

Guía de seguridad para familias con niños pequeños

Para protegerse y proteger a su familia



Personaje oficial de la Ciudad de Hamura
はむりん



Personaje oficial de la Ciudad de Fussa
TAKKE☆☆

たぶんかきょうせいじぎょうきょうざいかい
ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

Oficina de la Ciudad de Fussa ☎042-551-1511
Oficina de la Ciudad de Hamura ☎042-555-1111

Publicado en marzo de 2023 ①

Desastres en Japón

En Japón existe la posibilidad de que se produzcan muchos desastres, como terremotos y tifones.

Infórmese sobre los desastres para proteger su vida y la de su familia.



✓ ¡Verificado!

Fundación Metropolitana de Tokio
"TSUNAGARI"

Guía completa sobre la vida cotidiana para residentes extranjeros en Japón



②

Para usted y su familia

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento.

Algunos no se pueden predecir.

Prepárese a diario para proteger su vida y la de su familia.

Prepararse para un desastre puede ayudarle a sentirse más seguro.



③

Qué decidir con su familia

Los desastres pueden ocurrir cuando su familia está en distintos lugares.

Decida qué hacer en caso de un desastre.

Confirme la ubicación del sitio de evacuación y del refugio más cercano.

Consulte el mapa de prevención de desastres.

Mapa de prevención de desastres de la Ciudad de Fussa



Mapa de prevención de desastres de la Ciudad de Hamura



④

Si los niños están solos

Cuando haga los preparativos, considere la posibilidad de que los niños estén solos cuando ocurra un desastre. Asegúrese de que estén seguros dentro y fuera de la casa.

✓ ¡Verificado!

Asegure los muebles para que no se caigan cuando se produzca un terremoto. También es importante saber dónde van a jugar los niños.



⑤

Postura de protección

La "postura de protección" es una postura donde usted se cubre la cabeza con ambas manos, mientras permanece agachado y con las rodillas en el piso. Adopte esta postura si no hay nada, como un escritorio, para esconderse debajo cuando se produzca un terremoto.

✓ ¡Verificado!

Enseñe a sus niños la "postura de protección", agachados, con las rodillas en el piso y las manos cubriéndose la cabeza, para que puedan protegerse en caso de un terremoto.



⑥

Si los niños se pierden

Los niños pueden perderse durante la evacuación o después de llegar al sitio de evacuación.

Asegúrese de que tienen una copia de una tarjeta personal, de la tarjeta de salud materno-infantil, de la tarjeta del seguro médico o de un documento similar. Guárdelo en una bolsa que utilicen a menudo.

✓ ¡Verificado!

Una tarjeta personal incluye información como el nombre del niño, la edad, los datos de contacto de la familia, las alergias y las enfermedades. También es útil incluir una foto de los miembros de la familia para que las personas puedan ayudar a encontrar a los miembros de la familia.



⑦

Tarjeta personal

Nombre _____

Edad _____

Información de contacto _____

Lugar de reunión de la familia _____

Enfermedades/alergias _____

• Ninguna
• Sí (_____) ⑧

Al evacuar

Evacuar con niños puede tomar más tiempo. Trate de evacuar pronto.

¡Verificado!

La información de evacuación para desastres que se pueden pronosticar (tifones, fuertes torrenciales, etc.) se emite a través de transmisiones de televisión y similares.

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 早期注意情報
<small>そうきちゅういじょうほう</small> | Prepararse para la evacuación |
| 2 大雨・洪水・高潮注意報
<small>おほあめ こうすい たいしやうちゅうほう</small> | |
| 3 高齢者等避難
<small>こうれいしゃとうひなん</small> | Evacuar con niños |
| 4 避難指示
<small>ひなんしじ</small> | Todos deben evacuar |
| 5 緊急安全確保
<small>きんきゅうあんぜんかくほ</small> | Evacuación completa |

9

Artículos que debe preparar

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agua, comida | <input type="checkbox"/> Pañuelos desechables |
| <input type="checkbox"/> Estufas de cartucho, cartuchos de gas | <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas |
| <input type="checkbox"/> Linternas, faros | <input type="checkbox"/> Papel higiénico |
| <input type="checkbox"/> Fuente de alimentación portátil | <input type="checkbox"/> Mascarillas |
| <input type="checkbox"/> Radio portátil | <input type="checkbox"/> Bolsas de plástico |
| <input type="checkbox"/> Baterías de celda seca | <input type="checkbox"/> Envolturas de plástico |
| <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios | <input type="checkbox"/> Inodoros desechables |
| | <input type="checkbox"/> Medicamentos de uso diario |

¡Verificado!

Prepare suficiente comida y agua para toda la familia para una semana. Utilice un inventario rodante, donde repone los suministros a medida que los consume.



10

Qué llevar al evacuar

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Casco | <input type="checkbox"/> Calentadores de manos desechables |
| <input type="checkbox"/> Ropa, ropa interior | <input type="checkbox"/> Mantas |
| <input type="checkbox"/> Impermeables | <input type="checkbox"/> Zapatillas |
| <input type="checkbox"/> Guantes de trabajo | <input type="checkbox"/> Silbatos, alarmas de prevención de delitos |
| <input type="checkbox"/> Toallas | <input type="checkbox"/> Productos de higiene |
| <input type="checkbox"/> Smartphones (teléfonos móviles) | <input type="checkbox"/> Licencias de conducir, tarjetas de residencia, pasaportes |
| <input type="checkbox"/> Cepillos de dientes, pasta de dientes | <input type="checkbox"/> Tarjetas de seguro de salud |
| | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo, libreta de ahorros, sellos personales |

¡Verificado!

Llévelos junto con los artículos que debe preparar. Prepare alimentos suficientes que puedan comerse sin cocinar y que se ajusten a su visión religiosa y a sus necesidades corporales para su familia para tres días.

11

Hogares con bebés

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pañales | <input type="checkbox"/> Juguetes, libros ilustrados |
| <input type="checkbox"/> Toallitas para bebés | <input type="checkbox"/> Capa de lactancia |
| <input type="checkbox"/> Fórmula para bebés (líquida o en polvo) | <input type="checkbox"/> Baberos, gasas, toallas |
| <input type="checkbox"/> Biberones | <input type="checkbox"/> Libreta de salud materno-infantil |
| <input type="checkbox"/> Alimentos para bebés | <input type="checkbox"/> Zapatos, calcetines |
| <input type="checkbox"/> Bocadillos, jugo | <input type="checkbox"/> Portabebés |
| <input type="checkbox"/> Utensilios para niños | |

¡Verificado!

Prepare artículos de acuerdo con la edad de su hijo. Si está embarazada, prepárese para ingresar en un hospital, por si acaso. No utilice cochecitos durante la evacuación.

12

Protección contra el delito

Después de un desastre, tenga cuidado con la violencia o con los secuestros.

¡Verificado!

Es peligroso si está oscuro afuera durante un apagón. Haga los recados durante el día y quédese en casa por la noche. No salga solo por la noche. Asegúrese de que los niños estén con un adulto de confianza en todo momento.



13

Atención mental

Los desastres pueden ser una experiencia muy impactante para los niños.

La salud mental puede afectar negativamente a la salud física.

Si está preocupado por su hijo, consulte con su médico de familia.

También es importante que los padres y tutores estén mentalmente sanos.



14

Métodos de contacto durante desastres

Cuando ocurre un desastre y las líneas telefónicas están saturadas, utilice el Dial de Mensajes de Desastre, que permite grabar y escuchar mensajes.

¡Verificado!

Para grabar un mensaje

- 1 Marque 171
- 2 Pulse 1
- 3 Ingrese su propio número de teléfono
- 4 Grabe su mensaje

Para escuchar (reproducir) un mensaje

- 1 Marque 171
- 2 Pulse 2
- 3 Ingrese el número de teléfono de su familiar/amigo
- 4 Escuche el mensaje

15

Sitios web y aplicaciones útiles

Cuando se produce un desastre, es importante obtener rápidamente información precisa.

Para conocer sobre los desastres

Disaster Preparedness Tokyo
[Preparación ante desastres de Tokio]
... Puede obtener información útil sobre desastres.

NHK News Web Easy
[Sitio web de noticias fácil de usar NHK]
... Puede ver noticias en japonés simple.

Para apoyar la comunicación

VoiceTra®
... Aplicación multilingüe de interpretación de voz
Útil para conversaciones cortas entre dos personas

【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)

16