

Guía de Planificación de Emergencias Familiar

Estimados,

Estamos felices que puedan leer este manual de preparación para emergencias hecho para usted y su familia del vecindario. Para preparar mejor a nuestra comunidad para una emergencia local nos hemos esforzado en organizar el siguiente paquete de información. Sabemos que todos están en diferentes niveles en la vida y de preparación para emergencias, así que esperamos que este paquete sea una herramienta útil para usted y su familia sin importar que tan preparados estén.

Este paquete incluye 3 tipos de información:

1. **Tareas pendientes:** hojas de información importante que usted debe llenar.
2. **Ideas:** consejos y sugerencias de cómo llegar a estar mas preparado.
3. **Instrucciones de emergencias:** Plan del vecindario, números de teléfonos, y referencias en caso de varias emergencias, que incluye tarjetas rojas/amarillas/ verdes que se colocan en su ventana que le ayudaran al equipo de evaluación de emergencias a saber cómo ayudarle.

Este paquete le resultará de gran utilidad si se toma un tiempo para completar las breves hojas de información importante y familiarizarlo a usted y a sus familias con este y con su plan de emergencia familiar personal. Como mínimo, le ayudará a estar lista para una emergencia.

Si bien nos hemos reunido bajo la guía de la Estaca Coldwater local de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, hemos coordinado con los funcionarios de la ciudad de North Ogden y el condado de Weber y estamos enfocados en todos los miembros de nuestra comunidad, no solo en una congregación en particular o grupo. Nos encantaría recibir comentarios y sugerencias de cualquier miembro de la comunidad. Planeamos actualizar regularmente los planos del vecindario y otras referencias según sea necesario, haciendo de este un documento dinámico que se puede revisar y usar fácilmente. **NorthOgdenEmergency.com**

Gracias por ser parte de nuestra hermosa comunidad. Una de las cosas más asombrosas de North Ogden es que cuidamos a nuestras familias, a nuestros vecinos y a los demás. Esta comunidad orientada al servicio solo se vuelve más fuerte y preparada en caso de una emergencia local con estas simples herramientas en su lugar. Entonces, ¡gracias por ser una parte importante de nuestro plan de preparación!

Atentamente,

Consejo de preparación para emergencias del área de Coldwater

Mark Malan, 801-690-6477 Dean Shepherd, 801-710-7716 Heather Shepherd, 801-695-7425

Doug Clarke, 801-721-4828 Lisa Roskelley, 801-560-0137 Zach Hartmann, 801-814-4982

Para asistencia en español: Christian George, 801-941-5050

Steven Perez, 801-671-1034

Tareas inmediatas:

____ Complete las Hojas de información. Si bien es posible que tenga estos números de teléfono guardados en su celular o en el Internet, esta copia impresa será importante si tiene problemas para acceder a información electrónica.

____ Revise el mapa / plan del vecindario incluido, sepa a dónde debe ir en caso de emergencia; informe a sus contactos si tiene necesidades especiales, como oxígeno, sillas de ruedas u otras necesidades con las que la comunidad puede ayudar en caso de una emergencia.

____ Lea el esquema de este manual para tener una mejor idea de dónde le gustaría comenzar.

____ ¡Hable con su familia y vecinos sobre su planificación de emergencia! De esta manera, todos están motivados y comprenden cómo podemos ayudarnos unos a otros.

____ Guarde este libro en un lugar donde usted y su familia puedan localizarlo fácilmente durante una emergencia y puedan actualizarlo a medida que se le entreguen páginas actualizadas.

Qué hacer para aumentar la preparación:

____ Complete la actividad de evaluación de desastres y perturbaciones

____ Prepare kits de 120 horas para cada miembro de la familia (este es el paquete recomendado que reemplaza los kits de 72 horas)

____ Complete la actividad de planificación para interrupciones de servicio: lea el plan del vecindario que se incluye aquí

____ Complete la actividad del plan de comunicación y reunión: hable con su familia sobre qué hacer en caso de una emergencia

____ Complete la actividad Planificación del almacenamiento en el hogar

____ Evalúe su situación de emergencia de alimentos / agua / energía

____ Complete la actividad de preparación financiera

____ Complete la actividad para reducir el estrés y la ansiedad

____ Elija un plan mensual para ayudar a guiar su preparación

Fuentes de ayuda con consejos para preparación de emergencias:

FoodStorageOrganizer.com

Beready.utah.gov

Providentliving.churchofjesuschrist.org/food-storage?lang=eng

Beprepared.com/pages/emergency-preparedness-resources

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREPARACIÓN FAMILIAR

Complete la información de emergencia y contactos

Actualice esta página con regularidad

Fecha de actualización - En lápiz

- Crear un plan familiar de respuesta a desastres _____
- Reunión familiar sobre su plan y preparación _____
- Kits de 120 horas para cada miembro de la familia (Anualmente) _____
- Kits de primeros auxilios (cada 6 meses) _____
- Almacenamiento de agua purificada – Suministro para 2 semanas _____
- Almacenamiento básico de comida _____
- Almacenamiento de productos básicos _____
- Almacenamiento de combustible, cocina y luz _____
- Fondo en efectivo de contingencia _____
- Artículos de emergencia _____
- Documentos valiosos consolidados/memoria USB (anualmente) _____
- Kit de refugio como tiendas portátiles _____
- Instalar/revisar detectores de humo y CO2 (6 meses) _____
- Extintor(es) de incendios para el hogar y el automóvil (anualmente) _____
- Kit de emergencia de automóvil (6 meses) _____
- _____
- _____
- _____

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA DE SALUD FAMILIAR

INFORMACIÓN DEL FAMILIAR

FECHA _____

MIEMBRO DE LA FAMILIA	FECHA DE NACIMIENTO	TIPO DE SANGRE	CONDICIONES MÉDICAS

CONTACTOS DE EMERGENCIA

CONTACTO	NOMBRE	NUMERO DE TELEFONO
Contacto Local		
Contacto fuera de la ciudad		
Hospital más cercano		
Trabajo		
Escuela		
Casa		
Farmacia		
Trabajo del Padre		
Trabajo de la Madre		
Medico de Cabecera		
Contactos de los Niños		
Escuela/Amigos		
Escuela/Amigos		
Escuela/Amigos		
Escuela/Amigos		

Lista de contactos de recursos clave de North Ogden

Despacho de no emergencia de North Ogden City: 801-629-8221

Equipo de Evaluación Rápida del Vecindario: _____

Información e instrucciones sobre desastres: marque 211 (que es un centro de llamadas para desastres) Cruz Roja Americana (Emergencia) (877) 272-7337

Sheriff de Weber: 911 o si está ocupado 801-778-6602

Centro de Emergencias de Pleasant View: 801-786-7911

Emergencias del Hospital McKay-Dee: 801-387-7000

Centro de Toxicología de Utah: (800-222-1200

Departamento de Manejo de Emergencias de Utah: (801) 538-3400

Oficina Federal para el Manejo de Emergencias de la Región VIII (FEMA):

<http://www.fema.gov/about/contact/regionviii.shtm>

División de Manejo de Emergencias del Estado de Utah: <https://dem.utah.gov/>

Departamento de Salud Pública del Estado de Utah <https://health.utah.gov/>

Sheriff del condado de Weber/EM: <https://www.Webersheriff.org/about/>,
<https://webercountyalert.org/>

Departamento de Bomberos de North Logan: <http://www.northloganfire.org/>

Departamento de Policía de la ciudad de Brigham <https://www.bcutah.org/>

Cruz Roja Americana, norte de UT y este de WY: <https://www.redcross.org/local/utah/>

Utah Región 1 Organizaciones de Voluntarios Activos en Desastres (VOAD)

<http://Utahvoad.org/>

Twitter:

@BeReadyUtah (Preparación de emergencias)

@WeberCoSheriff

@RedCrossUtahNevada

@UtahEmergency

@UtahSeismic

@UtahAlerts

@UtahDPS

@UtahWildfire

@inciweb (Información sobre incendios forestales)

@BioTerrorism

@CDCEmergency (Información de salud pública)

@UCHD (Health Dept)

@Pandemic

@Utah2

¿Canal de radio FRS/GMRS?

Pregúntele a un vecino o comuníquese con su especialista en comunicación de Iglesia local de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Estaca de Coldwater : GMRS Canal principal:____ Respaldo1 es GMRS canal:____

Red primaria de radio en la ciudad de North Ogden _____MHz,

Respaldo1 _____MHz 2m/70cm frecuencia de radioaficionado,

¡Comuníquese con su administrador de emergencias antes de usar esta frecuencia!

Contenido

página

Pautas y actividades para individuos y familias

Plan de emergencia

Pautas para la planificación de emergencias	4
Cómo preparar su hogar para las emergencias	5
Cómo preparar una mochila de emergencias	6
Actividad de evaluación de desastres	7
Actividad de planificación para emergencias	8
Actividad del plan de comunicación y reunión	9
Lista de actividades para una emergencia	10

Producción y almacenamiento en el hogar

Producción y almacenamiento en el hogar	11
Almacenamiento de alimentos y artículos de primera necesidad	12
Almacenamiento en el hogar - Preguntas frecuentes	14
Producción y almacenamiento en el hogar	15
Actividad de planificación de almacenamiento en el hogar	16
Actividades adicionales	17

Preparación financiera

Preparación financiera	18
Actividad de preparación financiera	21

Preparación emocional

Preparación emocional	22
Actividad para reducir el estrés y la ansiedad	24
Actividad--Desarrollar habilidades para afrontar situaciones difíciles	25



Planificación para emergencias

Pautas

Introducción

Dios ha prometido, “...Si estáis preparados no temeréis” (Doctrina y Convenios 38:30). Cuando llevamos a cabo una planificación, estamos mejor preparados para enfrentar desafíos. Esta planificación incluye:

- Planificación para emergencias
- Producción y almacenamiento de alimentos en el hogar
- Preparación financiera
- Preparación emocional

Tal como con el aprendizaje espiritual, lo mejor es realizar esta preparación “...línea por línea...” (Isaías 28:10). Y cuando ocurran desafíos, podemos aprender de ellos, sanar, crecer y continuar nuestra preparación.

PREPARARSE PARA LOS DESAFÍOS



Plan de
emergencia



Producción y
almacenamiento
en el hogar



Preparación
financiera



Preparación
emocional

CÓMO ENFRENTAR LOS DESAFÍOS



SANAR Y CRECER



Elementos de un Plan de emergencia

Comience por conocer los desastres que podrían ocurrir en el lugar donde vive. Entonces prepare su hogar. Complete un equipo de emergencia. Cree un plan para comunicarse y reunirse durante un desastre.



Cómo preparar su hogar para las emergencias

Preparación general

Hay muchas cosas que puede hacer para preparar su hogar para posibles emergencias. Considere lo siguiente:

Almacenamiento de alimentos, agua y otros artículos

Una reserva de alimentos, agua y otros artículos puede ayudar cuando las emergencias interrumpen nuestra vida diaria.

Considere almacenar lo siguiente:

- Un suministro de emergencia de alimentos no refrigerados (ver detalles en las págs. 11-12).
- Planifique un galón de agua por persona por día para beber, preparar alimentos y saneamiento. Almacene suficiente agua para tres días.
- Almacene suministros médicos, ropa, mantas, linternas, baterías adicionales, etc.



Utensilios de cocina

Utensilios de cocina alternativos le permitirán preparar comidas calientes. Asegúrese de cocinar solo en áreas bien ventiladas. Algunos recursos que podría utilizar son:

- Fuego envasado o calentador de alimentos (usados en los bufés).
- Una estufa de leña.
- Una chimenea.
- Estufas portátiles (únicamente para uso exterior).

Mochila de emergencia

Elabore una mochila de emergencia para su hogar, vehículo y lugar de trabajo (ver pág. 6).

Cómo prepararse para desastres específicos

Considere los desastres más comunes en su área y prepárese para esas emergencias específicas. Aquí hay unos ejemplos.

Desastres comunes	Ejemplos de cómo puede prepararse
Terremotos, inundaciones, incendios	(Inserte los pasos recomendables aplicables para su área correspondiente, y prepárese para este tipo de desastres)
Extremas condiciones climáticas	(Inserte los pasos recomendables aplicables para su área para preparar su hogar para condiciones climáticas extremas – ya sea, calor o frío)
Tormentas extremas	(Inserte los pasos recomendables aplicables para su área para prepararse para extremas tormentas como tornados, ciclones, huracanes, tifones, tsunamis, etc.)



Cómo preparar una mochila de emergencia

Una mochila de emergencia puede ayudarle a estar preparado si necesita salir rápidamente de casa o si necesita sobrevivir por un período corto de tiempo. Tener un equipo listo le ayudará a tener paz mental. Al preparar su mochila, considere lo siguiente:



Refugio:

Tiendas, frazadas y ropa.



Medicamentos:

Recetas, medicinas, artículos de primeros auxilios.



Alimentos y agua:

Alimentos simples y agua o un filtro de agua.



Dinero:

Efectivo u objetos de valor para intercambiar por lo que necesite.



Luz:

Linterna, baterías, velas y fósforos.



Documentos importantes:

Identificación, registros de propiedad y vehículos, formularios financieros y legales, información médica, pólizas de seguro y una lista de contactos de emergencia.



Comunicación:

Radio de baterías, teléfono con cargador, baterías de respaldo.



Entretenimiento:

Juegos, pelotas, rompecabezas, libros para colorear, crayones y libros.

Recursos adicionales

Las autoridades locales son excelentes fuentes de información sobre planificación de emergencias. Puede encontrar más información sobre este tema en los sitios que se enumeran a continuación.



Actividad de evaluación de desastres

“...antes sean preparadas todas las cosas delante de vosotros”.
(Doctrina y Convenios 101:68).

Aprenda acerca de los desastres

Responda las preguntas a continuación para ayudarlo a identificar los desastres más comunes en el lugar donde vive. Esto le ayudará a saber qué y cómo planificar.



¿Qué desastres son más probables donde vive? Lístelos a continuación. (Por ejemplo, huracanes, tormentas tropicales, inundaciones, terremotos, volcanes, etc.)

¿Qué aspecto de mi vida alterarán? Describa su respuesta a continuación. (Por ejemplo, una tormenta tropical puede hacer que un río se desborde cerca de mi localidad provocando inundaciones que nos dejen incomunicados con la posibilidad de no tener alimentos, etc.)



Actividad de planificación para emergencias

“...Si estáis preparados, no temeréis”
(Doctrina y Convenios 38:30).

Preparación para emergencias

Utilice esta hoja de trabajo para planificar las necesidades que podría tener después de un desastre. Identifique las cosas que puede hacer o almacenar para prepararse para estas emergencias.



Emergencia potencial	Cosas que puede hacer o almacenar para prepararse para estas emergencias	
	Corto plazo	Largo plazo
Ejemplo: No hay agua limpia disponible	Tenga a mano una caja extra de agua embotellada	Obtenga y aprenda a usar correctamente un filtro de agua. Tenga agua almacenada en un recipiente adecuado
No hay alimentos disponibles		
Necesita una fuente alternativa para cocinar		
Su refugio se dañó		
Necesita atención médica		
Necesita comunicarse, pero los teléfonos o internet no funcionan		
Las fuentes de energía no funcionan		
Necesita transporte alternativo		
Se siente físicamente cansado		
Se siente espiritualmente agotado		
Se siente emocionalmente agotado		



Actividad del plan de comunicación y reunión

“Prepárate y apércíbete tú y toda tu multitud que se ha reunido contigo, y sé tú el guarda de ellos”. (Ezequiel 38:7).

Plan de comunicación

Cree un plan para comunicarse con las personas en caso de emergencia. Podría:

- Hacer una lista de contactos de emergencia. Incluya a familiares, amigos, vecinos, líderes de la Iglesia y recursos comunitarios.
- Memorice los números de teléfono clave en caso de que su lista de contactos no esté disponible.
- Planifique otras formas de establecer contacto si no puede realizar una llamada telefónica. Esto puede significar enviar mensajes de texto o publicar en las redes sociales.
- Elija un pariente en otra ciudad para que sea un contacto fuera de su localidad. Planifique que todos los miembros de la familia se comuniquen con esa persona. Pueden decirle su condición y ubicación al contacto fuera de la ciudad. El contacto fuera de la ciudad puede pasar información entre miembros de la familia.
- Actualice su información en la aplicación *Church Member Tools* para que los líderes y otras personas puedan comunicarse con usted en caso de emergencia.
- Complete el formulario a continuación para tener esta información a mano en caso de emergencia.



CONTACTOS FAMILIARES	VECINOS, IGLESIA, TRABAJO	MÉDICOS, COMUNIDAD, ESCUELA
Contacto fuera de la ciudad:		

Plan para reunirse

Elija un lugar seguro donde usted y su familia puedan encontrarse después de una emergencia. También es una buena idea elegir un lugar alternativo. Los lugares de reunión pueden cambiar según el desastre o dónde se encuentre cuando ocurra el desastre. Por ejemplo, si estás en la escuela, es posible que no puedas ir a un lugar seguro cerca de tu casa. Su lugar de reunión debe ser un lugar donde los niños puedan encontrar un adulto de confianza

Lugar familiar para reunirse:
Lugar familiar alternativo para reunirse:
Lugar de reunión de la escuela o la guardería:



Lista de actividades para una emergencia

“Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden...”. (Mosiah 4:27).

Lista de verificación y planificación para emergencias

Esta lista de verificación puede ayudarlo a revisar lo que debe hacer para estar más preparado. Revise la lista y marque los artículos que tiene. Luego, esfuércese por reunir lo que aún necesita y anote las cosas que necesita hacer.

Una vez que tenga todo en su lista de verificación, no olvide revisar sus suministros de emergencia con regularidad. Los niños se quedan sin ropa, la comida caduca y los planes cambian. Revise esta lista con frecuencia y vea qué necesita ser reemplazado o agregado. Añada los elementos de acción a continuación para ayudarlo a completar su lista de verificación.

Lista de verificación

Agua y comida

- ☐ Suministro de alimentos perecederos para ____ días
- ☐ ____ galones de agua por persona
- ☐ Fuente para cocinar
- ☐ _____ (Otros)
- ☐ _____ (Otros)

Equipo de emergencia

- ☐ Ropa
- ☐ Colchas
- ☐ Suministros médicos
- ☐ Fuente de luz
- ☐ Documentos críticos (identificación, financieros, etc.)
- ☐ Métodos de comunicación
- ☐ Plan de comunicación y reunión
- ☐ _____ (Otros)
- ☐ _____ (Otros)

Preparación en el hogar

- ☐ Verifique puntos de peligro en su casa
- ☐ _____ (Otros)



ELEMENTOS DE ACCIÓN



Producción y almacenamiento en el hogar

Guía práctica

Los líderes de la Iglesia nos han aconsejado que almacenemos un suministro básico de alimentos y agua en casa para estar preparados en tiempos de necesidad. En el Antiguo Testamento, José interpretó el sueño del faraón, José dijo que habrían siete años de abundancia, seguidos de siete años de hambruna. El faraón le pidió a José que dirigiera un programa de almacenamiento para salvar a Egipto del hambre. Nosotros también podemos planificar el futuro. Cuando nos esforzamos por preparar “todo lo necesario” somos bendecidos con paz mental (Doctrina y Convenios 109:8).

Puede ser fácil sentirse estresado por el almacenamiento de alimentos. Todos vivimos en circunstancias diferentes y algunos de nosotros tenemos un espacio o finanzas limitadas en nuestros hogares. El obispo W. Christopher Waddell dijo: “Dios no espera que hagamos más de lo que podemos hacer, pero sí espera que hagamos lo que podamos, cuando podamos hacerlo” (“Hubo pan”, conferencia general, oct. 2020). Podemos empezar poco a poco y trabajar “con prudencia y orden” (Mosíah 4:27). A continuación, verá las categorías que debemos almacenar y otros detalles sobre cada categoría en las páginas 12-13.



Agua purificada

- 1 galón (4 litros) de agua para cada persona por día por lo menos para 3 días.
- Purificadores de agua (cloro o filtros de purificación).



Suministro de alimentos a corto plazo

- Alimentos que normalmente consumen.
- Alimentos que no se echan a perder a corto plazo (empacados de fábrica).



Suministro de alimentos a largo plazo

- Alimentos básicos como frijol, maíz, arroz, aceite, azúcar etc.
- Alimentos que pueden ser almacenados por años. Por ejemplo, los enlatados y conservas (pescado, duraznos en almíbar, carnes, etc.)
- Alimentos para sostener la vida (alimentos para personas con dieta especial).



Artículos esenciales que no son alimentos

- Suministros básicos como medicamentos, linternas, artículos de higiene personal, etc.



Almacenamiento de alimentos y artículos de primera necesidad

Alimentos almacenados a corto plazo



Comiencen haciendo una alacena con alimentos que son para su dieta diaria. Hagan una meta acorde a sus circunstancias. Está bien si empiezan con una meta pequeña. Por ejemplo, pueden comenzar con almacenar alimentos para tres días o una semana, luego fíjense la meta de almacenar para tres semanas y luego para tres meses, continúen este proceso conforme puedan. Piensen en alimentos que pueden ser nutritivos para su familia. El iniciar con frijol, arroz, aceite, azúcar y maíz puede ser un buen inicio.

Decidan qué tipo de alimentos y qué cantidad quieren tener a la mano, recuerden revisar sus alimentos para ver las fechas de caducidad. Luego repongan los alimentos que ya consumieron por otros nuevos. Para más ideas busque información en: www.sudca.org/bienestaryautosuficiencia/produccionyalmacenamientoenelhogar

Agua purificada



El agua es crucial para la vida. Almacenen como mínimo (4 litros) por persona por día para tres días. Cuando les sea posible, almacenen suficiente agua para dos semanas. Recuerden que las necesidades de agua son mucho mayores en climas cálidos. Dada la situación de nuestros países, probablemente será necesario tratamientos de purificación del agua a través de la aplicación de cloro (2 gotas de cloro por cada litro de agua) El hervir el agua es otra alternativa si nuestras condiciones económicas no nos permiten comprar agua purificada embotellada comercialmente.

Utilice recipientes resistentes; si usa botes reciclados asegúrese que no hayan contenido sustancias que podrían causarles daño. Almacene en un lugar fresco y seco, donde no reciba luz directa de el sol. Revise frecuentemente sus recipientes para comprobar que no tengan fugas y así evitar derrames que les puedan ocasionar daños a otros productos almacenados en el mismo lugar.

Para más información diríjase a:

- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines?lang=spa>
- www.sudca.org/bienestaryautosuficiencia/produccionyalmacenamientoenelhogar.

Alimentos almacenados para más tiempo



Gradualmente incluyan alimentos que sean de valor nutritivo para su familia, entre los cuales podemos incluir:

- Granos básicos (tales como maíz, arroz, avena, pastas, etc.)
- Legumbres (frijoles rojos, negros, blancos) lentejas, garbanzos, frijol de soya
- Endulzantes (tales como azúcar, miel, sustitutos de azúcar)
- Leche en polvo
- Aceite
- Sal
- Multivitamínicos
- Especias y polvos para hornear



Algunas de las ventajas de los enlatados es que pueden preservarse por mucho tiempo. Sin embargo, deben mantenerse a una temperatura ambiente o refrigerada.

Lo recomendable con el uso de alimentos enlatados es consumirlos periódicamente y reponerlos tan pronto sea posible para mantener siempre una existencia en su alacena.

La utilización de botellas plásticas (pets) en las que vienen envasadas las aguas gaseosas son ideales para mantener y preservar los granos por más tiempo y evitar la propagación y contacto con insectos.

Para más información de cómo almacenar en botellas plásticas, consultar la página: www.sudca.org/bienestaryautosuficiencia/produccionyalmacenamientoenelhogar.

Otros artículos necesarios



Almacene otros artículos que usted usaría en una emergencia o en casos donde no estén disponibles para su compra. Algunos de estos artículos podrían ser:

- Candelas, lámparas (de gas, de luz solar, etc.), fósforos o cerillos, lámparas de mano o linternas, baterías.
- Medicamentos y artículos de primeros auxilios.
- Artículos de higiene tales como: jabón, papel higiénico, toallas femeninas.
- Artículos de lavandería.
- Artículos de limpieza y desinfección, incluyendo toallas desinfectantes.
- Documentos importantes (ver pág. 5).
- Ropa personal y de cama, incluyendo ropa que pueda abrigar a sus hijos.
- Medios sencillos para cocinar sin gas o electricidad (leña, carbón, estufas de campamento).



Almacenamiento en el hogar-- Preguntas frecuentes



¿Cuál es un lugar apropiado para almacenar en mi hogar?

Almacene sus alimentos en un lugar limpio, fresco y seco. Es mejor almacenar sus alimentos en un cuarto separado de fuentes de calor o exteriores. Evite almacenar sus productos directamente sobre el suelo o cemento. Aquí hay algunas ideas:

- En estanterías o alacenas.
- En cajas pequeñas debajo de las camas.
- En el piso o en la parte de abajo de los armarios.

Podrán encontrar más espacio para almacenar si:

- Eliminan las cosas innecesarias guardadas en su hogar.
- Reorganizan su actual despensa o cocina.



¿Cuáles son algunas maneras de comenzar?

- Fíjense una meta de acuerdo a sus circunstancias.
- Escriban qué alimentos y qué cantidades les gustaría almacenar.
- Prueben con una o más de las actividades sugeridas en las páginas 16 y 17.



¿Cómo puedo hacer realidad mi almacenamiento?

Eviten endeudarse o poner metas extremas al crear su alacena. Trabajen su meta poco a poco. Compartan la meta con el resto de su familia.

Algunas ideas que podrán servirle son:

- Compren uno o dos artículos para su alacena cada vez que vayan al mercado.
- Reduzcan algunas compras que son menos prioritarias.
- Vendan algunas pertenencias que no necesiten.
- Encuentren algunas maneras de ganar dinero extra para invertir en su alacena.



¿Cómo debería de usar mi almacenamiento y rotarlo?

Use el sistema que mejor les funcione. Aquí hay algunas ideas:

- Cuando usen algo de su alacena, recuerden reponerlo.
- Verifiquen su alacena con frecuencia para asegurarse que tiene la cantidad de producto que se fijaron como meta.
- Ordenen sus artículos de tal manera que puedan identificar cuales son los más viejos, para que puedan consumirlos primero.



Producción y almacenamiento en el hogar

El producir y almacenar parte de su comida le puede ayudar a cubrir algunas de sus necesidades.

Huertos caseros

Si las condiciones se lo permiten, usted puede hacer su propio huerto. Tome en cuenta que:

- Los vegetales necesitan al menos 6 horas de luz solar al día.
- Las plantas requieren de buena tierra o tierra preparada.
- Deberá conocer previamente el tiempo para cosechar y otras condiciones de siembra.
- No todas las plantas crecerán en su región. “No se rinda en el primer intento”.



Se puede cosechar incluso en recipientes o macetas, ahora existen muchas maneras de plantar: de manera vertical, en las terrazas de las casas y con técnicas de cultivo que no requieren de tierra. Pueden buscar más información en: www.sudca.org/bienestaryautosuficiencia/produccionyalmacenamientoenelhogar.

Envasados

Hacer nuestros propios envasados y conservas es una opción adicional, debemos comparar los costos de hacerlos por nosotros mismos o comprarlos comercialmente.

Más información en:

www.sudca.org/bienestaryautosuficiencia/produccionyalmacenamientoenelhogar





Actividad de planificación de almacenamiento en el hogar

“Organizaos; preparad todo lo que fuere necesario...”. (Doctrina y Convenios 109:8).

Plan para comenzar nuestra alacena familiar

Complete el siguiente cuadro; éste le ayudará a hacer un plan para hacer su almacenamiento. En la siguiente página encontrará algunas actividades adicionales para poder lograrlo. Pueden hacer esta actividad a solas o con su familia en una noche de hogar.



Evaluación de su almacenamiento

¿Cuál le gustaría que fuera su meta de almacenamiento?	
¿Qué alimentos consumen regularmente y cuáles de ellos podrían almacenarse por un poco más de tiempo?	
¿Qué comidas pueden hacer usando solamente los alimentos que tienen almacenados?	
¿En qué sitios podrían almacenar la comida en su hogar?	
¿Qué harían para comprar alimentos para su alacena si no tienen mucho dinero?	
¿Qué acciones harán ahora para crear y/o mantener su alacena?	



Actividades adicionales

Metas familiares

Hagan su propia meta de almacenamiento. Por ejemplo:

- El principio 3 3 3 (almacenar comida para 3 días, luego 3 semanas y luego 3 meses)
- Principio de la décima parte (separen una décima parte de lo que cocinarán ese día en un recipiente aparte para agregarlo a su alacena)

Analicen en consejo familiar qué alimentos consumen regularmente y elijan los esenciales para almacenar.

Plan de autosuficiencia

Complete “Mi plan de autosuficiencia” para usted y su familia. Identifique qué recursos le pueden ayudar para crear su alacena. Haga un plan para poder ser más autosuficiente en asuntos de comida.

Agua purificada

¿Está incluida el agua en su almacenamiento?

Empiecen por incluir agua en su alacena y rótela constantemente. Si va a purificar su propia agua, colóquele una etiqueta que diga la fecha de vencimiento.

Juego de memoria

Si tienen niños, diríjanse con ellos al lugar donde está su alacena. Déjelos observarla durante 5 segundos.

Muévanse a otro lado de su hogar y pídales que anoten que cosas vieron y qué cantidad.

El niño que tenga más aciertos gana.

Pídales a ellos que digan qué productos les gustaría que se agregaran a su almacenamiento.

Búsqueda del lugar para almacenar

Como una actividad familiar, exploren espacios donde se pueda almacenar comida. ¿Hay espacios sin utilizar en las alacenas o en un closet? ¿hay un espacio debajo de la cama? ¿hay algún artículo innecesario que está tomando espacio? Tome fotos de los lugares que usted podría habilitar para almacenar comida.

Comida con solo lo almacenado

Traten de tener una o dos comidas al mes usando sólo las cosas que tienen en su almacenamiento.

Búsqueda de información

¿Qué preguntas tienen acerca del almacenamiento? Utilicen los enlaces de referencia u otra información disponible para contestar sus preguntas.

Por ejemplo:

- Tipos de recipientes
- Cantidad de cloro por litro de agua
- Métodos de conservación
- Guías prácticas de siembras de hortalizas

Búsqueda de productos no esenciales

Usando el listado de la página 12, asigne a diferentes miembros de su familia a encontrar otros artículos que son importantes en su alacena. Dígales que tomen fotos de esos artículos o que escriban su nombre en un papel, esperen 30 minutos y que les muestren las fotos de lo que han encontrado. Si no los tienen, pónganse la meta de incluirlos.

Adquisición de fondos

Usen su creatividad para pensar en formas de cómo ganar dinero extra para su almacenamiento. Por ejemplo, cocinen algo típico o fabriquen alguna manualidad y luego véndanla. Siempre que piensen en gastar en una gaseosa, sustitúyanla por un artículo para su alacena.



Preparación financiera

Pautas

Tomar decisiones sabias con su dinero aumenta su confianza y le prepara para los altibajos de la vida. Aquí hay algunas pautas para ayudarle:

Evite las deudas

Las deudas puede acumularse rápidamente, y el pago de intereses aumenta el costo. Si se ha endeudado, intente pagarlo lo antes posible. Hay algunas razones por las que puede necesitar obtener un préstamo:

- Comprar un medio de transporte básico si es necesario.
- Obtener educación que lo lleve a un mejor empleo.
- Comprar una vivienda asequible.

Para otras compras grandes, ahorre su dinero y compre cuando pueda pagar sin endeudarse.

Use un presupuesto

Un presupuesto le ayuda a planificar cómo usar su dinero cada mes. Comprometerse con un presupuesto le ayudará a edificar la autosuficiencia. Se pueden encontrar recursos en línea (Ver el manual “Las finanzas personales” en ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finance).

Herramientas de planificación financiera

Utilice las calculadoras financieras para ayudarle a tomar decisiones sabias sobre el dinero. Usted puede ver cuánto tiempo le tomará pagar su deuda, crear un fondo de emergencia, ahorrar para la jubilación o ahorrar para las vacaciones.

(Ver ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.)





Crear un fondo de emergencias para un mes

Trabaje para crear un fondo de emergencia para un mes con el fin de proteger a usted y a su familia de los problemas financieros. Como cualquier meta, crear un fondo de emergencia tomará algún tiempo, y eso está bien. Puede empezar poniendo cualquier dinero extra que tenga en su fondo.

Guarde el dinero en un lugar seguro, como una cuenta bancaria. No use ese dinero para nada más que para emergencias. Si tiene una emergencia y debe usar el dinero de su fondo de emergencia, empiece a reponer el dinero lo antes posible.

Aunque tenga deudas, haga sólo el pago mínimo requerido hasta que haya creado un fondo de emergencia para un mes. Para alcanzar su objetivo más rápidamente, es posible que desee encontrar un trabajo extra o uno mejor pagado, vender algunas cosas de las que pueda prescindir o deshacerse de los gastos innecesarios.

Tener un seguro

Un seguro puede ayudar a protegerle financieramente. Hay muchos tipos de seguros, pero los cuatro más comunes son:

- **Seguro de propiedad:** Los ejemplos son el seguro de vivienda y el de automóvil. Estos pueden ayudar a cubrir el costo de reemplazar o reparar la propiedad cuando hay un daño grave, robo o destrucción, dependiendo de la cobertura que haya comprado.
- **Seguro médico:** Este seguro puede ayudarle a cubrir el costo de la atención médica. Puede ayudarle a pagar los chequeos, los medicamentos o los eventos médicos importantes. Su necesidad de seguro médico puede variar. La atención médica también puede ser un servicio del gobierno en su área.
- **Seguro de vida:** El seguro de vida proporciona dinero a su familia si un miembro de la familia asegurada muere. Esto puede ayudar a una familia a mantenerse tranquila si pierden a su proveedor o si necesitan ayuda para cubrir los costos asociados con tratamientos médicos o funerales.
- **Seguro de discapacidad:** Este seguro garantiza que una parte de los ingresos de la persona asegurada se pagarán si se incapacita y no puede trabajar durante mucho tiempo. Los empleadores a menudo proporcionan esto.



Reserve un poco

Mientras se prepara para el futuro, ahorre dinero cada vez que pueda. También puede buscar educación y comprar una casa.

Busque educación

Considere la posibilidad de obtener certificaciones, entrenamientos y títulos de escuelas de comercio, colegios o universidades que puedan enriquecer su mente y ayudarle a ganarse la vida.

“Para los miembros de la Iglesia, la educación no es meramente una buena idea; es un mandamiento” dijo el presidente Dieter F. Uchtdorf, cuando era miembro de la Primera Presidencia (“Dos principios para cualquier economía,” *Liahona*, nov. 2009, pág. 58).

El presidente Thomas S. Monson nos recordó las bendiciones de recibir una educación: “Tus talentos aumentarán a medida que estudies y aprendas. Podrán ayudar mejor a sus familias en su aprendizaje y tendrán la tranquilidad de saber que se han preparado para las eventualidades que puedan encontrar en la vida” (“Tres metas para guiarlos” *Liahona*, nov. 2007, pág. 119).

Considere la posibilidad de comprar una vivienda

Ser propietario de una casa no es para todos, y el alquiler puede ser una mejor opción. Si está pensando en comprar una casa, recuerde estos dos principios:

- Compre una casa sólo cuando y donde tenga sentido para usted.
- Compre sólo lo que pueda pagar cómodamente.

El pago mensual de la hipoteca no debe ser superior al 25 por ciento de su ingreso bruto mensual. Utilice ese número como guía de lo que puede pagar en lugar de basar su decisión en lo que una entidad financiera está dispuesto a prestarle.

Ahorre para la jubilación

El presidente Ezra Taft Benson enseñó: “A medida que avanzas en la vida hacia la jubilación y las décadas que siguen, invitamos a todos a planificar frugalmente los años que siguen a un empleo de tiempo completo”. (Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Ezra Taft Benson, 2014, pág. 208).

Puede que haya programas gubernamentales o sociales que le ayuden durante la jubilación. Probablemente también necesitará usar el dinero de sus ahorros en la jubilación. Planificar ahora puede ayudarle a tener suficiente dinero para ser autosuficiente después de su jubilación. Antes de comenzar a ahorrar, planifique cuánto dinero necesitará en la jubilación. La fórmula en esta página puede ayudar a comenzar.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Número de} \\ \text{años de} \\ \text{jubilación} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Cantidad anual} \\ \text{para la} \\ \text{jubilación} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Meta de} \\ \text{jubilación} \\ \hline \end{array}$$



Actividad de preparación financiera

El primer paso para tomar decisiones financieras sabias es entender cómo usted gasta y ahorra actualmente. El seguimiento de sus ingresos y gastos puede ayudarle a saber dónde se está gastando su dinero. Una vez que lo sepa, puede hacer cambios y planear dónde quiere que vaya su dinero.

Fondo de emergencia para un mes

La creación de un fondo de emergencia para un mes puede ayudarle a estar preparado para futuros desafíos financieros. Calcule el dinero que necesite para un mes de gastos de subsistencia. Durante las próximas una o dos semanas, utilice esta hoja de trabajo para llevar un registro del dinero recibido o gastado. Los gastos comunes se enumeran a continuación, así como un espacio para su salario o ingresos. Agregue otros gastos según sea necesario.

FECHA	DETALLE	INGRESO	GASTO
	Salario		
	Diezmos/Ofrendas		
	Alquiler/Hipoteca		
	Servicios públicos		
	Seguros		
	Alimentos		

Medite: Metas financieras

Además de tener un fondo de emergencias, ¿qué otras metas financieras se siente inspirado a hacer? Revise las páginas anteriores para obtener ideas.



Preparación emocional

Pautas

Llegar a ser como el Salvador incluye enfrentar desafíos y dificultades. Él nos ayudará a usar la adversidad para crecer y desarrollar nuestro carácter.

Ser emocionalmente resiliente es la capacidad de adaptarse a los desafíos con valor y fe en Jesucristo. Todos podemos aprender habilidades para ser más resilientes emocionalmente. Las buenas prácticas mentales y emocionales pueden ayudarnos a prepararnos para los desafíos de la vida. La siguiente ilustración es una descripción general de algunas de estas prácticas.



Cómo mantener la resiliencia personal

Para mantenernos emocionalmente resilientes, debemos aprender a reconocer y manejar nuestras propias emociones y ayudar a otros a hacer lo mismo. Podemos solicitar más ayuda de amigos, familiares y profesionales calificados cuando sea necesario. Las actividades de esta sección cubren las habilidades básicas para ayudarlo a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia.



Cómo recibir ayuda cuando hay una necesidad

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son una excelente manera de desarrollar la resiliencia emocional. Consulte con un miembro del obispado para ver qué hay disponible en su área.

- Grupo de Resiliencia emocional (un curso de 12 semanas que usa el manual de Resiliencia Emocional)
- Grupo del Programa de recuperación de adicciones (en persona y en línea)
- Grupo de Guía de apoyo para el cónyuge y los familiares (en persona y en línea)



Cómo saber cuándo se necesita ayuda profesional

En general, se necesita ayuda profesional cuando la persona siente que no está en capacidad de sobrellevar su carga emocional y podría estar luchando con un problema continuo y grave del que no puede obtener ningún alivio.

También podría presentarse en la persona:

- Ira abrumadora, tristeza, miedo, dolor emocional o desesperanza que no desaparecen, y pensamientos negativos compulsivos.
- Problemas emocionales constantes.
- Sensación de debilidad física continua o por más de 72 horas.
- Cambio en los patrones de sueño, apetito y conducta.
- Sensación incontrolable de preocupación y ansiedad.
- Pensamiento de hacerse daño a sí mismo o a los demás.

Asesoría de Servicios para la Familia

Los líderes eclesiásticos podrían recomendar a un miembro que reciba acompañamiento psicológico por medio de Servicios para la Familia y su Línea de Ayuda.

Cómo encontrar ayuda adecuada en la comunidad

Servicios para la Familia, ha identificado profesionales de la comunidad cuyo enfoque es compatible con las creencias de la Iglesia, por lo que es recomendable que cuando busque un profesional pueda asesorarse con los profesionales previamente certificados.

Si usted individualmente contrata los servicios profesionales de un especialista de salud mental, recuerde que es consumidor de un servicio y tiene derecho a hacer preguntas. Por lo que recomendamos buscar un profesional que tenga estas características:

- Comprende y respeta sus valores y lo que quiere obtener de la terapia.
- Puede explicar su formación y experiencia y cómo se relaciona con sus necesidades.
- Busque profesionales calificados tales como terapeutas matrimoniales y familiares con licencia activa para ejercer profesionalmente, psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales, etc.
- Tiene sesiones adecuadas para usted en cuanto a duración, costo, lugar, etc.
- Está dispuesto a consultar con el líder de su Iglesia sobre su progreso y trabajar juntos para ayudarlo.



Actividad para reducir el estrés y la ansiedad

Nuestro Padre Celestial permite que sus hijos experimenten tiempos difíciles como parte del nuestro crecimiento. Podemos aprender habilidades para manejar nuestras emociones y lidiar con los desafíos de la vida. Es por eso que es recomendable practicar habilidades en nuestro día a día para estar mejor preparados para afrontar nuevos desafíos con éxito.

Cómo desarrollar formas saludables para afrontar el estrés

El estrés y la preocupación son partes normales de la vida. El estrés proviene de situaciones y nos motiva a actuar. La ansiedad es un sentimiento de demasiada preocupación y no desaparece después de que termina una situación. En momentos de dificultad, el estrés y la ansiedad pueden volverse más fuertes y dificultar su buen funcionamiento. A continuación, se muestran algunas formas de controlar el estrés y la ansiedad. Marque los que ya usa o los que desea probar.



Formas de manejar el estrés y la ansiedad

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Ore. | ☐ Ayude a alguien más. | ☐ Tome agua y coma alimentos saludables. |
| ☐ Lea un libro, una historia o un poema inspiradores. | ☐ Haga algo relajante, como leer, escuchar música o salir al aire libre. | ☐ Busque información precisa sobre el problema. |
| ☐ Tome un breve descanso, respire y estírese. | ☐ Mantenga una conexión con familiares y amigos. | ☐ Busque concentrarse en lo que es más importante para usted. |
| ☐ Haga una actividad física. | ☐ Dé un paso a la vez. | ☐ Hable con un amigo que sepa escuchar. |
| ☐ Tome un descanso de las redes sociales, internet y la televisión. | ☐ Anote sus pensamientos y sentimientos. | ☐ Haga algo que disfrute al aire libre. |
| ☐ Hable con usted mismo con palabras amables y reconfortantes, como hablaría con un amigo. | ☐ Escriba recuerdos significativos de cuando sintió paz, alegría y amor. | ☐ Programe un tiempo para hacer algo con amigos o familiares. |
| | | ☐ Acepte que los desafíos son parte del plan de Dios para nosotros. |

Ahora elija de una a tres de las ideas que marcó. Planifique cómo podría usarlos dentro de los próximos tres o cuatro días para ayudar con algo estresante. Escriba cómo y cuándo podría hacer esto. Comparta su plan con otra persona que pueda comprenderlo y alentarlos.

Formas para reducir el estrés y la ansiedad	Cómo y dónde
Ejemplo: Tome un breve descanso.	Ejemplo: Establecer un recordatorio en mi teléfono para tomar descansos de 5 minutos en el almuerzo y antes de regresar a casa del trabajo.



Actividad-- Desarrollar habilidades para afrontar situaciones difíciles

Cuando nos encontramos en situaciones desafiantes y difíciles, hay muchas formas de responder. La forma en que elijamos responder tendrá consecuencias positivas o negativas. Para empezar, es útil estar consciente de las respuestas que usamos normalmente.

Cómo escoger su respuesta

1. Piense en un momento reciente en el que estuvo en una situación difícil. Por ejemplo, tal vez se enfrentó a una decepción o fue criticado. Tal vez se sintió preocupado, cometió un error o sintió que no era suficientemente bueno.

¿Cuál fue la situación? _____



2. Ahora, revise las posibles respuestas que se presentan a continuación.
3. Encierre en un círculo cómo respondió en esta situación. (Encierre en un círculo todas las que correspondan o escriba su propia respuesta).
4. ¿De qué otras formas responde a menudo? (Encierre esas formas).
5. ¿Cuál de las siguientes acciones le gustaría comenzar a hacer más a menudo? (Márquelas con un *).

Orar pidiendo ayuda	Responder con voz suave	Hablar con alguien
Planificar la siguiente acción a realizar	Expresar dudas de sí mismo a los demás	Enfadarse
Inventar excusas	Buscar más información	Disfrutar de la autocompasión
Disculparse por los errores	Hacer algo para remediar un error	Rebelarse
Concentrarse en el presente y el futuro en lugar de pensar en el pasado	Darse por vencido	Dejar que el miedo gobierne
Quejarse	Postergar/esperar	Defender sus acciones o pensamientos incluso si están equivocados.
Hacer algo para resolver el problema	Recordarse a sí mismo que todo estará bien	Recordar que los errores se pueden arreglar
Escribir sus sentimientos	Tomarse un descanso para calmarse	Culpar a otros