

## PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

### PERSONAS MINUSVÁLIDAS

#### ANTES DE UN TERREMOTO:

Apunte cualquier necesidad específica, liste sus limitaciones y los medicamentos que toma. Haga una copia y colóquela en su bolsillo o cartera.

Busque a una persona (el esposo, compañero de cuarto, amigo, vecino, pariente, o compañero de trabajo) para que le ayude en caso de una emergencia. Entréguele la lista y, si lo considera apropiado, una copia de la llave de su casa, o dígales dónde pueden encontrar una copia en caso de emergencia.

#### DURANTE UN TERREMOTO:

- Si usted usa una silla de ruedas, intente protegerse bajo el marco de una puerta o en una esquina interior, ponga el freno en las ruedas, y cubra su cabeza con sus brazos. Quite cualquier artículo que no esté bien atado a la silla de ruedas.
- Si le es posible, busque resguardo bajo una mesa sólida o un escritorio. Apártese de las paredes exteriores, ventanas, chimeneas y objetos que están colgando.
- Si no puede moverse de una cama o silla, protéjase lo mejor posible con sábanas y almohadas.
- Si usted está afuera, vaya a una zona abierta, lejos de árboles, postes del teléfono y edificios, y quédese allí.

#### DESPUÉS DE UN TERREMOTO:

- Si usted queda atrapado, intente llamar la atención de alguien.
- Encienda su televisión o radio de baterías para escuchar la información de emergencia y las instrucciones de las autoridades.
- Si puede, ayude a quienes requieren asistencia.

### NECESIDADES ESPECIALES DE LOS NIÑOS

El miedo es una reacción normal en situaciones de peligro. Un niño puede sentir temor de que vuelva a ocurrir el terremoto, o tener miedo de que se lastime o inclusive que pueda morir. Algunas veces temen quedar separados de su familia o quedarse solos. Los niños pueden inclusive pensar que las catástrofes son un castigo por algo malo que hicieron. Los niños probablemente experimentarán menor miedo o ansiedad si antes de un terremoto los padres les explican lo que es este fenómeno y saben lo que deben esperar.

#### SUGERENCIAS:

- Explique a sus hijos que un terremoto es un fenómeno natural y no la consecuencia de las acciones de alguien.
- Hable con los niños sobre sus propias experiencias con algún tipo de fenómenos naturales, o lea libros sobre terremotos en voz alta.
- Aliente a los pequeños a expresar sus temores. Escuche atentamente y muestre comprensión.

- Es posible que los niños necesiten escuchar que todo va a estar bien. Explique que la situación de peligro no es permanente.
- Haga que los niños participen en las labores de limpieza. Es bueno mantenerlos distraídos y hacerles sentir que están contribuyendo a que todo vuelva a la normalidad.

**NOTA:** Algunas veces los síntomas de ansiedad no se manifiestan sino hasta varias semanas o incluso meses después de un terremoto, y pueden afectar a personas de cualquier edad. Si la ansiedad interfiere con el desempeño normal de cualquier miembro de su familia, busque ayuda profesional mediante un consejero escolar, una organización religiosa, su médico, o un profesional autorizado.