

# SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

Mi seguridad  
personal en caso de  
**EMERGENCIA**



# SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

## ELABORA TU PROPIO PLAN

Esta hoja de trabajo y el imán te ayudarán a elaborar tu plan y te asistirán en caso de emergencia.

Te ayudará a pensar en:

- Personas importantes a quien llamar.
- Cómo sentirte seguro en tu casa.
- Un lugar seguro para ir.

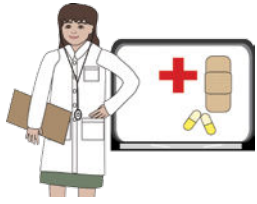
Completa todas las páginas de la hoja de trabajo. Guárdala en tu kit de emergencia.

El imán te mostrará información importante sobre ti. Complétalo al utilizar información de tu hoja de trabajo. Puedes usar un bolígrafo o marcador. Ponlo en tu refrigerador.

Que alguien te ayude a:

- Recolectar toda la información que necesitas.
- Armar tu kit de emergencia
- Completar la hoja de trabajo.
- Completar tu imán





# SEGURIDAD PERSONAL

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE MI

### INFORMACIÓN PERSONAL:



Mi nombre \_\_\_\_\_

Seguro de salud \_\_\_\_\_

NÚMERO DE LA TARJETA

### INFORMACIÓN SOBRE SALUD /MÉDICA:

Mis medicinas \_\_\_\_\_



Mi médico \_\_\_\_\_



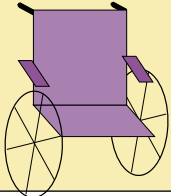
Información sobre mi discapacidad \_\_\_\_\_

### ELEMENTOS IMPORTANTES QUE UTILIZO:



Anteojos

Audífonos



Silla de ruedas

Andador

Animal de servicio

Otros \_\_\_\_\_

### COMUNICACIÓN:



Mi forma de hablar \_\_\_\_\_

La mejor manera de hablarme \_\_\_\_\_

La mejor manera de ayudarme \_\_\_\_\_

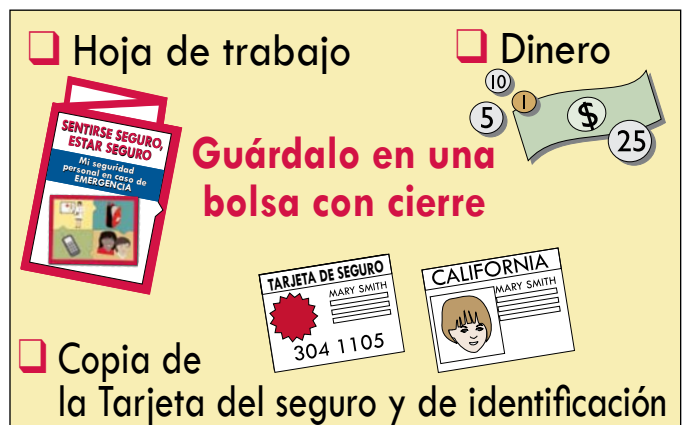
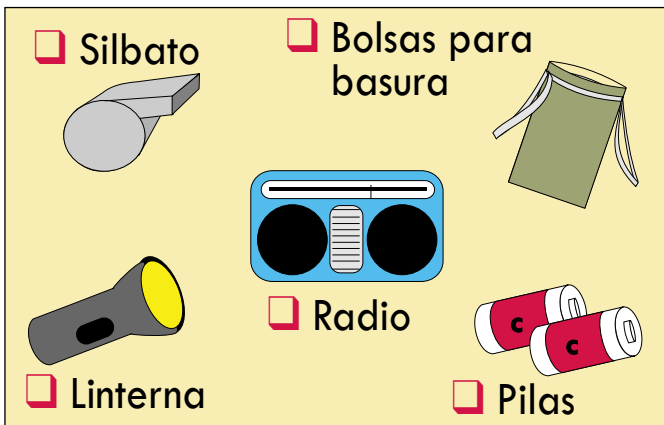
Cómo reacciono ante el estrés \_\_\_\_\_



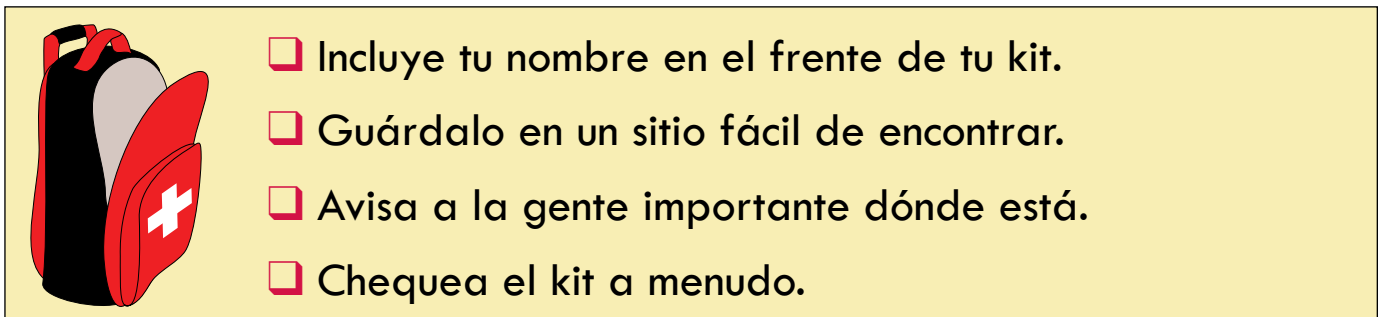
# SEGURO EN CASA

## PREPARÁNDOSE PARA ESTAR SEGURO EN CASA

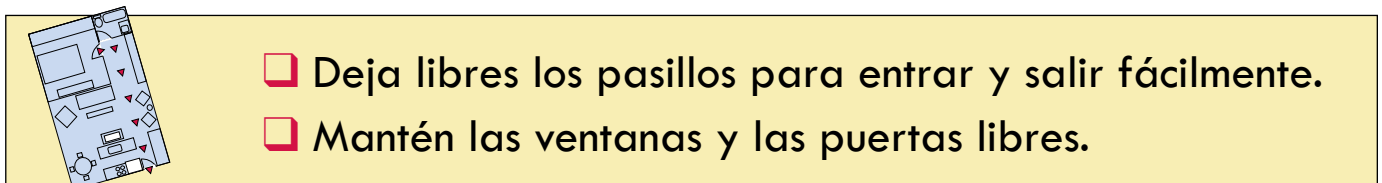
### KIT DE EMERGENCIA:

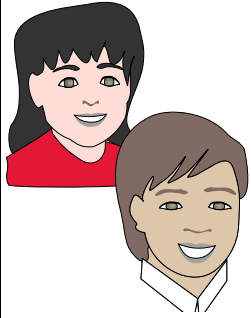


### RECUERDA:



### BUENAS IDEAS SOBRE CÓMO SENTIRSE SEGURO EN CASA:





# GENTE QUE SE PREOCUPA

## GENTE IMPORTANTE EN CASO DE EMERGENCIA

### ALGUIEN QUE VIVE CERCA:



Vecino \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Encargado de edificio \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Familiar/Amigo \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

### OTROS CONTACTOS IMPORTANTES:

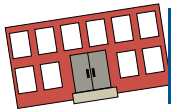
Personal de apoyo \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Programa \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

Centro regional \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

4

# RECURSOS DE LA COMUNIDAD



## A QUIÉN LLAMAR PARA INFORMACIÓN DE EMERGENCIA



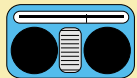
911



Oficina del servicio de emergencias \_\_\_\_\_

Bomberos # \_\_\_\_\_ Policía # \_\_\_\_\_

### DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN CASO DE EMERGENCIA:

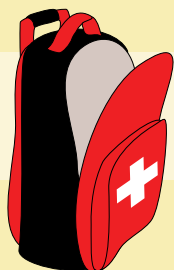


Emisora de radio \_\_\_\_\_

Canal de TV \_\_\_\_\_

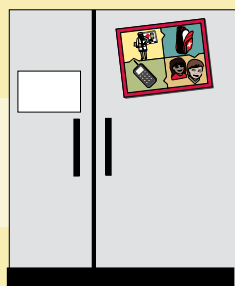
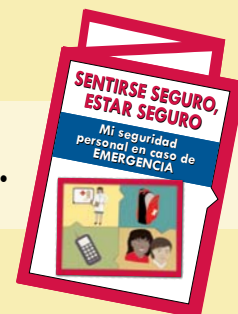
# CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD

## BUENAS IDEAS PARA ESTAR SEGURO



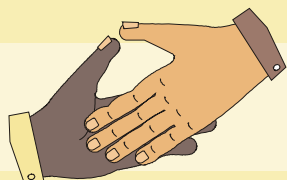
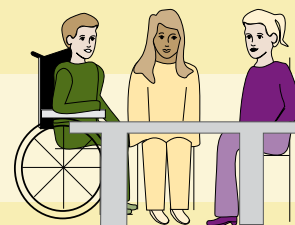
Mi kit está listo.

Mi hoja de trabajo está terminada y adentro de mi kit.



Mi imán está terminado y en mi refrigerador.

Practiqué cómo explicarle a la gente mis necesidades personales.



Les dije a las personas importantes que dependo de ellos.

Consulté cómo mantener mi seguridad en el trabajo en caso de emergencia.



**Sentirse Seguro, Estar Seguro = Estar Preparado**



# SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO



## Governor's Council on Developmental Disabilities

ARKANSAS

1515 West 7th Street, Suites 320-330  
Little Rock, Arkansas 72201  
(501) 682-2897  
GCDD.arkansas.gov

Funding provided under PL 106-402.

This resource is adapted from materials developed by:



**The Board Resource Center, Inc.**

<http://brcenter.org/>

Original project funded in part by US Homeland Security Funds  
and CA State Department of Developmental Services  
<http://www.dds.ca.gov>