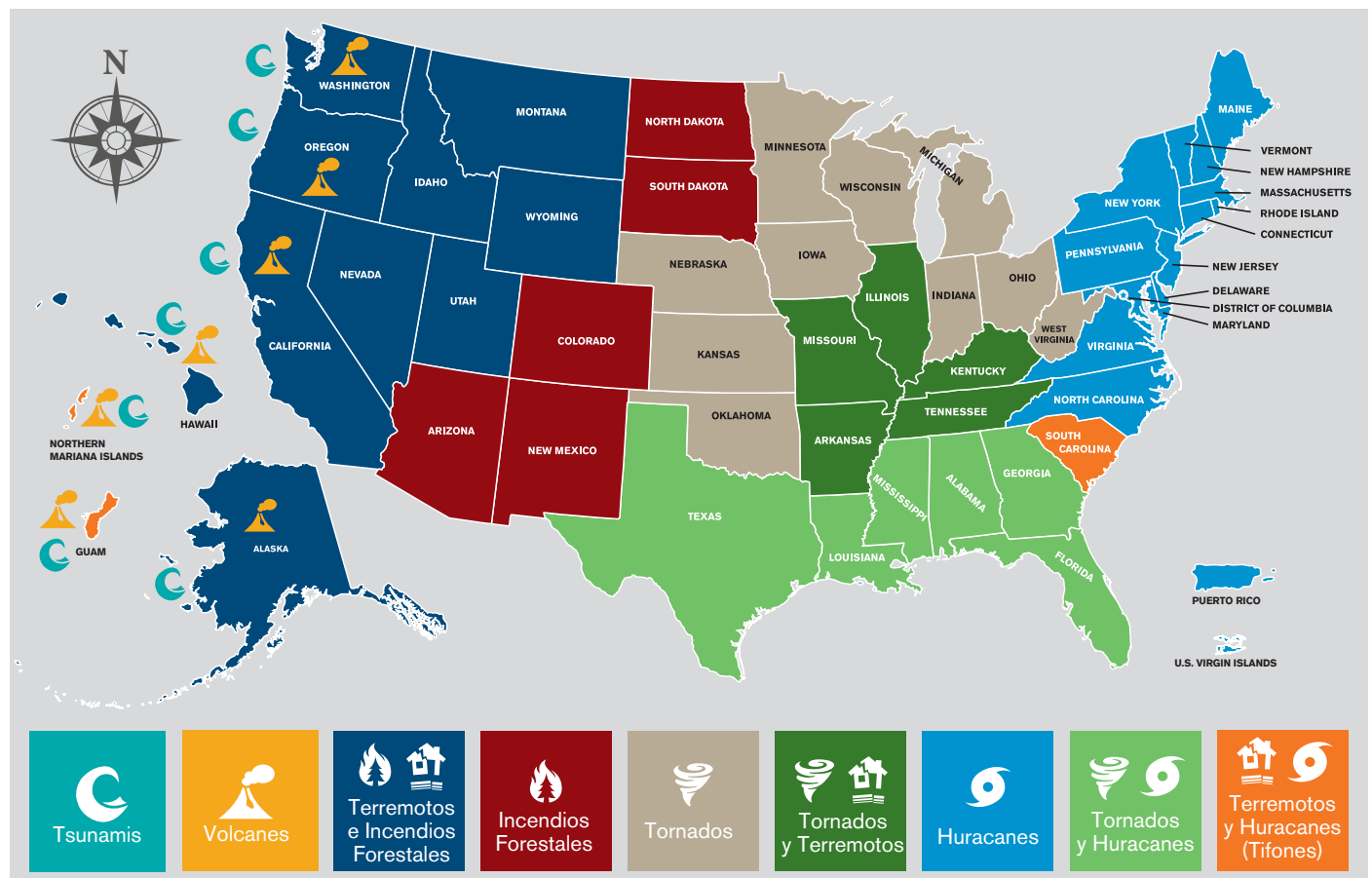
En los Estados Unidos, se producen más de 100,000 tormentas eléctricas cada año. Pueden ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento.



Tormentas extremas de invierno

En el norte, demasiada nieve e hielo pueden cerrar calles y cortar la energía. En el sur, un poco de nieve e hielo pueden causar lo mismo.

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier parte de los Estados Unidos o del mundo. Para estar preparado, es una buena idea saber qué tipos de emergencias pueden ocurrir donde tú vives. Este mapa muestra dónde es probable que ocurran los distintos tipos de emergencias en los Estados Unidos. El mapa no muestra cada emergencia que puede ocurrir en cada estado o territorio. Por ejemplo, se han reportado incendios forestales en 35 estados diferentes, pero ocurren con mayor frecuencia en los estados marcados en el mapa. Usa el mapa y tus habilidades geográficas para responder las preguntas de preparación ante emergencias de la siguiente página. Luego visita redcross.org/pillowcase para descargar las hojas de actividades del Proyecto Mi Funda de Almohada y aprender más sobre todos los tipos de emergencias.



Basado en los mapas de riesgos producidos por U. S. Geological Survey y la Cruz Roja Americana.

Las siguientes son preguntas acerca de ti y tu familia.

Mi estado o territorio es:

Las emergencias más probables donde vivo son:

Las emergencias menos probables donde vivo son:

Nombra el estado o territorio donde viva un pariente o amigo. Luego nombra las emergencias que podrían ocurrir en ese lugar.

Estado/territorio: _____

Emergencias: _____



Estas son preguntas sobre diferentes tipos de peligros.

1. ¿En cuántos estados o territorios pueden producirse tormentas eléctricas?



2. Nombra dos estados o territorios que deben estar preparados para tornados y huracanes.



3. Nombra dos estados o territorios que tengan volcanes.



4. ¿Cuántos estados o territorios en el mapa deben estar preparados para terremotos?



Respuestas: 1 : Todos los estados y territorios; 2 : Dos de estos estados: Alabama, Florida, Georgia, Louisiana, Mississippi, Texas; 3 : Dos de estos estados y territorios: Alaska, California, Guam, Hawái, Norte de las Islas Marianas, Oregon, Washington; 4 : 18 estados y territorios.

Aprende lo que debes hacer en caso de emergencia

Este es un cuestionario para ayudarte a aprender cómo mantenerte a salvo durante los diferentes tipos de emergencias. Encierra en un círculo la mejor respuesta para cada pregunta. Revisa tus respuestas con la clave de respuestas. Luego, descarga las actividades o juega a las actividades peligrosas de redcross.org/pillowcase para aprender aún más!

¿No tienes internet en casa? Pídele a tu maestra que te ayude a usar el internet de la escuela o pídele a un adulto que verifique si hay internet gratuito en la biblioteca pública.

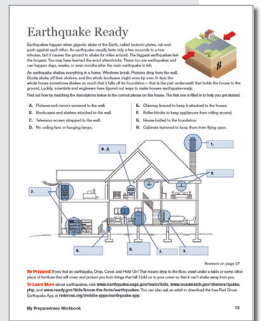
TERREMOTOS



1. ¿Qué debes hacer si ocurre un terremoto?

- Tirarte al piso, cubrirte y aferrarte a algo.
- Parar, dejarte caer y rodar.

Descarga la actividad para aprender cuáles son las causas de los terremotos y cómo preparar tu casa en caso de terremoto.



INUNDACIONES



2. ¿Qué debes hacer si ves agua de una inundación frente a ti?

- Agacharte e ir despacio.
- Da la vuelta, no te ahogues.

Descarga la actividad para aprender cómo se mantenían a salvo los egipcios durante las inundaciones del río Nilo y cómo se mantienen a salvo los egipcios en la actualidad.



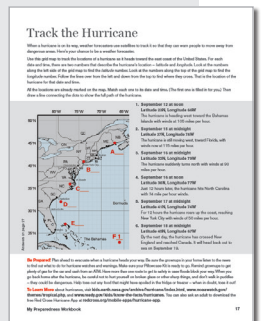
HURICANES (TIFONES)



3. ¿Qué debes hacer en preparación para un huracán?

- Llamar al 9-1-1.
- Revisa tu kit de suministros de emergencia y la ruta de evacuación.

Descarga la actividad para aprender cómo rastrean los huracanes para el pronóstico del tiempo y poder advertir a las personas cuando se acerca un huracán.



TORMENTAS ELÉCTRICAS



4. ¿Cuál es la regla para mantenerse a salvo durante una tormenta eléctrica?

- Correr adentro al escuchar los truenos.
- Contar hasta cinco para mantenerse vivo.

Descarga la actividad para aprender cómo ocurren las tormentas eléctricas y qué causa los truenos y rayos.





5. ¿Cuál es el mejor lugar para refugiarse cuando hay tornados en el área?

- a. Un sótano.
- b. Un garaje.

Descarga la actividad para aprender cómo se compara un tornado real con el del *Mago de Oz*.



6. ¿Que debes hacer cuando hay una advertencia de tsunami?

- a. Escuchar las noticias.
- b. Alejarse del agua tan pronto como sea posible.

Descarga la actividad para aprender cómo Tilly Smith de 10 años de edad ayudó a su familia a mantenerse a salvo de un tsunami.



7. ¿Qué artículo necesitaría para protegerse de la ceniza volcánica?

- a. Un chaleco salvavidas.
- b. Un mascarilla contra el polvo N95.

Descarga la actividad para aprender cuáles son las causas de los volcanes y por qué hay tantos en el Cinturón de Fuego.



8. ¿Qué puedes hacer para ayudar a proteger tu casa de un incendio forestal?

- a. Limpiar las hojas y ramas secas que hay alrededor de su casa.
- b. Instalar detectores de humo.

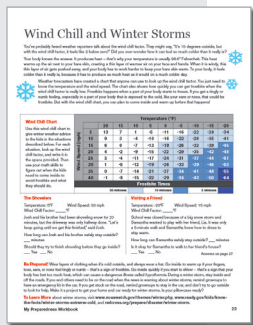
Descarga la actividad para aprender más formas de ayudar a proteger una casa de un incendio forestal.



9. ¿Qué debes hacer si empiezas a temblar en el frío?

- a. Ir adentro y entrar en calor.
- b. Quedarte quieto durante diez segundos.

Descarga la actividad para aprender sobre el factor de enfriamiento del viento y cómo puede ayudarte a mantenerte a salvo en el clima frío.

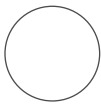


Tus habilidades de superación

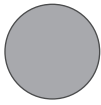
Prepárate para los pensamientos y sentimientos que puedan surgir durante una emergencia practicando tus habilidades de superación del Proyecto Mi Funda de Almohada.



Respiración con Color



Las personas respiran más rápidamente cuando están preocupadas o tienen miedo. Respirar lentamente te ayuda a relajarte. ¡Puedes usar colores para ayudarte a respirar lentamente!

- Rellena el círculo superior con un color brillante para los sentimientos buenos y tranquilos.
 - Imagina que el círculo gris es el color de tus sentimientos de nerviosismo e incomodidad.
- 
- Cierra los ojos y inhala lentamente por la nariz. Imagina que estás inhalando tu color bueno.
 - Ahora lentamente exhala por la boca. Imagina que estás exhalando los sentimientos grises.
 - Sigue respirando con color, muy lentamente, con los ojos cerrados, otras cinco veces.
 - Luego, abre los ojos e imantén esos sentimientos buenos y tranquilos dentro de ti!

Símbolo de fuerza

Todos tenemos una fuerza interna que puede ayudarnos a superar las situaciones difíciles. ¡La siguiente es una manera de activar la fuerza cuando la necesitas!

- Primero, piensa en algo que te haga sentir fuerte y seguro. Puede ser cualquier cosa, como saber silbar bien, deletrear bien o ser bueno para los juegos.
- Luego, cierra los ojos e imagínate haciendo lo que te hace sentir fuerte. Usa tu imaginación para convertir esa imagen en un selfi mental.
- Ahora coloca tu selfi mental en un escudo imaginario. ¡Ese es tu símbolo de fuerza!

Toma tu símbolo de fuerza siempre que necesites sentir la fuerza especial dentro de ti. ¡Incluso en situaciones difíciles, tu símbolo de fuerza siempre está allí!



Comparte una canción

¿Qué canción te hace sentir feliz? Escribe el nombre de tu canción y algunas de las palabras aquí o inventa tus propias palabras, si quieres.



¡Sí, puedes!

Piensa en cómo enfrentaste una situación difícil en el pasado. Tal vez hablaste con un adulto o te contaste una buena historia. Anota lo que hiciste. Recuerda: si ayudó una vez, ¡puede ayudar de nuevo!



**Cruz Roja
Americana**

El Proyecto Mi Funda de Almohada

Aprende. Practica. Comparte.



Me comprometo a estar preparado para las emergencias al Aprender cómo suceden las emergencias, Practicar cómo mantenerme a salvo y Compartir lo que aprendí con mi familia y con mis amigos.

(Firma del estudiante)

(Fecha)

¡Felicitaciones de parte de tus amigos de la Cruz Roja Americana!

Mensaje para padres y tutores:

Esperamos que su hijo haya disfrutado las clases de preparación para emergencias del Proyecto Mi Funda de Almohada. Para obtener más información, para contarnos lo que usted ha hecho para que su hogar sea más seguro o para dejarnos sus comentarios sobre el programa, visítenos en redcross.org/pillowcase. Encontrará consejos para estar seguro en cualquier tipo de situaciones de emergencia e indicaciones para elaborar un plan de emergencias y armar un kit con suministros para emergencias. ¡Únase a nosotros y verifique que su hogar esté preparado conforme a la Cruz Roja!



Seguridad ante un incendio en el hogar

Mientras tanto, recuerde verificar esta lista rápida de recordatorios para asegurarse de que refuerza lo que su hijo aprendió en este programa sobre seguridad ante un incendio en el hogar.

- Cree un plan de escape con un simulacro de incendio en el hogar (páginas 6-7) y practíquelo al menos dos veces al año.
- ¡Asegúrese de que todos puedan salir en menos de dos minutos!
- Verifique que todas las ventanas y puertas a lo largo del camino de escape sean fáciles de abrir y usar, y mueva los muebles u otros elementos que obstaculicen el recorrido.
- Asegúrese de que cualquier barra de seguridad para las ventanas tenga un mecanismo rápido de liberación para que sea fácil de abrir ante una emergencia.
- Determine un punto de reunión de la familia. Debería ser un lugar
- específico a una distancia segura de su hogar, y en el frente, a fin de que puedan visualizarlos los servicios de emergencia cuando lleguen al lugar y usted les comunique que toda la familia está segura.
- Recuerde: Para que un punto de reunión de la familia sea útil, todos tienen que saber dónde está y permanecer allí: **¡salga y permanezca fuera!**



¡Estoy preparado!

Utiliza esta página para comenzar un diario acerca de lo que aprendiste en el Proyecto Mi Funda de Almohada.

Acerca de mí

Mi nombre: _____

Vivo con: _____

Mi dirección: _____

Mi número de teléfono: (____ ____) ____ ____ - ____ ____ ____ Tengo ____ años.

Lo más interesante que **aprendí** de mi Libro de tareas para estar preparado:

Lo más interesante que **aprendí** del Proyecto Mi Funda de Almohada:

Cómo voy a **practicar** lo que aprendí:

Voy a **compartir** lo que aprendí con:

El Proyecto Mi Funda de Almohada
Aprende. Practica. Comparte.



Sigue a Maya, Chad, Olivia y a todos los monstruos conforme enseñan a los niños cómo prepararse para las emergencias de la vida real, en casa y en otros entornos, con juegos divertidos y entretenidos. Esta aplicación está disponible para descargarla para los dispositivos móviles y tabletas iOS y Android. Visita redcross.org/monsterguard, envía el mensaje de texto 'MONSTER' al 90999, o busca 'Monster Guard' en la tienda de aplicaciones móviles.

Resources

Para obtener más información sobre cómo estar preparados para emergencias, visita el sitio web de la Cruz Roja Americana: redcross.org.

- Incendios domésticos:
Visita Previene los incendios forestales en redcross.org/prepare/location/home-family/prevent-home-fires y Seguridad durante un incendio doméstico en redcross.org/prepare/disaster/home-fire.
- Terremotos:
Visita redcross.org/prepare/disaster/earthquake y descarga la aplicación gratuita de terremotos de la Cruz Roja en redcross.org/mobile-apps/earthquake-app.
- Inundaciones:
Visita redcross.org/prepare/disaster/earthquake y descarga la aplicación gratuita de inundaciones de la Cruz Roja en redcross.org/prepare/mobile-apps/flood.
- Huracanes (Tifones):
Visita redcross.org/prepare/disaster/hurricane y descarga la aplicación gratuita de huracanes de la Cruz Roja en redcross.org/mobile-apps/hurricane-app.
- Tormentas eléctricas y rayos:
Visita redcross.org/prepare/disaster/thunderstorm.
- Tornados:
Visita redcross.org/prepare/disaster/tornado y descarga la aplicación gratuita de tornados de la Cruz Roja en redcross.org/mobile-apps/tornado-app.

- Tsunamis: Visita redcross.org/prepare/disaster/tsunami.
- Volcanes: Visita redcross.org/prepare/disaster/volcano.
- Incendios Forestales:
Visita redcross.org/prepare/disaster/wildfire y descarga la aplicación gratuita de incendios forestales de la Cruz Roja en redcross.org/mobile-apps/wildfire-app.
- Tormentas de invierno:
Visita redcross.org/prepare/disaster/winter-storm.
- Todas las emergencias:
La aplicación de primeros auxilios de la Cruz Roja ofrece consejos especializados para emergencias cotidianas. Descarga la aplicación gratuita en redcross.org/mobile-apps/first-aid-app.

Únete al club de la Cruz Roja

Los jóvenes en la escuela primaria, secundaria y la universidad pueden ayudar a los voluntarios de la Cruz Roja de su comunidad uniéndose a un club escolar. Encuentra más información en redcross.org/support/volunteer.

¡Conviértete en un pequeño héroe!

Las escuelas primarias involucran a alumnos, profesores y padres cuando organizan campañas de donaciones de sangre y participan en programas educativos. El programa incluye actividades para el aula con el fin de apoyar las próximas campañas de donación de sangre y solicita a los alumnos reclutar donantes de sangre. Visita redcrossblood.org para saber más.