

SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

Mi seguridad
personal en caso de
EMERGENCIA



SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

ELABORA TU PROPIO PLAN



Esta hoja de trabajo y el imán te ayudarán a elaborar tu plan y te asistirán en caso de emergencia.

Te ayudará a pensar en:

- Personas importantes a quien llamar.
- Cómo sentirte seguro en tu casa.
- Un lugar seguro para ir.

Completa todas las páginas de la hoja de trabajo. Guárdala en tu kit de emergencia.

El imán te mostrará información importante sobre ti. Complétalo al utilizar información de tu hoja de trabajo. Puedes usar un bolígrafo o marcador. Ponlo en tu refrigerador.

Que alguien te ayude a:

- Recolectar toda la información que necesitas.
- Armar tu kit de emergencia
- Completar la hoja de trabajo.
- Completar tu imán



Departamento de Servicios de Desarrollo
Comisión de asesoramiento al consumidor, 2010



©2010 Departamento de Servicios de Desarrollo

En general, este folleto es considerado de dominio público.
Puede ser distribuido o puede ser copiado como permitido
por la ley; sin embargo, no puede ser alterado en ninguna manera.

Para el Seguro adicional de Sentimiento, Está a salvo
materias disponibles para la descarga

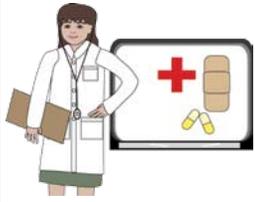
Oficina de Derechos Humanos y Servicios de Apoyo
1600 9th Street, Room 240 Sacramento, CA 95814
916-654-1888

O descarga las copias en PDF en
[Http://www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/Publications.cfm](http://www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/Publications.cfm)



Desarrollado por:
The Board Resource Center, Inc.

Mark@brcenter.org <http://brcenter.org/>



SEGURIDAD PERSONAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE MI

INFORMACIÓN PERSONAL:



Mi nombre _____

Seguro de salud _____

NÚMERO DE LA TARJETA

INFORMACIÓN SOBRE SALUD /MÉDICA:

Mis medicinas _____



Mi médico _____



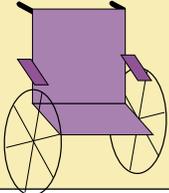
Información sobre mi discapacidad _____

ELEMENTOS IMPORTANTES QUE UTILIZO:



Anteojos

Audífonos



Silla de ruedas

Andador

Animal de servicio

Otros _____

COMUNICACIÓN:



Mi forma de hablar _____

La mejor manera de hablarme _____

La mejor manera de ayudarme _____

Cómo reacciono ante el estrés _____



SEGURO EN CASA

PREPARÁNDOSE PARA ESTAR SEGURO EN CASA

KIT DE EMERGENCIA:

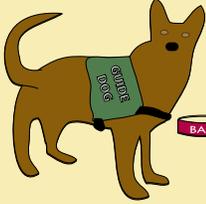
Agua 

Comida 

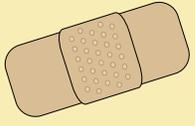
Ropa adicional 

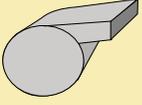
Abrigo 

Guantes 

Provisiones para animales de servicio 

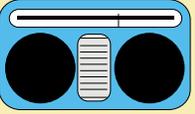
Medicinas 

Primeros auxilios 

Silbato 

Bolsas para basura 

Linterna 

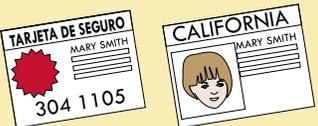
Radio 

Pilas 

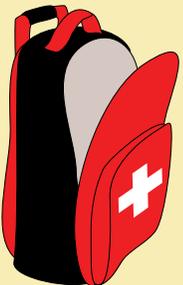
Hoja de trabajo 

Dinero 

Guárdalo en una bolsa con cierre

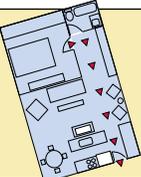
Copia de la Tarjeta del seguro y de identificación 

RECUERDA:

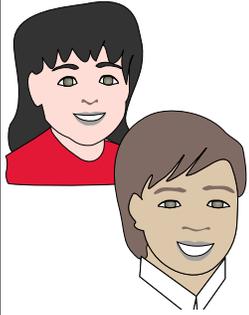


- Incluye tu nombre en el frente de tu kit.
- Guárdalo en un sitio fácil de encontrar.
- Avisa a la gente importante dónde está.
- Chequea el kit a menudo.

BUENAS IDEAS SOBRE CÓMO SENTIRSE SEGURO EN CASA:



- Deja libres los pasillos para entrar y salir fácilmente.
- Mantén las ventanas y las puertas libres.



GENTE QUE SE PREOCUPA

GENTE IMPORTANTE EN CASO DE EMERGENCIA

ALGUIEN QUE VIVE CERCA:



Vecino _____ # _____

Encargado de edificio _____ # _____

Familiar/Amigo _____ # _____

OTROS CONTACTOS IMPORTANTES:

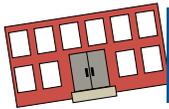
Personal de apoyo _____ # _____

Programa _____ # _____

Centro regional _____ # _____

4

RECURSOS DE LA COMUNIDAD



A QUIÉN LLAMAR PARA INFORMACIÓN DE EMERGENCIA



911 

Oficina del servicio de emergencias _____

Bomberos # _____ Policía # _____

DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN CASO DE EMERGENCIA:



Emisora de radio _____

Canal de TV _____

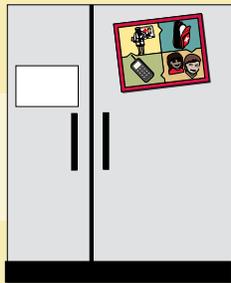
CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD

BUENAS IDEAS PARA ESTAR SEGURO



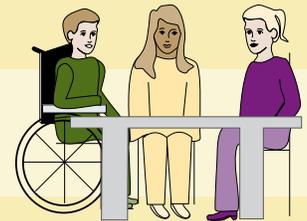
Mi kit está listo.

Mi hoja de trabajo está terminada y adentro de mi kit.



Mi imán está terminado y en mi refrigerador.

Practiqué cómo explicarle a la gente mis necesidades personales.



Les dije a las personas importantes que dependo de ellos.

Consulté cómo mantener mi seguridad en el trabajo en caso de emergencia.



Sentirse Seguro, Estar Seguro = Estar Preparado

