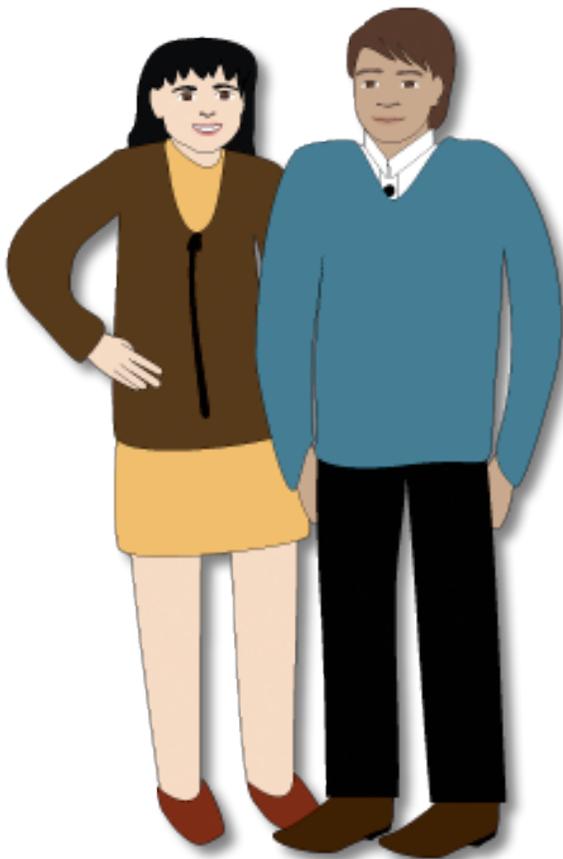


SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

Guía personal



Bienvenido al programa **Sentirse Seguro, Estar Seguro**, una capacitación por Internet que ayuda a las personas a hacerse cargo de su propia preparación para la emergencia. Los individuos, en su gran mayoría, generalmente, no consideran cómo una catástrofe podría afectar sus vidas y por eso a menudo no están preparados para afrontar una emergencia en la comunidad. El programa **Sentirse Seguro, Estar Seguro** proporciona herramientas e instrucciones que se pueden utilizar fácilmente para crear un plan personal y estar mejor preparados.

¿Por qué necesito estar preparado?



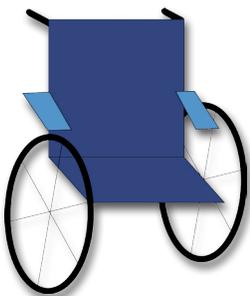
Usted es la persona óptima para planificar su seguridad ante una emergencia o catástrofe. Esto implica pensar cómo manejarse por sí mismo durante un breve período, es decir, tener suficientes alimentos, agua y otros suministros para unos días. Los primeros en dar asistencia y los servicios de auxilio están en la escena después de la catástrofe, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Es importante que usted desarrolle su propia red de asistencia personal para obtener ayuda.

¿Cómo puedo obtener más información?



Contáctese con el gobierno de la ciudad o del condado para informarse sobre planes de respuesta y refugios de emergencia. Muchas comunidades proporcionan un registro para que se inscriban las personas con discapacidades para que, ante una emergencia, la ayuda llegue rápidamente. Puede buscar más información en el departamento de policía o en el cuerpo de bomberos.

¿Quién puede ayudarme si ocurre una emergencia?



Sus amigos, las personas que viven cerca suyo (vecinos) y las agencias de servicios.

Es importante que hable con ellos sobre sus planes de emergencia. Comparta información clave acerca de cómo podría necesitar ayuda. Muéstreles cómo usted utiliza sus equipos de asistencia, como por ejemplo, silla de ruedas o dispositivo de comunicación, y el lugar donde guarda su kit de emergencia personal.

¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros en una emergencia?



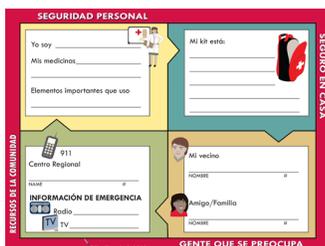
Comparta sus planes de preparación para la emergencia con los amigos y las personas cercanas a usted en quienes confía. Hágales saber qué puede hacer usted para ayudarlos y qué tipo de ayuda necesita de parte de ellos.

¿Cómo puedo saber más?



Esta capacitación por Internet de dos horas de duración se creó para que muchas más personas reflexionen sobre qué los ayuda a sentirse seguros, y a partir de allí, elaboren un plan y lo ejecuten para estar mejor preparados.

¿Qué aprenderé en la capacitación por Internet *Sentirse Seguro, Estar Seguro* ?



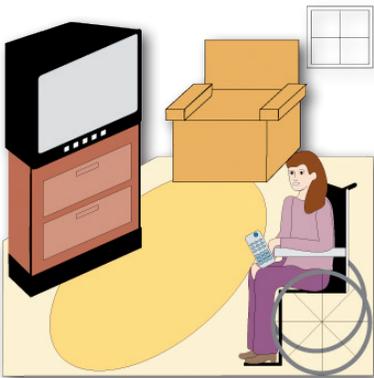
- ◆ Por qué es importante crear su propio plan de emergencia.
- ◆ Cómo completar su hoja de datos e imán de preparación para emergencias del programa **Sentirse Seguro, Estar Seguro**.
- ◆ Cómo armar su kit personal de emergencia.
- ◆ Cómo conectarse con los miembros de la comunidad y los vecinos.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN POR INTERNET

¿Cómo puedo participar en la capacitación por Internet?

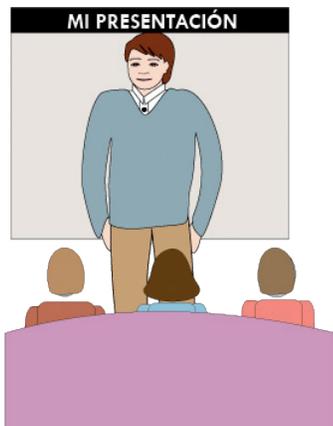
Hay dos formas:

De manera individual:



Puede tomar la capacitación **Sentirse Seguro, Estar Seguro** en su hogar o en otro lugar donde pueda usar una computadora con conexión a Internet de banda ancha de alta velocidad. Si no tiene dicha conexión, contáctese con un amigo o una agencia de servicios que lo pueda ayudar.

De manera grupal:



Esta es una capacitación realizada y patrocinada por una organización o un grupo de la comunidad. Contáctese con alguien de un grupo que conozca y explíqueles el programa **Sentirse Seguro, Estar Seguro**.

Indíqueles que visiten la página de la capacitación por Internet, que miren el video y que lean la guía para informarse sobre lo que debe hacer el anfitrión de una sesión de capacitación.

Si se une a un grupo de capacitación, el anfitrión le proporcionará el paquete del programa **Sentirse Seguro, Estar Seguro** para que usted comience su preparación.

CAPACITACIÓN POR INTERNET DE MANERA INDIVIDUAL:

Cuando llegue su paquete:

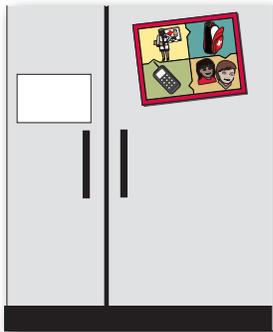


El paquete llegará por correo. Una vez que llegue, busque su contraseña para la capacitación por Internet. Necesita esta contraseña y su dirección de correo electrónico para obtener acceso al video de capacitación.

Una vez que se registre, haga clic en "Webcast" [Capacitación por Internet] en la barra superior de navegación. Ahora aparecerán los videos en la pantalla. Haga clic en "#1 Introducción y materiales" y mire el video.

Una vez que finalice, haga clic en el próximo video y así sucesivamente hasta completar los seis. Si es necesario, vuelva a mirarlos.

Después de mirar los videos:



Vaya a la sección Webcast Materials [Materiales de la capacitación por Internet] en el sitio Web y haga clic en "Evaluación individual de la capacitación por Internet.". Sírvase completarla y haga clic en "Enviar".

Esto le indicará al patrocinador que usted ha terminado la capacitación.

Complete su hoja de datos e imán.

Arme su kit de emergencia y colóquelo en un lugar fácil de ubicar, en su hogar. Coloque allí también la hoja de datos completada.

Coloque su imán ya completado.

Practique su plan de evacuación de emergencia.

Comente a sus amigos y vecinos sobre su plan de emergencia.