



# CÓMO MEJORAR SU CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN DURANTE EMERGENCIAS Y DESASTRES

Actividad de simulación para programas de cuidado  
infantil, agencias de recursos y referencias

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Programa de Respuesta y Preparación ante Emergencias



# Cómo mejorar su resistencia ante emergencias y desastres

La resistencia comunitaria ante los desastres es la capacidad que tiene una comunidad en conjunto de prepararse para los desastres, responder a ellos y recuperarse de ellos.

Las estrategias para lograr la resistencia comunitaria incluyen:

- evaluar y abordar las vulnerabilidades, las brechas y las necesidades de la comunidad
- desarrollar alianzas comunitarias
- ofrecer entrenamiento, educación y compromiso
- aprovechar las fortalezas, los recursos y el apoyo de otras personas
- planear para afrontar una gran variedad de emergencias y desastres

Todas las emergencias y los desastres tienen consecuencias para la salud física, económica y emocional de la comunidad, y afectarán a los niños y a las familias a las que proporciona servicios. Hay muchos elementos inciertos, pero también hay oportunidades de prepararse y aprovechar todos los recursos y planes que ya están implementados.

Una actividad de simulación es una crisis, una situación de emergencia o un desastre simulados (no reales) para ayudar a que los grupos evalúen su nivel de preparación y hablen de las estrategias para mejorar. Durante la actividad, se presenta una situación hipotética y los participantes hablan sobre cuál sería la respuesta.

Se pretende que la actividad proporcione un ambiente informal y de bajo estrés para revisar los planes actuales, aclarar las funciones y responsabilidades durante las emergencias e identificar vacíos en la planeación, la respuesta y la recuperación.

La situación hipotética tendrá cuatro fases; después de cada una de las fases se harán preguntas de las siguientes cuatro categorías para hablar sobre ellas.

1. **Alianza:** alianzas con otros en su comunidad que pueden apoyar y ayudar a su agencia durante un desastre o una emergencia.
2. **Interacción:** actividades y estrategias que evaluarán las necesidades y los vacíos, las fortalezas y los recursos de los proveedores (y otras agencias de recursos y referencia [Resource & Referral, R&R]) y de los niños y las familias a quienes proporcionan servicios. Actividades y estrategias para ofrecer información, educación y recursos antes, durante o después de un desastre o de una emergencia.
3. **Educación:** materiales, capacitación y otras actividades para cubrir las necesidades de información y educación de los proveedores y de las familias y los niños a los que prestan servicio antes, durante y después de un desastre o de una emergencia.
4. **Autosuficiencia:** preparación para emergencias por parte de las agencias de R&R y tener la capacidad de seguir proporcionando servicios y apoyo a los proveedores durante un desastre o una emergencia. Incluye información a los medios, los servicios de emergencia, las familias y los proveedores.

Después de que se completan las situaciones hipotéticas, hay una sección breve de autoevaluación disponible para que su agencia califique el nivel actual de preparación.

La siguiente situación hipotética contiene una ola de calor en desarrollo. Al final de este documento se incluyen ejemplos de estrategias de acción, preguntas que su agencia puede considerar durante la planeación y recursos.

## Situación hipotética de calor

**Fase uno:** Hay una ola de calor al final del verano en la que las temperaturas aumentan por encima de los 100 grados durante más de una semana. No todos los proveedores cuentan con aire acondicionado y tanto los niños como los proveedores tienen dificultades para mantenerse frescos y concentrados. El personal asignado para realizar las visitas a los proveedores también enfrenta las dificultades del calor.



### Preguntas para discusión:

1. **Alianza:** ¿Qué alianzas locales se deberán establecer, incluidas aquellas con el gobierno local, las empresas sin fines de lucro, las agencias de salud y las agencias de respuesta ante emergencias, para garantizar que usted y los proveedores a los que presta servicio estén preparados para este aumento de calor? ¿Hay centros de enfriamiento a los que pueda remitir a los proveedores o a las familias después del horario de trabajo o los fines de semana?
2. **Interacción:** ¿Cómo identificará la forma en la que el personal, los proveedores, los niños y las familias se ven afectados por el calor? ¿Qué estrategias tiene para la comunicación y para compartir información? ¿Qué puede hacer para ayudar al personal que tiene dificultades por el calor?
3. **Educación:** ¿Hay materiales educativos disponibles para el personal y los proveedores para ayudar a prevenir las enfermedades y el agotamiento relacionados con el calor para ellos mismos y para los niños? ¿Se proporcionará información a las familias? ¿Cómo se compartirá la información? ¿Usted ofrecerá entrenamiento? ¿Usted y sus proveedores tienen información y recursos para mantener frescas las áreas interiores y exteriores? ¿Los documentos actuales acerca de la seguridad en el centro incluyen esta información?
4. **Autosuficiencia:** ¿De qué forma afectarían los periodos de calor extremo a los servicios que usted ofrece a los clientes? ¿Los proveedores tienen la capacidad de permanecer abiertos durante esta ola de calor? Si los proveedores no pueden permanecer abiertos, ¿cómo respondería? ¿Haría cambios en la forma en la que lleva a cabo sus actividades comerciales?

**Fase dos:** Las temperaturas continúan aumentando una tercera semana. Los niños aún no pueden jugar afuera en los horarios normales y se están inquietando y agitando. Ha habido apagones escalonados, por lo que algunos proveedores de atención para niños se han quedado sin electricidad y eso ha afectado la refrigeración y el aire acondicionado. Los padres, el personal y los niños también están más agitados y cansados debido al calor. La comunidad en general se está frustrando debido a la falta de respuesta o apoyo del gobierno ante los apagones. Además, ha habido incendios en los condados cercanos, que han resultado en una mala calidad del aire.



### Preguntas para discusión:

1. **Alianza:** ¿Hay otros aliados que podrían ayudar con el efecto del calor y los apagones? ¿Con quién está conectada la agencia de R&R para recibir información y recursos de forma continua?
2. **Compromiso:** ¿Cómo sabrá si los niños se están viendo afectados por la calidad del aire, qué proveedores carecen de refrigeración y tienen problemas para mantener los alimentos a temperaturas seguras y quiénes podrían estar ubicados cerca de algún incendio? ¿Podría usted ofrecer actualizaciones a las familias referentes a la calidad del aire y a los apagones de electricidad?
3. **Educación:** ¿De qué forma podría su agencia comunicar información a los proveedores acerca de la seguridad en los alimentos, la calidad del aire y las advertencias de evacuación relacionadas con los incendios? ¿Podría proporcionar capacitación y recursos? ¿Saben los proveedores cómo responder a los niños afectados por la calidad del aire?
4. **Autosuficiencia:** ¿Pueden las agencias y los proveedores ayudarse entre sí con aire acondicionado o refrigeración? ¿Hay otros centros alternativos disponibles para brindar atención a los niños si es necesario?

**Fase tres:** El calor extremo continúa de forma intermitente durante varias semanas. Un niño pequeño que dejaron dentro de un automóvil murió y hay informes de un aumento en la cantidad de niños y adultos mayores que se presentan en las salas de emergencia de los hospitales con afecciones relacionadas con el calor. Los padres están molestos y angustiados por la muerte del niño y manifiestan su preocupación por el bienestar de sus hijos y en algunos casos mantienen a sus hijos en casa.



## Preguntas para discusión:

1. **Alianza:** ¿Sus aliados u otras personas en su comunidad pueden y son capaces de ayudar a las agencias de R&R y a los proveedores a responder y a enfrentar la angustia emocional de esta tragedia?
2. **Interacción:** ¿Puede usted interactuar con los proveedores con respecto a los efectos y las necesidades que expresan las familias? ¿Hay grupos adicionales con los que se esté comunicando para ofrecer información y buscar recursos?
3. **Educación:** ¿Cómo respondería su agencia a esta tragedia? ¿Existe algún recurso de apoyo de salud mental o emocional y prevención de accidentes para las familias y los proveedores? ¿Hay materiales educativos disponibles para su distribución que podrían ofrecer información para evitar muertes, lesiones y enfermedades similares?
4. **Autosuficiencia:** ¿Cómo respondería su agencia ante la angustia y la preocupación expresada por las familias de su comunidad? ¿Puede su agencia ofrecer entrenamiento, educación y comunicación necesarias para mantener a los clientes seguros y a salvo? ¿Su agencia puede responder a las preguntas de los medios?

**Fase cuatro:** La temperatura regresó a la normalidad. Un proveedor grande basado en centros se asoció con salud pública y desarrolló un plan de estudios educativo relacionado con el calor que aborda las necesidades y los riesgos para los niños pequeños. Solicitan apoyo de las agencias R&R para compartir esta información.



## Preguntas para discusión:

1. **Alianza:** ¿Pueden los aliados o las redes ayudar con la implementación de este plan de estudios?
2. **Interacción:** ¿Hay grupos adicionales con los que se esté comunicando para ofrecer información y buscar recursos?
3. **Educación:** ¿Qué puede hacer su agencia para apoyar este esfuerzo?
4. **Autosuficiencia:** ¿Pueden su agencia y los proveedores identificar y desarrollar las lecciones aprendidas del acontecimiento de calor a fin de prepararse para la siguiente temporada y para otras emergencias o desastres?

## Autoevaluación de la agencia

La actividad de simulación no es un examen, sino una herramienta para evaluar su nivel de preparación. El propósito de las calificaciones es ayudar a su agencia a determinar sus fortalezas, sus vacíos y los siguientes pasos para mejorar. Ninguna persona o agencia está completamente preparada, por lo que no existe una calificación perfecta, sólo oportunidades para la discusión, las alianzas y la planeación adicional. Si completa esta actividad de simulación cada año, puede comparar sus calificaciones a lo largo del tiempo.

<b>ALIANZA</b>	<b>#</b>	<b>¿Cuál de las siguientes respuestas describe mejor a su agencia?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Tenía alianzas implementadas y planes bien especificados?</li> <li>● ¿Pudo contar con esas alianzas conforme la situación hipotética iba cambiando?</li> </ul>		<p>1 = Se habían implementado muy pocas o ninguna de las alianzas necesarias para la respuesta; no había un entendimiento claro de lo que aportaría cada organización aliada.</p> <p>2 = Había unas cuantas alianzas implementadas, pero algunas de las alianzas clave no se habían establecido; algunas organizaciones saben qué deben hacer, pero la mayoría no lo sabe.</p> <p>3 = Las alianzas principales están establecidas, algunos papeles y responsabilidades están claros, pero no han trabajado en conjunto para coordinar, planear y preparar a profundidad.</p> <p>4 = Todas las alianzas correctas están implementadas, se han reunido para hablar y planear, y la mayoría de los papeles y de las responsabilidades están claros, aunque hay algunas áreas en las que pueden mejorar.</p>
<b>INTERACCIÓN</b>	<b>#</b>	<b>¿Cuál de las siguientes respuestas describe mejor a su agencia?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Se incluyeron las necesidades del personal, de los proveedores, de los niños y de las familias en los planes para la interacción y las discusiones, y se representaron de manera adecuada?</li> <li>● ¿Pudo usted especificar el tipo de ayuda que necesitarían estos grupos?</li> <li>● Conforme las condiciones empeoraron, cambiaron y se desarrollaron, ¿hubo estrategias para evaluar su estado?</li> </ul>		<p>1 = No hay planes implementados para la interacción.</p> <p>2 = Las personas afectadas por el acontecimiento se pueden identificar pero no están representadas en la planeación.</p> <p>3 = Algunos planes y estrategias de interacción están implementados, pero no para todos los grupos.</p> <p>4 = Los representantes de todos los grupos están integrados en las estrategias para la interacción.</p>
<b>EDUCACIÓN</b>	<b>#</b>	<b>¿Cuál de las siguientes respuestas describe mejor a su agencia?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Tenía un plan de educación para llegar a todos los grupos anteriores?</li> <li>● ¿Tenía recursos para implementar entrenamiento y ofrecer recursos según cambiaran las condiciones?</li> <li>● ¿La educación ayudó a mantener la calma, ofrecer actualizaciones así como precauciones, etc.?</li> </ul>		<p>1 = El plan educativo y los materiales o el plan de estudios relacionados con las emergencias o desastres no existen o están limitados en el alcance o el detalle.</p> <p>2 = La educación y los materiales de entrenamiento existen pero tienen información incorrecta o falta información acerca de la emergencia; no hay un plan de difusión genuino ni recursos para la capacitación.</p> <p>3 = El plan de educación es claro y adecuado; el plan de difusión está implementado, pero no está totalmente vinculado con los grupos.</p> <p>4 = Hay un plan implementado para la educación, entrenamiento y la distribución de los recursos entre los grupos.</p>
<b>AUTOSUFICIENCIA</b>	<b>#</b>	<b>¿Cuál de las siguientes respuestas describe mejor a su agencia?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Su agencia confía en su capacidad de continuar proporcionando servicios y apoyando a los proveedores y a las familias?</li> <li>● ¿Enfrentó retos adicionales para ofrecer apoyo y servicios conforme cambiaron las condiciones?</li> </ul>		<p>1 = Su agencia no tiene planes para recurrir a redes internas (todo se enfoca en obtener apoyo externo).</p> <p>2 = Su agencia tiene algunos planes para mantener los servicios, pero ninguno para los proveedores.</p> <p>3 = Su agencia tiene la capacidad y los planes para mantener los servicios y apoyar a los proveedores, que incluyen las necesidades relacionadas con miedo o ansiedad, estrés y apoyo emocional, pero no han recalcado ni puesto a prueba realmente esos planes con los canales mediáticos.</p> <p>4 = Su agencia cuenta con planes de acción o respuesta y los ha puesto a prueba con los proveedores, los medios y los canales de servicios de emergencia.</p>

## Autoevaluación de la agencia: cómo fortalecer su plan

Repase sus calificaciones y las notas tomadas durante la discusión, y considere lo siguiente:

- ✓ ¿Cuáles son las fortalezas de los planes de emergencia de su agencia?
- ✓ ¿Cuáles son los mayores vacíos o retos?
- ✓ ¿Qué áreas tienen mayor prioridad?
- ✓ ¿Qué actividades realizará primero su agencia?
- ✓ ¿Qué alianzas, recursos y apoyo necesita su agencia para mejorar su planeación y resistencia para las emergencias?

### Ejemplos de estrategias de acción

Otras agencias de R&R y proveedores del condado de Los Ángeles sugirieron las siguientes estrategias durante una actividad de simulación similar.

#### CALOR

- dirigir a las familias a centros de enfriamiento e información importante (por ejemplo, señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor)
- distribuir hojas de datos acerca de qué hacer para mantenerse fresco durante una ola de calor y acerca de la calidad del aire
- dirigir a las personas hacia la información sobre la prevención de ataques de asma cuando la calidad del aire sea deficiente



#### EN GENERAL

- compartir los resultados de la actividad de simulación con otros proveedores
- llevar a cabo simulacros de práctica
- ofrecer entrenamiento acerca de la preparación ante emergencias para los proveedores y el personal de atención para niños
- contar con capacitación y asesoría para ayudar a los proveedores a enfrentar el trauma y el estrés que podrían experimentar durante un evento de emergencia
- contar con entrenamiento y asesoría para ayudar a los proveedores a reconocer cuando los niños se vean afectados por una situación de emergencia y proporcionar apoyo práctico
- ofrecer entrenamiento en todos los idiomas para los clientes y proveedores
- las agencias de R&R pueden apoyarse entre sí con espacio compartido e intercambio de personal de apoyo conforme sea necesario y con base en las circunstancias del acontecimiento y los efectos sobre el centro
- alentar a los proveedores de atención para niños a reunirse con el gobierno local para hablar de sus necesidades y obtener información sobre los servicios y recursos disponibles
- establecer un proceso de recepción y remisión para apoyar a los padres y los servicios de emergencia que busquen atención para niños durante las emergencias o los desastres

- establecer una cadena de comunicación con los miembros del equipo ejecutivo y con los centros
- establecer un sistema para mantener a los padres informados durante las situaciones de emergencia
- crear un tablero de mensajes para el personal y la comunidad en el parque local o en el centro local
- invitar a los padres a inscribirse para recibir alertas acerca de los cambios en el clima o en la calidad del aire
- desarrollar una lista de recursos para los proveedores de atención para niños y los padres, que incluya información sobre apoyo o asesoría para la salud mental
- comunicarse con operadores aficionados de radio (no tienen que ser específicamente para los desastres; la mayoría de las ciudades cuenta con clubes de radio)
- establecer un método alternativo de comunicación para usarse durante una emergencia (por ejemplo, nixle.com, mailchimp.com, call-em-all.com, facebook.com, twitter.com)
- contar con aliados comunitarios que puedan apoyar a los proveedores y a las familias (por ejemplo, de salud mental y religiosos)

## Recursos

### NACIONAL

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**  
(información disponible en inglés y español)

<http://www.cdc.gov/>

**Manténgase Fresco, Manténgase Hidratado, Manténgase Informado**

<http://www.cdc.gov/extremeheat/>

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.asp>

**Síntomas de las Enfermedades Causadas por el Calor**

<http://www.cdc.gov/extremeheat/warning.html>

<http://www.cdc.gov/extremeheat/children.html>

**Proteger a las Personas en su Cuidado Durante el Calor Extremo**

<http://www.cdc.gov/extremeheat/emails/caretaker.html>

**Consejos para Prevenir Enfermedades Relacionadas con el Calor**

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp>

**Calidad del Aire y las Actividades al Aire Libre Guía para Escuelas**

[http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/airquality/pdfs/Air\\_Quality\\_and\\_Outdoor\\_Activity\\_Guidance.pdf](http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/airquality/pdfs/Air_Quality_and_Outdoor_Activity_Guidance.pdf)



**Revise su Calidad del Aire**

<http://www.airnow.gov/index.cfm?action=student.main>

**Child Care Aware**

<http://childcareaware.org/>

**Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU., Medline Plus, por sus siglas en inglés**  
(información disponible en inglés y español)

**Signos y Síntomas de la enfermedad a Causa del Calor**

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/heatillness.html>

**Parques Infantiles Pacíficos**

<http://www.peacefulplaygrounds.com/keeping-kids-cool-at-school/>

## **ESTADO**

**Departamento de Salud Pública del Estado de California (CDPH, por sus siglas en inglés)**

<http://www.cdph.ca.gov>

**Esté Preparado California Calor Extremo y Cambio Climático**

<http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/beinformed/naturaldisasters/extremeheat/Pages/ExtremeHeat.aspx>

## **CONDADO DE LOS ÁNGELES**

**Departamento de Salud Pública, Condado de Los Ángeles**

Programa de Atención y Respuesta de Emergencias (información disponible en inglés y español)

<http://publichealth.lacounty.gov/eprp/index.htm>

<http://www.bereadyla.org/>

**Capacidad de Recuperación de Desastres de la Comunidad**

<http://www.laresilience.org/>

**Resiliencia frente a los Desastres Primeros Auxilios: Un Enfoque Comunitario para Proporcionar Apoyo y Recursos**

<http://www.publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/>

**Centros de Enfriamiento en Los Ángeles (2015)**

<http://publichealth.lacounty.gov/docs/cooling-center.pdf>

## **Departamento de Salud Mental, Condado de Los Ángeles**

Maneje su estrés

Centro de Acceso 24/7 Línea de ayuda: (800) 854-7771

<http://dmh.lacounty.gov>

## **Resolución del Clima**

<http://climateresolve.org/>

## **Para obtener más información, póngase en contacto con**

### **Condado de Los Ángeles**

#### **Departamento de Salud Pública**

#### **Programa de Atención y Respuesta de Emergencias**

Aizita Magaña, Interim Director, Community Resilience

[aimagana@ph.lacounty.gov](mailto:aimagana@ph.lacounty.gov)

Yeira Rodriguez, Program Manager, Community Resilience

[yerodriguez@ph.lacounty.gov](mailto:yerodriguez@ph.lacounty.gov)

## **Reconocimientos**

Esta mesa fue desarrollada en colaboración con la Corporación RAND

Chandra, A. Williams, M.

[www.laresilience.org](http://www.laresilience.org)

Estrategias de la muestra fueron proporcionadas por el Centro del Recursos del Cuidado de los niños (CCRC, por sus siglas en inglés)

<http://www.ccrca.org/>