

UAB Early Head Start Program

933 19th Street South, Birmingham, AL 35294

<https://www.uab.edu/civitansparks/uab-early-head-start-program>

T: 205-934-5736



Upcoming Events

March 7th

Parenting 10:00

Socialization 11:00

"1,2,3 Play with Me" @ the Birmingham Public Library, Southside Branch

March 13th

PIPA 10:30

Policy Council 12:00

March 14th

Parenting 10:00

Socialization 11:00

"1,2,3 Play with Me" @ the Birmingham Public Library, Southside Branch

March 15th

PIPA & Parenting 1:30

(Walker County)

April 4th

Parenting 10:00

Socialization 11:00

April, Fred, and Pam

April 10th

PIPA 10:30

Policy Council 12:00

April 11th

Parenting 10:00

Socialization 11:00

Eleanor, Gabrielle, Renee, and Shanté

April 18th

Egg Hunt Socialization 10:30

@ Homewood Central Park

Greetings UAB Early Head Start Program families!

Spring is almost upon us! That means we get to enjoy daylight a little longer with daylight saving time. This is a good time to "de-stress" by taking walks, playing with the children in the park, or just sitting and enjoying the sun.

In this edition, you will find information on emotional and mental health such as tips to deal with stress and ways to help your child deal with stress, and information on preparing for disasters such as tornadoes. Also in this edition, are "together time" activities you can do with your child. April 8-12, 2019 is the National Week of the Young Child. The National Association for the Education of Young Children has the following theme for the week: Music Monday, Tasty Tuesday, Work Together Wednesday, Artsy Thursday, and Family Friday. What activities will you do with your children? We would love for you to share your activity ideas during the upcoming parenting and socialization events!

The Birmingham Public Library:0 Southside Branch invited us back for "1,2,3, Play with Me" story time! So, remember to mark your calendar for all upcoming events for the months of March and April. We look forward to seeing you!

Mission Statement:

The mission of the UAB Early Head Start Program is to form partnerships with families to support child development and family goals. Through continuous staff development and in collaboration with the community, we strive to enhance opportunities for families.

We had fun at our Yoga, Valentine's Day Sock Hop, and African Drumming Socializations!



Stress Management Tips

People can learn to manage stress and lead happier, healthier lives. Here are some tips to help you keep stress at bay.

- Keep a positive attitude.
- Accept that there are events that you cannot control.
- Be assertive instead of aggressive. Assert your feelings, opinions, or beliefs instead of becoming angry, defensive, or passive.
- Learn and practice relaxation techniques; try meditation, yoga, or tai-chi for stress management.
- Exercise regularly. Your body can fight stress better when it is fit.
- Eat healthy, well-balanced meals.
- Learn to manage your time more effectively.
- Set limits appropriately and learn to say no to requests that would create excessive stress in your life.
- Make time for hobbies, interests, and relaxation.
- Get enough rest and sleep. Your body needs time to recover from stressful events.
- Don't rely on alcohol, drugs, or compulsive behaviors to reduce stress.
- Seek out social support. Spend enough time with those you enjoy.
- Seek treatment with a psychologist or other mental health professional trained in stress management or biofeedback techniques to learn healthy ways of dealing with the stress in your life.

WebMD Medical Reference Reviewed by Smitha Bhandari, MD on February 21, 2018,
<https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>

Young Children's Mental Health: What Is Essential?



When we think of children's health, we usually think of their physical well-being. "Are they active and fit? Do they get sick often?" Mental health is just as important as physical health. "Mental health" includes how we feel about ourselves and other people, and how we cope with life. Mental health in young children is related to their social and emotional development. Caregivers, teachers, and family members all have roles to play in fostering young children's mental health.



For good mental health, young children need—

- safe places to live and play
- the right amount of healthy food to eat
- love, care, and comfort from caregivers and family members
- plenty of time for active play with other children
- time to relax and follow their own interests
- caregivers and teachers who are supportive and encouraging
- experiences that help them feel confident and capable
- time to express and understand their own emotions
- guidance and discipline that are firm but not harsh



A child's mental health is probably good if he or she usually—

- seems to feel safe and comfortable rather than fearful
- shows a range of emotions, both positive and negative
- is interested in other people's well-being and treats them with respect
- treats animals with kindness
- can "bounce back" from disappointments or frustrations
- can show anger without hurting self or others
- chooses to act in ways that are safe
- uses positive ways to get attention
- stands up for himself or herself
- gets involved in activities at home and in the classroom
- is willing to try new things (activities, foods, friendships, etc.)
- will persist when trying a challenging task
- can express feelings to some trusted person, instead of keeping them "bottled up"



Factors that might contribute to a child's mental health problems include—

- illness or genetic factors
- exposure to lead, mercury, or other environmental poisons
- abuse or neglect
- natural disaster that disrupts family life
- exposure to violence in the family or community
- difficulties related to poverty
- serious family problems, including divorce or death of a loved one



For related Web resources, see "Young Children's Mental Health: What Is Essential?" at <http://illinoisearlylearning.org/tips.htm>

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education

For more tip sheets on other topics, please go to <http://illinoisearlylearning.org> rev. 2/12

La salud mental de los niños pequeños: puntos esenciales



La salud de los niños frecuentemente nos hace pensar en su bienestar físico. “¿Son activos y tienen una buena forma física? ¿Se enferman con frecuencia?” Así como la salud física, la salud mental es igualmente importante. La ‘salud mental’ abarca nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos y para con otras personas, y cómo lidiamos con la vida. La salud mental de los niños pequeños está relacionada con su desarrollo social y emocional. Tanto los cuidadores y maestros como los familiares desempeñan un papel en estimular la buena salud mental de los niños pequeños.

Para gozar de una buena salud mental, los niños pequeños necesitan:

- lugares seguros donde vivir y jugar
- la cantidad adecuada de alimentos saludables
- amor, cariño y consuelo ofrecido por cuidadores y familiares
- mucho tiempo para jugar activamente con otros niños
- tiempo para relajarse y seguir sus propios intereses
- cuidadores y maestros que den apoyo y ánimo
- experiencias que los ayuden a sentirse confiados y capaces
- tiempo para expresar y comprender sus propios sentimientos
- guía y disciplina que sean firmes pero no muy severas

Un niño probablemente goza de una buena salud mental si usualmente:

- parece sentirse seguro y cómodo en vez de tener miedo
- manifiesta una variedad de sentimientos, tanto positivos como negativos
- se interesa por el bienestar de otras personas y las trata con respeto
- trata con bondad a los animales
- puede recuperarse después de experimentar desilusiones o frustraciones
- puede expresar el enojo sin lastimarse a sí mismo ni a otros
- decide portarse de maneras seguras
- llama la atención de maneras positivas
- se defiende y no deja que otros lo traten injustamente
- participa en actividades en casa y en la clase
- está dispuesto a tener experiencias nuevas (intentar desarrollar actividades, probar alimentos, entablar amistad, etc.)
- persiste cuando intenta hacer una tarea que lo desafía
- puede expresar sus sentimientos con una persona de confianza, en vez de mantenerlos ‘encerrados’

Los factores que podrían contribuir a problemas de salud mental en niños incluyen los siguientes:

- enfermedades o factores genéticos
- exposición a plomo, mercurio u otras sustancias tóxicas en el ambiente
- abuso o descuido
- desastres naturales que perturban la vida de la familia
- exposición a violencia en la familia o la comunidad
- dificultades relacionadas con la pobreza
- problemas graves en la familia, entre ellos el divorcio o la muerte de un ser querido

English Title: Young Children’s Mental Health: What Is Essential?



13 Children’s Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>



Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>

rev. 2/12

Small Child, Big Stress?



Do you sometimes experience stress? So does your child. Stress may be a part of life for everyone, but prolonged stress can be harmful. You can help your child learn to recognize and cope with the feelings of frustration, sadness, worry, and anger that can lead to stress or be signs of stress.



Notice behavior that seems unusual for your child.

Three-year-old Micah usually chatters and laughs with his parents and friends, but his mom notices he's spending more time hugging and rocking his teddy bear. His classmate Maddie usually plays happily with her toys and books, but suddenly she is clinging to her teacher more often and is easily upset. Both may be showing signs of stress.



Help your children identify their feelings.

Tell children what you see and help them label their feelings. "Micah, your face looks sad." "Maddie, you look worried. Can I help?" Try reading books together about feelings. Ask your children's librarian for suggestions. Two to consider: *Glad Monster, Sad Monster* by Ed Emberley and *Feelings* by Aliki.



Teach ways to cope.

Model what to do with negative feelings. "I feel sad. Let's hug and then go for a walk." "I'm frustrated no one answers my call. Let's have lunch and I'll try later." "Would you like to pack a bag with a few favorite things to carry with us when we move?" Encourage your child to share her feelings by listening and not dismissing them.



Limit stress.

Try to anticipate events that might cause stress and prepare your child. Let her know Grandma is sick, so she will be in bed when you visit, or that she will have a new teacher at school. Reassure her that a change may feel strange at first, but that will pass. Keep daily routines as normal as possible during stressful times. If possible, avoid making additional stressful changes when your child is already adjusting to a current change.



Be there.

Make time to talk with your child every day. Spend time together even if he doesn't seem to feel like talking. Reassure him often he is loved and will be cared for. Just having fun together can strengthen your child's coping skills.



Talk to her child care or health care provider.

Share your concern if your child displays severe or prolonged signs of stress. A child who shows little interest in daily activities, doesn't sleep or eat normally, or continues to seem withdrawn or easily upset may need additional help.



For related Web resources, see "Small Child, Big Stress?" at <http://illinoisearlylearning.org/tips.htm>.

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>



For more tip sheets on other topics, please go to <http://illinoisearlylearning.org>

4/14

Niño pequeño; ¿estrés grande?



¿Se siente estresado a veces? Los niños también se pueden sentir así. Aunque el estrés sea muy común en la vida de todos, puede ser dañino cuando es prolongado. Usted puede ayudar a su hijo a reconocer y manejar los sentimientos de frustración, tristeza, ansiedad y enojo que pueden producir el estrés o ser indicios del mismo.



Note comportamientos que parezcan poco usuales en su hijo.

Miguel, niño de tres años, usualmente charla y se ríe con sus padres y sus amiguitos. Pero su mamá ha notado que pasa cada vez más tiempo abrazando o meciendo su osito. Magdalena, su compañera de clase, normalmente juega feliz con sus juguetes y libros, pero de repente se aferra a su maestra más a menudo y se altera fácilmente. Es posible que los dos muestren indicios del estrés.



Ayude a sus hijos a identificar sus sentimientos.

Describa a los niños lo que usted ha observado y ayúdelos a nombrar sus sentimientos. “Miguel, tu cara se ve triste”. “Magdalena, te ves preocupada. ¿Puedo ayudar?” Una idea es la de leer juntos libros sobre los sentimientos. Pida sugerencias al bibliotecario de la sección infantil. Dos libros posibles son *Glad Monster, Sad Monster* de Ed Emberley y *Feelings* de Aiki.



Enseñe maneras de lidiar con los sentimientos difíciles.

Dé un modelo de cómo se manejan los sentimientos negativos. “Me siento triste. Dame un abrazo, luego vamos a pasear”. “Me siento frustrada cuando llamo y no contesta nadie. Vamos a almorzar y trataré de llamar más tarde”. “¿Te gustaría hacer una maleta con unas pocas cosas favoritas que podremos llevar cuando nos mudamos de casa?” Para animar a su niño a expresar sus sentimientos, escuche y no los minimice.



Limite el estrés.

Trate de prever eventos que podrían causar el estrés, y prepare a su hijo. Dígame que abuelita está enferma, así que estará en la cama cuando la visitan; o que tendrá una maestra nueva en la escuela. Reasegure al niño que, aunque el cambio le parezca raro al principio, después de algún rato todo estará bien. Mantenga las rutinas diarias lo más normales posible durante los momentos estresantes. Si es posible, evite los cambios estresantes adicionales cuando su hijo ya se está ajustando a un cambio actual.



Esté presente.

Aparte un rato para hablar con su hijo cada día. Pase tiempo con él aunque no parezca tener ganas de hablar. Dígame a menudo que es querido y que se lo cuidará. Simplemente al divertirse junto con el niño, usted puede fortalecer sus habilidades de lidiar con la vida.



Hable con el proveedor de atención médica del niño.

Expresé sus preocupaciones si su hijo manifiesta indicios graves o prolongados del estrés. Es posible que el niño necesite ayuda adicional si casi no le interesan las actividades diarias, no duerme ni come normalmente, sigue retirado o se altera fácilmente.

English Title: Small Child, Big Stress?



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>



Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>

4/14

Be Red Cross Ready

Tornado Safety Checklist

A tornado is a violently rotating column of air extending from the base of a thunderstorm down to the ground. Tornado intensities are classified on the Fujita Scale with ratings between F0 (weakest) to F5 (strongest). They are capable of completely destroying well-made structures, uprooting trees and hurling objects through the air like deadly missiles. Although severe tornadoes are more common in the Plains States, tornadoes have been reported in every state.

Know the Difference

Tornado Watch

Tornadoes are possible in and near the watch area. Review and discuss your emergency plans, and check supplies and your safe room. Be ready to act quickly if a warning is issued or you suspect a tornado is approaching. Acting early helps to save lives!

Tornado Warning

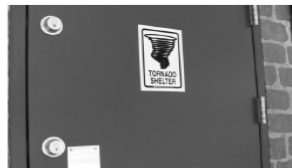
A tornado has been sighted or indicated by weather radar. Tornado warnings indicate imminent danger to life and property. Go immediately underground to a basement, storm cellar or an interior room (closet, hallway or bathroom).

What should I do to prepare for a tornado?



- During any storm, listen to local news or a NOAA Weather Radio to stay informed about watches and warnings.
- Know your community's warning system. Communities have different ways of warning residents about tornados, with many having sirens intended for outdoor warning purposes.
- Pick a safe room in your home where household members and pets may gather during a tornado. This should be a basement, storm cellar or an interior room on the lowest floor with no windows.
- Practice periodic tornado drills so that everyone knows what to do if a tornado is approaching.
- Consider having your safe room reinforced. Plans for reinforcing an interior room to provide better protection can be found on the FEMA Web site at <http://www.fema.gov/plan/prevent/rms/rmsp453.shtm>.
- Prepare for high winds by removing diseased and damaged limbs from trees.
- Move or secure lawn furniture, trash cans, hanging plants or anything else that can be picked up by the wind and become a projectile.
- Watch for tornado danger signs:
 - Dark, often greenish clouds—a phenomenon caused by hail
 - Wall cloud—an isolated lowering of the base of a thunderstorm
 - Cloud of debris
 - Large hail
 - Funnel cloud—a visible rotating extension of the cloud base
 - Roaring noise

What should I do if a tornado is threatening?



- The safest place to be is an underground shelter, basement or safe room.
- If no underground shelter or safe room is available, a small, windowless interior room or hallway on the lowest level of a sturdy building is the safest alternative.
 - Mobile homes are not safe during tornadoes or other severe winds.
 - Do not seek shelter in a hallway or bathroom of a mobile home.
 - If you have access to a sturdy shelter or a vehicle, abandon your mobile home immediately.
 - Go to the nearest sturdy building or shelter immediately, using your seat belt if driving.
 - Do not wait until you see the tornado.
- If you are caught outdoors, seek shelter in a basement, shelter or sturdy building. If you cannot quickly walk to a shelter:
 - Immediately get into a vehicle, buckle your seat belt and try to drive to the closest sturdy shelter.
 - If flying debris occurs while you are driving, pull over and park. Now you have the following options as a last resort:
 - Stay in the car with the seat belt on. Put your head down below the windows, covering with your hands and a blanket if possible.
 - If you can safely get noticeably lower than the level of the roadway, exit your car and lie in that area, covering your head with your hands.
 - Your choice should be driven by your specific circumstances.

What do I do after a tornado?



- Continue listening to local news or a NOAA Weather Radio for updated information and instructions.
- If you are away from home, return only when authorities say it is safe to do so.
- Wear long pants, a long-sleeved shirt and sturdy shoes when examining your walls, doors, staircases and windows for damage.
- Watch out for fallen power lines or broken gas lines and report them to the utility company immediately.
- Stay out of damaged buildings.
- Use battery-powered flashlights when examining buildings—do NOT use candles.
- If you smell gas or hear a blowing or hissing noise, open a window and get everyone out of the building quickly and call the gas company or fire department.
- Take pictures of damage, both of the building and its contents, for insurance claims.
- Use the telephone only for emergency calls.
- Keep all of your animals under your direct control.
- Clean up spilled medications, bleaches, gasoline or other flammable liquids that could become a fire hazard.
- Check for injuries. If you are trained, provide first aid to persons in need until emergency responders arrive.

Let Your Family Know You're Safe

If your community experiences a tornado, or any disaster, register on the American Red Cross Safe and Well Web site available through RedCross.org to let your family and friends know about your welfare. If you don't have Internet access, call 1-866-GET-INFO to register yourself and your family.



For more information on disaster and emergency preparedness, visit RedCross.org.

Copyright © 2009 by the American National Red Cross | Stock No. 658592

Be Red Cross Ready

Get a kit. Make a plan. Be informed.



It's important to prepare for possible disasters and other emergencies. Natural and human-caused disasters can strike suddenly, at any time and anywhere. There are three actions everyone can take that can help make a difference...Get a kit. Make a plan. Be informed.

Be Red Cross Ready Checklist

- I know what emergencies or disasters are most likely to occur in my community.
- I have a family disaster plan and have practiced it.
- I have an emergency preparedness kit.
- At least one member of my household is trained in CPR/AED use.
- I have taken action to help my community prepare.



Get a kit

At a minimum, have the basic supplies listed below.

Keep supplies in an easy-to-carry emergency preparedness kit that you can use at home or take with you in case you must evacuate.

- Water: one gallon per person, per day (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Food: non-perishable, easy-to-prepare items (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Flashlight
- Battery-powered or hand-crank radio (NOAA Weather Radio, if possible)
- Extra batteries
- First aid kit
- Medications (7-day supply) and medical items
- Multi-purpose tool
- Sanitation and personal hygiene items
- Copies of personal documents (medication list and pertinent medical information, proof of address, deed/lease to home, passports, birth certificates, insurance policies)
- Current digital photos of loved ones, updated every six months, especially for children
- Cell phone with chargers
- Family and emergency contact information
- Extra cash
- Emergency blanket
- Map(s) of the area

Consider the needs of all family members and add supplies to your kit. Suggested items to help meet additional needs are:

- Medical supplies (hearing aids with extra batteries, glasses, contact lenses, syringes, cane)
- Baby supplies (bottles, formula, baby food, diapers)
- Games and activities for children
- Pet supplies (collar, leash, ID, food, carrier, bowl)
- Two-way radios
- Extra set of car keys and house keys
- Manual can opener

Additional supplies to keep at home or in your kit based on the types of disasters common to your area:

- Whistle
- N95 or surgical masks
- Matches
- Rain gear
- Towels
- Work gloves
- Tools/supplies for securing your home
- Extra clothing, hat and sturdy shoes
- Plastic sheeting
- Duct tape
- Scissors
- Household liquid bleach
- Entertainment items
- Blankets or sleeping bags
- Sunscreen
- Insect Repellent



Make a plan

- Meet with your family or household members.
- Discuss how to prepare and respond to emergencies that are most likely to happen where you live, learn, work and play.
- Identify responsibilities for each member of your household and plan to work together as a team.
- If a family member is in the military or engages in extended business travel on a regular basis, plan how you would respond if they were away.
- If you or a member of your household is an individual with access or functional needs, including a disability, consider developing a comprehensive evacuation plan in advance with family, care providers and care attendants, as appropriate. Complete a personal assessment of functional abilities and possible needs during and after an emergency or disaster situation, and create a personal support network to assist.

Plan what to do in case you are separated during an emergency

- Choose two places to meet—
 1. Right outside your home in case of a sudden emergency, such as a fire.
 2. Outside your neighborhood, in case you cannot return home or are asked to evacuate.

Consider any transportation challenges that might be encountered by individuals that use mobility assistive equipment.

- Choose an out-of-area emergency contact person. It may be easier to text or call long distance if local phone lines are overloaded or out of service. Everyone should memorize emergency contact information and have it in writing or programmed into their cell phones.
- Identify alternative ways to communicate (email, text, call, mail, through a third party, etc).

Plan what to do if you have to evacuate

- Decide where you would go and what route you would take to get there. You may choose to go to a hotel or motel, stay with friends or relatives in a safe location or go to an evacuation shelter if necessary.



Download the [Red Cross Emergency App](#) or, go to [redcross.org](#) and search emergency app.

This app provides expert advice on how to prepare and respond to disasters and includes a map with open Red Cross shelters.

- Have at least one alternate location if the preferred location is not accessible.
- Practice evacuating your home twice a year. Drive your planned evacuation route and plot alternate routes on your map in case roads are impassable. Ensure all household/family members know the evacuation route, alternate routes, primary and alternate meeting destination.
- Plan ahead for your pets. Keep a phone list of "pet friendly" motels/hotels and animal shelters that are along your evacuation routes.




Be Informed


Learn what disasters or emergencies may occur in your area.

These events can range from those affecting only you and your family, like a home fire or medical emergency, to those affecting your entire community, like an earthquake or flood.

- Identify how local authorities will notify you during a disaster and how you will get information, whether through local radio, TV or NOAA Weather Radio stations or channels.
- Know the difference between different weather alerts such as "watches" and "warnings" and what actions to take in each.
- Know what actions to take to protect yourself during disasters that may occur in areas where you travel or have moved recently. For example, if you travel to a place where earthquakes are common and you are not familiar with them, make sure you know what to do to protect yourself should one occur.
- When a major disaster occurs, your community can change in an instant. Loved ones may be hurt and emergency response is likely to be delayed. Make sure that at least one member of your household is trained in first aid and CPR and knows how to use an automated external defibrillator (AED). This training is useful in many emergency situations.
- Share what you have learned with your family, household and neighbors and encourage them to be informed too.

Emergency Contact Cards for All Household Members

Emergency Contact Card	
Name: _____	
Phone: _____	
Home Address: _____	

People to Call or Text in an Emergency	

Get your cards online [here](#) or, go to [redcross.org](#) and search emergency contact.

- Print one card for each family member.
- Write the contact information for each household member, such as work, school and cell phone numbers.
- Ensure contacts for relatives include familiar names (grandma, aunt, etc.) as well as actual names when making cards for children.
- Fold the card so it fits in your pocket, wallet or purse.
- Carry the card with you so it is available in the event of a disaster or other emergency.

Let Your Family Know You're Safe

Tell your loved ones about the [American Red Cross Safe and Well Website](#) or access through [redcross.org](#) by searching safe and well. This internet-based tool should be integrated into your emergency communications plan. People within a disaster-affected area can register themselves as "safe and well" and concerned family and friends who know the person's phone number or address can search for messages posted by those who self-register. If you don't have internet access, call **1-800-RED CROSS** to register yourself and your family.

142108 9/18

For more information on disaster and emergency preparedness, visit [redcross.org](#).

Esté preparado de acuerdo con la Cruz Roja



Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Es importante estar preparado para posibles desastres y otras emergencias. Los desastres naturales y los causados por humanos pueden suceder de manera repentina, en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay tres pasos que todos pueden tomar para ayudar a marcar la diferencia...Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Lista de verificación para estar preparado de acuerdo con la Cruz Roja

- Sé cuáles son las emergencias o desastres que pueden ocurrir con más probabilidad en mi comunidad.
- Tengo un plan familiar para desastres y lo he practicado.
- Tengo un kit de preparación para emergencias.
- Al menos un miembro de mi vivienda está capacitado en RCP/DEA.
- He tomado medidas para ayudar a mi comunidad a estar preparada.



Obtenga un kit

Como mínimo, tenga los suministros básicos que se mencionan a continuación.

Guarde los suministros en un kit de preparación para emergencias fácil de transportar que pueda usar en su casa o que pueda llevarse en caso de que deba abandonar el lugar.

- Agua: un galón por persona, por día (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa)
- Alimentos: no perecederos, fáciles de preparar (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa)
- Linterna
- Radio de pilas o de manivela (radio del tiempo NOAA, de ser posible)
- Pilas adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Medicamentos (suministro de 7 días) y artículos médicos
- Herramienta multiuso
- Artículos de higiene personal
- Copias de documentos personales (lista de medicamentos e información médica relevante, constancia de domicilio, escritura/contrato de locación de su vivienda, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- Fotografías digitales actuales de seres queridos, actualizadas cada seis meses, especialmente las de los niños
- Teléfono celular con cargadores
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Dinero en efectivo adicional
- Mantas de emergencia
- Mapa(s) del área

Considere las necesidades de todos los miembros de la familia y agregue suministros a su kit. Los artículos sugeridos para satisfacer necesidades adicionales son:

- Suministros médicos (audífonos con baterías extra, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- Suministros para bebés (biberones, fórmula, alimento para bebés, pañales)
- Juegos y actividades para niños
- Suministros para mascotas (collar, correa, identificación, jaulas de transporte, cuenco)
- Radios bidireccionales
- Copia adicional de las llaves del vehículo y de la vivienda
- Abrelatas manual

Suministros adicionales para tener en su casa o en su kit según el tipo de desastres más comunes en su área:

- Silbato
- N95 o máscaras quirúrgicas
- Fósforos
- Ropa de lluvia
- Toallas
- Guantes de trabajo
- Herramientas/suministros para proteger su casa
- Ropa adicional, gorro y zapatos rígidos
- Protectores de plástico
- Cinta de embalar
- Tijeras
- Blanqueador líquido para el hogar
- Artículos de entretenimiento
- Sábanas o bolsas de dormir
- Protector solar
- Repelente de insectos



Elabore un plan

- Reúnase con su familia o miembros de la vivienda.
- Hable sobre cómo estar preparados y responder a emergencias que pueden ocurrir con más probabilidad en donde viven, aprenden, trabajan y juegan.
- Identifique responsabilidades para cada miembro de su vivienda y planifique trabajar en equipo.
- Si un miembro de la familia está en el servicio militar o viaja por trabajo con frecuencia, planifique cómo respondería si esa persona no estuviera.
- Si usted o un miembro de su familia es una persona con necesidades de acceso o funcionales, incluso una discapacidad, considere desarrollar un plan completo de evacuación con anticipación con la familia, proveedores de atención y cuidadores, según corresponda. Complete una evaluación personal de las capacidades funcionales y las posibles necesidades durante y después de una situación de emergencia o desastre, y coordine una red de apoyo personal para ayudarlo,

Planifique qué hacer en caso de que se separen durante una emergencia

- Elijan dos lugares para reunirse—
 1. Justo enfrente de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 2. Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o si le solicitan que abandone el lugar.

Considere los desafíos de transporte que pueden enfrentar las personas que usan equipos auxiliares de movilidad.

- Elija una persona de contacto de emergencia fuera del área. Puede ser más fácil enviar un texto o realizar una llamada de larga distancia si las líneas telefónicas locales están saturadas o fuera de servicio. Todos deben memorizar la información del contacto de emergencia y tenerlo por escrito o programado en sus teléfonos celulares.
- Identifique formas alternativas de comunicación (correo electrónico, mensaje de texto, llamada, correo postal, a través de un tercero, etc.).

Planifique qué hacer en caso de evacuación

- Decida a dónde iría y qué ruta tomaría para llegar allí. Puede optar por ir a un hotel o motel, quedarse con amigos o familiares en un lugar seguro o ir a un refugio si es necesario



Descargue la [Aplicación de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana"](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque la aplicación Emergencia.

Esta aplicación brinda consejos de expertos sobre cómo prepararse y responder a desastres, e incluye un mapa con los refugios abiertos de la Cruz Roja Americana.

- Tenga al menos un lugar alternativo en caso de que el lugar de preferencia no sea accesible.
- Practique la evacuación de su hogar dos veces al año. Maneje su ruta de evacuación planificada y trace rutas alternativas en su mapa en caso de que los caminos no se puedan transitar. Asegúrese de que todos los miembros de la vivienda/familia sepan la ruta de evacuación, rutas alternativas y el destino principal y alternativo de reunión.
- Planifique con anticipación para sus mascotas. Tenga una lista de teléfonos de moteles/hoteles que acepten mascotas y refugios de animales que se encuentren en sus rutas de evacuación.



Esté informado

Sepa qué desastres o emergencias pueden ocurrir en su área.

Estos eventos pueden afectar solo a usted y a su familia, como por ejemplo, un incendio doméstico o una emergencia médica, o pueden afectar a toda su comunidad, como por ejemplo, un terremoto o inundación.

- Identifique cómo las autoridades locales lo mantendrán informado durante un desastre y cómo obtener información, ya sea a través de la radio local, por estaciones de radio o canales de NOAA Weather Radio.
- Conozca la diferencia entre las diferentes alertas meteorológicas como "avisos" y "advertencias" y qué pasos seguir en cada caso.
- Sepa qué pasos seguir para protegerse durante desastres que pueden ocurrir en áreas donde viaja o donde se ha mudado recientemente. Por ejemplo, si viaja a un lugar donde los terremotos son comunes, y no está familiarizado con ellos, asegúrese de saber qué hacer para protegerse en caso de que ocurra.
- Cuando se produce un desastre importante, su comunidad puede cambiar en un instante. Sus seres queridos pueden resultar heridos y es posible que los servicios de respuesta a emergencias se demoren en llegar. Asegúrese de que al menos un miembro de su vivienda esté capacitado en primeros auxilios y RCP y sepa cómo usar un desfibrilador externo automático (DEA). Esta capacitación es útil en muchas situaciones de emergencia.
- Comparta lo que ha aprendido con su familia, los miembros de su vivienda y vecinos y alientelos a estar informados también.

Tarjetas de contactos de emergencia para todos los miembros de la vivienda

Tarjeta de contactos de emergencia	Personas para llamar o enviar un texto ante una emergencia
Nombre: _____	_____
Teléfono: _____	_____
Domicilio: _____	_____

Obtenga sus tarjetas en línea [aquí](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque contactos de emergencia.

- Imprima una tarjeta para cada miembro de la familia.
- Escriba la información de contacto para cada miembro de la vivienda, como el número del trabajo, de la escuela y del teléfono celular.
- Asegúrese de que los contactos de los familiares incluyan el parentesco (abuela, tía, etc.) y los nombres reales cuando completa las tarjetas para los niños.
- Doble la tarjeta para que entre en el bolsillo, billetera o cartera.
- Lleve la tarjeta con usted para que esté disponible en caso de un desastre u otra emergencia.

Notifique a su familia que está a salvo

Hágales saber a sus seres queridos sobre el [sitio web Sano y Salvo \(Safe and Well\) de la Cruz Roja Americana](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque sano y salvo. Esta herramienta de internet debe estar integrada en su plan de comunicación en caso de emergencias. Las personas dentro de un área afectada por un desastre pueden registrarse como "sanas y salvas", y los amigos y familiares preocupados que saben el número de teléfono o el domicilio de la persona pueden buscar mensajes publicados por los que se registraron. Si no tiene acceso a internet, llame a 1-800-RED CROSS para registrarse a usted y a su familia.

142108 9/16

Para más información sobre la preparación ante desastres y emergencias, visite cruzrojaamericana.org.

Together-Time Activities

In a Kitchen

In the kitchen, you and your children can do many things together: put away groceries, prepare meals and snacks, set the table. Every family member can have a job to do! Your children will feel good about their successes as they use their large and small muscles and look for shapes



and colors. Be sure the kitchen is a safe place. Keep sharp objects out of reach. Remind your children about family rules in the kitchen.

Help your children become aware of differences in foods.

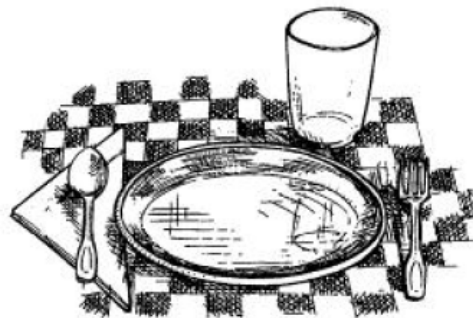
- Talk with your children about the size, taste texture, and color of foods. Help them to recognize the differences between rough and smooth surfaces, salty or sweet tastes, and the odors of certain foods.
- Ask them to talk about changes in foods as you cook them ("How did it look when it was raw?... when we started to cook it?... how does it look now?"). Help your children to compare the before and after.
- Talk with your children about any foods that have special meaning to your family.

Look for shapes or colors around the kitchen in and on the cabinets, refrigerator and stove.

- Ask your children to find circles, triangles, or squares.
- Play the game, "*I see something you don't see and the color (or the shape) IS...*" Your children can name the items or foods that are in the kitchen and that fit the description until they get to the item you have in mind.

Set the table with your children.

- Ask your children to make sure there is one plate, one glass, and so on, for each person.
- Talk about how to handle the dishes and silverware, so they stay clean and unbroken.



Involve your children in meal preparation.

- All family members preparing food need to wash their hands before handling food.
- Measure with cups, tablespoons, and teaspoons. Ask your children to guess how many tablespoons make a cup of water. Then, help them check it out!
- Let your children pour water with spoons, cups, and pitchers.
- Involve your children in making part of a meal or a snack.
- Talk about opposites big and small, hard and soft.

Sort and name foods after a trip to the grocery store.

- Let your children name each food, or ask them to tell you something about each food, as you take it out of the bag.
- As you sort the groceries, ask your children to put together all the foods that are the same: fresh vegetables in one place, boxes in another place.
- Talk with your children about the sizes of cans as you put them away—tall and short, wide and narrow.



Name kitchen appliances and their uses.

- Ask your children what the toaster is for, what the oven does. Give safety tips for the use of each appliance, and talk about who can turn them on and off.
- Ask about other ways to toast bread, heat the leftovers. The answers might be very creative!

Actividades para realizar juntos

En la cocina

En la cocina, usted y sus hijos pueden hacer muchas cosas juntos: guardar los alimentos, preparar comidas y meriendas y poner la mesa. ¡Cada miembro de la familia puede tener un trabajo! Sus hijos se sentirán bien con sus éxitos mientras usan sus músculos grandes y pequeños y buscan formas y colores. Asegúrese de que la cocina sea un lugar seguro. Mantenga los objetos puntiagudos fuera del alcance de sus hijos. Recuerde a sus hijos sobre las reglas familiares en la cocina.



Ayude a sus hijos a darse cuenta de las diferencias en los alimentos.

- Hable con sus hijos sobre el tamaño, el sabor, la textura y el color de los alimentos. Ayúdelos a reconocer las diferencias entre las superficies rugosas y lisas, los sabores salados o dulces y los olores de ciertos alimentos.
- Pídales que hablen de los cambios en los alimentos mientras se cocinan ("¿Qué aspecto tenía cuando estaba crudo?... cuando empezamos a cocinarlo?... ¿Qué aspecto tiene ahora?"). Ayude a sus hijos a comparar el antes y después.
- Hable con sus hijos sobre cualquier alimento que tenga un significado especial para su familia.

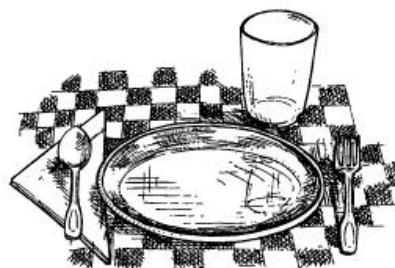
Busque formas o colores alrededor de la cocina, en los gabinetes, el refrigerador y la estufa.

- Pídales a sus hijos que encuentren círculos, triángulos o cuadrados.
- Juegue al juego, "*Ve algo que tú no ves y su color (o su forma) es...*" Sus niños pueden nombrar los artículos o alimentos que están en la cocina y que encajan con la descripción hasta que llegan al artículo que usted

tiene en mente.

Ponga la mesa con sus hijos.

- Pídale a sus hijos que se aseguren de que haya un plato, un vaso, y así sucesivamente, para cada persona.
- Hable sobre cómo manejar los platos y los cubiertos, para que permanezcan limpios y no se rompan.



Involucre a sus hijos en la preparación de comidas.

- Todos los miembros de la familia que preparan alimentos deben lavarse las manos antes de tocar los alimentos.
- Midan con tazas, cucharas y cucharitas. Pídale a sus hijos que adivinen cuántas cucharadas de agua hay en una taza. ¡Entonces, ayúdelos a comprobarlo!
- Deje que sus hijos viertan agua con cucharas, tazas y jarras.
- Involucre a sus hijos al preparar parte de una comida o merienda.
- Hable de los opuestos: grande y pequeño; duro y blando.

Clasifique y nombre los alimentos después de una salida a la tienda de comestibles.

- Permita que sus hijos nombren cada alimento o pídale que le digan algo sobre cada alimento, mientras usted lo saca de la bolsa.
- Al ordenar los comestibles, pídale a sus hijos que junten todos los alimentos que son iguales: verduras frescas en un lugar, cajas en otro lugar.
- Hable con sus hijos sobre los tamaños de las latas, mientras los guardan: alto y corto, ancho y estrecho.



Nombre los electrodomésticos y sus usos.

- Pregunte a sus hijos para qué es la tostadora y lo que hace el horno. Dé consejos de seguridad para el uso de cada aparato y hable de quién puede encenderlos y apagarlos.
- Pregunte sobre otras maneras de tostar pan o calentar los restos de comida. ¡Las respuestas pueden ser muy creativas!