LifeMatters®
de Empathia

Planeación para Emergencias

En muchos lugares, los meses de verano coinciden con un aumento en el riesgo de que sucedan desastres naturales. Ya sea que tú vivas en un área propensa a incendios forestales, tornados o huracanes, estos pasos te pueden ayudar a prepararte:

- **Planea con anticipación.** Las preguntas a considerar incluyen:
  - Si tuviera que salir de mi casa con poco tiempo de anticipación, ¿qué artículos voy a necesitar llevarme?
  - Si tuviera que evacuar mi ciudad o mi región, ¿a dónde iría?
  - ¿Dónde está el lugar más seguro en mi casa para refugiarme durante el clima severo?
  - ¿Tengo suficiente comida no perecedera y otros suministros a la mano para guardar por al menos unos cuantos días?
  - ¿Qué suministros se van a necesitar para mantener el cuidado de un niño o de una niña, de una persona mayor, o de una mascota por varios días? (Si es relevante.)
- **Empaca una bolsa 'para llevar'.** Llénala con ropa, medicamentos, documentos importantes y otros artículos que puedas necesitar si tuvieras que evacuar rápidamente. Haz una lista de las cosas que podrías llevar contigo si el tiempo o el espacio en tu vehículo lo permiten, incluyendo computadoras y artículos electrónicos. No olvides los recuerdos personales, como fotografías o artículos de colección.
- **Reúne suministros.** Haz una lista de los artículos que serían útiles en los diferentes tipos de emergencias y reabastécelos conforme se necesite. Si tu presupuesto está ajustado, está al pendiente de las ofertas. El Centro de Descuentos* de mylifematters.com es otra forma de comprar a bajo costo los suministros de un kit de emergencias.
- **Crea un plan para desastres.** Asegúrate que cada persona que vive en tu casa sepa dónde están guardados los suministros de emergencias. Ten simulacros de desastres en forma frecuente para incendios, emergencias climáticas o evacuaciones. (Si tienes niñas y niños pequeños, considera hacer estos simulacros como si fueran un juego.) Establece un punto de reunión al que cada persona que vive en tu casa pueda ir si es imposible llegar a tu casa después de un desastre.

Planear con anticipación puede hacer que una emergencia sea más fácil de manejar. También puede aliviar el estrés durante los momentos de riesgo de desastre más altos. Además, LifeMatters está disponible para ayudarte a planear o a lidiar con una situación de crisis. Llama 24/7/365.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365
Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

* El Centro de Descuentos y el sitio annualcreditreport.com están disponibles en inglés.

© 2025 Empathia, Inc.