Principios de preparación familiar.docx

Principios de preparación desde la planificación financiera hasta la comunicación familiar y el almacenamiento de alimentos.

<https://www.thechurchnews.com/members/2023/9/6/23857707/emergency-preparedness-financial-planning-family-communication-food-storage>

(La Asistencia de Bienestar ahora se llama Asistencia de la Iglesia)

(La preparación para emergencias ahora es preparación temporal)

MIEMBROS

Principios de preparación desde la planificación financiera hasta la comunicación familiar y el almacenamiento de alimentos.

La Iglesia tiene muchos recursos para guiar a las personas y a las familias en la planificación anticipada antes de que ocurra un desastre.

Por Mary Richards 6 de septiembre de 2023, 8:00 a. m. CDT

La preparación para una emergencia puede incluir empacar un kit de 72 horas, planificar financieramente, almacenar alimentos y agua y elaborar un plan de comunicación familiar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Los recientes incendios forestales, huracanes, terremotos y otras adversidades y desafíos en todo el mundo pueden causar cierto miedo y preocupación. Pero la preparación, tanto espiritual como temporal, puede disipar el miedo (véase Doctrina y Convenios 38:30).

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación en los Estados Unidos, lo que brinda una oportunidad no solo para quienes viven en este país, sino también para personas de todo el mundo, de tomar medidas para prepararse para desastres y emergencias que podrían ocurrir en cualquier momento.

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días tiene recursos que explican cómo estar preparado ahora puede reducir el estrés y permitir más tiempo para concentrarse en los próximos pasos cuando ocurre un desastre.

Dónde y cómo empezar a prepararse para una emergencia

Las Guías de preparación temporal de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ofrecen recursos para planificación de emergencias, almacenamiento y producción en el hogar, preparación financiera y preparación emocional. La Iglesia tiene guías para áreas específicas que se encuentran en <https://www.churchofjesuschrist.org/life/AreaPreparednessGuides>

Algunas formas de prepararse para emergencias pueden incluir:

0 - Planificación financiera

1 - Preparar un kit portátil de suministros de emergencia.

2 - Decidir cómo comunicarse con la familia en caso de una emergencia. Designar un lugar de reunión familiar o refugio en caso de desastres específicos o separación.

3 - Almacenamiento de alimentos y agua

4 - Salud Emocional

Mantener los documentos importantes en un lugar donde puedan estar a salvo de daños.

Mantenerse informado sobre los tipos de emergencias que pueden ocurrir en el área y qué se puede aprender con anticipación para estar seguro.

==================================================

0 - PLANIFICACIÓN FINANCIERA

Cómo planificar financieramente para un desastre

Individuos, parejas y familias pueden hacer un presupuesto y planificar financieramente para un desastre.

Ya sea que una emergencia sea provocada por el hombre, natural o relacionada con la salud, aquí hay cinco consejos del sitio web de la Iglesia para estar preparado financieramente:

Pague primero el diezmo y las ofrendas de ayuno. El Señor ha prometido abrir las ventanas de los cielos y derramar grandes bendiciones sobre quienes pagan fielmente los diezmos y las ofrendas (véanse Isaías 58:6–12; Malaquías 3:10).

Hacer un presupuesto. Un presupuesto es simplemente un plan sobre cómo utilizar el dinero. Comience con los ingresos y luego elabore un plan sobre a dónde va ese dinero, como ahorros, alimentos, vivienda, transporte, etc.

Cumplir con el presupuesto. Está bien si las cosas no salen perfectamente. Aprende de esos momentos para mejorar.

Gastar menos dinero que ingresos. Esto es clave para la estabilidad financiera. Puede significar que las personas y las familias deban analizar sus gastos y decidir dónde deberían gastar menos. También podría significar que necesitan buscar formas de aumentar sus ingresos.

Ahorre y haga un presupuesto para gastos inesperados. Planifique tener algunos meses de dinero reservados en caso de una emergencia o pérdida del empleo. Planificar para lo inesperado puede ayudar a las personas a sentir menos pánico cuando surgen situaciones financieras difíciles.

==================================================== =========

1 - Preparar un kit portátil de suministros de emergencia.

Equipo de 72 horas

Qué poner en un botiquín de emergencia o de 72 horas

Cuando ocurre un desastre, los rescatistas de emergencia pueden tardar algún tiempo en localizar o llegar a los sobrevivientes. En casos extremos, pueden pasar días. En tales casos, los supervivientes pueden pasar días sin comida, agua ni asistencia médica.

Las primeras 72 horas después de una emergencia o desastre son las horas más importantes para las que debe prepararse. Mantener un kit actualizado de 72 horas ayudará a las personas a reducir el estrés en momentos de necesidad.

Luz y refugio. Estos artículos pueden incluir: una tienda de campaña o lona y cinta adhesiva, sacos de dormir o mantas calientes, linternas o faroles, baterías adicionales.

Comida y agua. Se recomienda disponer de un galón de agua por persona al día durante varios días, para bebida y saneamiento. Incluya un suministro de alimentos no perecederos para varios días.

Suministros médicos. Los suministros médicos necesarios pueden incluir: medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suministros de primeros auxilios (vendas, ungüentos, gasas, pinzas, etc.).

Higiene personal. Esto puede incluir: cepillos y pasta de dientes, jabón, toallitas húmedas para bebés, desinfectante para manos, artículos femeninos, bolsas de basura de plástico resistentes y ataduras para los desechos.

Comunicación. Los elementos de comunicación podrían incluir: teléfono celular con cargadores y batería de respaldo, detalles del lugar de reunión familiar, una lista de contactos de emergencia.

Efectivo y documentos críticos. Mantenga dinero en efectivo y copias de documentos familiares críticos en un kit de emergencia, como: pólizas de seguro, identificación (licencia, pasaporte, etc.), registros de cuentas bancarias.

Ropa. Incluya una muda completa de ropa y zapatos resistentes para cada miembro de la familia. Esto debería ser apropiado para el clima. Revise esta ropa con regularidad, ya que los niños pueden quedarse sin ropa rápidamente.

Otras necesidades únicas. Esto podría incluir: artículos de entretenimiento/confort para niños, fórmula para bebés, lentes de contacto o anteojos adicionales.

==================================================== ========

2 - Decidir cómo comunicarse con la familia en caso de una emergencia.

Plan de comunicación familiar

Cómo comunicarse con la familia si los teléfonos no funcionan

Prepararse en familia sobre cómo comunicarse es una de las mejores herramientas en caso de una emergencia.

Prepararse con la familia sobre cómo comunicarse es una de las mejores herramientas para ellos en caso de una emergencia. Saber inmediatamente adónde ir y a quién llamar puede ayudar a las personas a pensar con claridad en un momento caótico y a reunirse con sus seres queridos.

A continuación se presentan seis formas de hacer planes eficaces para rendir cuentas de sus seres queridos:

1 Haga una lista de contactos de emergencia. Incluya nombres, números de teléfono y direcciones de familiares esenciales, consultorios médicos, escuelas, guarderías, etc. Haga tarjetas de contacto y guárdelas en lugares de fácil acceso, como un bolso, una billetera o una mochila para niños.

2 Decide un lugar de reunión familiar. Elija una ubicación tanto en el vecindario como fuera de la ciudad en caso de que la familia no pueda comunicarse o no pueda regresar a casa. Encuentre lugares que todos conozcan y recuerden. Incluya estas ubicaciones en las tarjetas de contacto.

3 Enseñe a los niños cómo llamar al 911 (o al número de emergencia de su propio país). Ayude a los niños más pequeños a comprender cómo y cuándo llamar al 911. Sólo deben llamar al 911 cuando haya una emergencia que ponga en peligro su vida.

4 contactos “En caso de emergencia”. Guarde al menos un contacto de emergencia en todos los dispositivos móviles como "ICE" o "En caso de emergencia". Esto ayudará a alguien a identificar a quién llamar cuando sea necesario. Informe al contacto de emergencia sobre cualquier condición médica u otra información de salud vital.

5 Utilice mensajes de texto. Enseñe a todos los miembros de la familia cómo enviar un mensaje de texto. Los mensajes de texto a menudo pueden solucionar las interrupciones de la red cuando las llamadas telefónicas no pueden.

6 Revisar el plan de emergencia. Practique y revise el plan de comunicación familiar al menos una vez al año o cada vez que cambie alguna información.

==================================================== ======

3 - Almacenamiento de alimentos y agua

Las personas y las familias pueden preparar un suministro de alimentos para tres meses y a largo plazo para estar preparados ante cualquier emergencia.

Según la información sobre el almacenamiento de alimentos en la sección Life Help de ChurchofJesusChrist.org, existen tres componentes principales del almacenamiento de alimentos:

Suministro de alimentos (trimestral y de largo plazo)

Suministro de agua

Reserva financiera

Al considerar qué alimentos agregar a un suministro para tres meses, las personas deben buscar alimentos que formen parte de su dieta normal. Mientras desarrolla un almacenamiento a más largo plazo, concéntrese en alimentos básicos como trigo, arroz, pasta, avena, frijoles y patatas que puedan durar 30 años o más.

Los alimentos deben envasarse adecuadamente y almacenarse en un lugar fresco y seco.

Almacene el agua en recipientes resistentes, a prueba de fugas y resistentes a roturas. Considere usar botellas de plástico que se usan comúnmente para jugos o refrescos. Mantenga los recipientes de agua alejados de fuentes de calor y de la luz solar directa.

Si el agua proviene directamente de una buena fuente pretratada, entonces no se necesita purificación adicional; de lo contrario, trate previamente el agua antes de usarla. Se pueden encontrar más ideas para el almacenamiento de agua en el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades.

Es de destacar: los individuos y las familias no necesitan llegar a extremos ni endeudarse para establecer un almacén de alimentos de una vez. Desarrollelo gradualmente para distribuir el costo total a lo largo del tiempo, de modo que no se convierta en una carga financiera.

Estas pautas se pueden modificar para adaptarse a diferentes situaciones y necesidades. Vea una lista de alimentos específicos para almacenar a largo y corto plazo en las Guías de preparación temporal por área.

<https://www.churchofjesuschrist.org/life/AreaPreparednessGuides?lang=eng>

==================================================

4 - Salud Emocional

Salud emocional

Maneras de afrontar el estrés después de una emergencia

Los recursos Life Help de la Iglesia están diseñados para ayudar a personas y familias con los desafíos de la vida, incluida la salud mental y emocional.

Evaluar la salud mental es una parte vital del control después de que se hayan resuelto las situaciones de emergencia. Considere estos pasos y encuentre más información en la sección de resiliencia emocional de ChurchofJesusChrist.org.

Limitar el consumo de noticias. Como las noticias están disponibles para nosotros con solo tocar un botón, es fácil aumentar el estrés y la ansiedad al reproducir historias del desastre. Reduzca la cantidad de noticias que se leen o escuchan y, en su lugar, concéntrese en actividades relajantes.

Habla con alguien. La ayuda de amigos, familiares o un profesional autorizado puede brindar apoyo durante este tiempo. Pueden escuchar y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento.

Dormir lo suficiente. Después de un desastre o emergencia, es común despertarse durante la noche o tener problemas para dormir. Si la mente de alguien está acelerada, puede intentar escribir sus pensamientos en un diario antes de volver a la cama. Evite la cafeína, los teléfonos móviles y los ordenadores portátiles antes de ir a dormir.

Establece una rutina diaria. Coma a horas regulares y cree un horario de sueño constante para asegurarse de descansar lo suficiente. Programe ejercicio u otras actividades diarias para reducir los niveles de estrés.

Tómate un descanso cuando sea necesario. Si alguien se siente estresado o ansioso después de un desastre, debe darse el tiempo y el espacio necesarios para recuperarse. Esto incluye tomar descansos regulares cuando sea necesario.

Comprenda que las cosas pueden cambiar. Los desastres y las emergencias pueden destruir hogares, negocios, escuelas o lugares de culto. A veces, los seres queridos se pierden o sufren lesiones graves. Es importante que cada persona se dé tiempo y espacio para lamentar estos cambios.

Orar. La oración puede ayudar a las personas a comprender y afrontar mejor las incertidumbres que surgen después de un desastre. Pide ayuda a Dios para traer paz en los momentos difíciles y bendecir a los demás.

Reconozca cuándo se necesita más ayuda. Si alguien tiene dificultades y necesita ayuda, comuníquese con un profesional autorizado para obtener ayuda.

==================================================== ====

Lista de más recursos de la Iglesia para la preparación temporal

Cómo preparar un suministro de agua en el hogar

<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/preparing-a-home-water-supply.html>

Página de Temas del Evangelio sobre el almacenamiento de alimentos

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/food-storage?lang=eng

Consejos para hacer un plan de emergencia

<https://www.churchofjesuschrist.org/life/tips-for-making-an-emergency-plan?lang=eng>

Consejos para estar preparado financieramente

<https://www.churchofjesuschrist.org/life/tips-for-being-financially-prepared?lang=eng>

Consejos para la preparación emocional

[https://www.churchofjesuschrist.org/life/tips-for-becoming-emotional-resilient?lang=eng](https://www.churchofjesuschrist.org/life/tips-for-becoming-emotionally-resilient?lang=eng)

Autosuficiencia: cómo hacer una bolsa de viaje

<https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-how-to-make-a-go-bag?lang=eng>

Ayudar a otros a prepararse para necesidades inesperadas

<https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/helping-others-prepare-for-unexpected-needs?lang=eng>

Guía de planificación de preparación para emergencias personales y familiares

<https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Personal-and-Family-Emergency-Preparedness-Planning-Guide.pdf>

Guía de preparación temporal por área

<https://www.churchofjesuschrist.org/life/AreaPreparednessGuides?lang=eng>

Fomentar la autosuficiencia

<https://www.churchofjesuschrist.org/serve/building-self-reliance?lang=eng>

HISTORIAS RELACIONADAS

Septiembre de 2018: la Iglesia anuncia actualizaciones sobre el almacenamiento de alimentos y la preparación para emergencias

<https://www.thechurchnews.com/2018/9/27/23221312/church-announces-updates-to-food-storage-emergency-preparedness>

ESTE ARTÍCULO

<https://www.thechurchnews.com/members/2023/9/6/23857707/emergency-preparedness-financial-planning-family-communication-food-storage>

<https://www.thechurchnews.com/2001/12/29/23243050/process-of-preparedness-offers-peace-of-mind-and-spirit>

<https://www.churchofjesuschrist.org/life/temporal-preparedness-resources?lang=eng>

<https://www.thechurchnews.com/members/2023/3/22/23648873/principle-of-preparedness-helps-family-find-peace-and-the-gospel-louisiana-hurricane>