

#### 4. Cuidarnos en familia, posibles reacciones emocionales:

Tómese tiempo dentro de la familia para hablar sobre lo que está pasando. Sobre todo explicar a niños y ancianos, con vocabulario sencillo, y asegurándonos que nos escucharon y comprendieron.

Mantener la comunicación con familiares o amigos.

Por lo general en situaciones de crisis, hay una o dos personas en la familia que activan y tienen el control de la situación, mientras que otros se bloquean tanto en acción, pensamiento y emocionalmente.

El miedo y la angustia son emociones esperables, el comunicar el plan de acción, el abrazarse y/o permitir la expresión emocional como el llanto, es importante.

Los niños pueden estar más irritables mientras dure la emergencia y los días posteriores.

El estar hiperalerta a sonidos de sirenas, helicópteros, u otros ruidos, y al olor de humo, es esperable.

Mantenerse informado es importante, pero el exceso de exposición a medios de comunicación, puede generar mayor ansiedad.



Web: [www.psicologosvoluntarios.cl](http://www.psicologosvoluntarios.cl)

Fono: +56 2 2249 8537

Twitter: @PsicVoluntarios

Facebook: psicologosvoluntarioschile



# Cartilla Autoayuda

## ¿Qué podemos hacer frente amenaza de incendio?



## 1. Cosas prácticas que ayudarán a la seguridad de nuestra casa y familia:

- ♥ Cierra puertas y ventanas para evitar que el humo ingrese a casa.
- ♥ Hacer un bolso (kit de emergencia), por si necesitas evacuar, que contenga cosas importantes como documentos de identidad, algunas pertenencias que tengan valor sentimental, algo de ropa, una frazada, artículos de aseo personal, medicamentos, sobre todo si estás con algún tratamiento, agua, comida no perecible, y algún otro artículo que consideres necesario.
- ♥ Procuren estar atentos a las dudas y reacciones de los niños, cuiden de que no queden solos, invítelos a participar de la preparación del bolso de emergencia, recuerde incluir algún objeto importante para él o ella.
- ♥ Si tienes mascotas, cuida mantenerlos dentro de la casa y prepara un bolso de evacuación para ellos también.
- ♥ Crea un plan de evacuación con tu familia, cuida que a los niños les quede claro, para que en caso de cualquier situación, sepan qué hacer. Esto puede involucrar comunicarse con familiares y amigos que estén en la zona del incendio o fuera de ella.
- ♥ Recarga tu celular, el suministro de electricidad puede verse afectado por el incendio.
- ♥ En la medida de lo posible, saca dinero de un cajero automático para tener efectivo en caso de necesitarlo.
- ♥ Cierra balones de gas y todas las llaves de paso.
- ♥ Deja estacionado tu auto de culata, es decir, listo para salir de frente.
- ♥ Mantenerse siempre hidratado.

Recuerda que experimentar estas reacciones después de una situación de emergencia o desastre es algo completamente normal.

## 2. En caso de evacuación:

- ♥ Mantener la calma, efectivamente hay que evacuar en un tiempo determinado, pero alterarnos, puede generar más caos.
- ♥ Colocar vestimenta que cubra todo el cuerpo, esto te protegerá de las altas temperaturas, ojalá de algodón, evitando ropa de materiales inflamables.
- ♥ Cúbrete la nariz y boca con un pañuelo para evitar la inhalación de humo, especialmente en niños y ancianos.
- ♥ Sigue las instrucciones de las autoridades, y las vías de evacuación que se establezcan en este procedimiento, tomar decisiones por ti solo puede poner en riesgo a ti y a tu familia.

## 3. No logré evacuar, me quedé atrapado, ¿qué hacer?:

- ♥ Mantener la calma, quedarse todos juntos.
- ♥ Si estás dentro de la casa, mantenerse lejos de paredes y ventanas exteriores, y llenar la tina y fregaderos con agua fría, usar ropa que te cubra todo el cuerpo.
- ♥ En caso de ir conduciendo, estacionarse donde no haya vegetación, con las luces intermitentes, apagar el auto, acostarse en el suelo del auto, y cubrirse con frazadas.
- ♥ En caso de ir caminando, buscar alguna zanja o cuneta que esté bajo el nivel del suelo, acuéstate en el suelo lejos de la vegetación, y cúbrete con ropa o una frazada.
- ♥ Llamar indicando donde te encuentras a los siguientes números:

Carabineros (133)  
Bomberos (132)  
PDI (134)