

## **Autodefensa y preparación ante catástrofes**

Cuando esté preparado para la próxima emergencia que surja, es más probable que pueda superarla con mayor rapidez o facilidad. Eso se llama resiliencia ante las catástrofes. Una parte importante de la resiliencia ante las catástrofes es aprender a pedir lo que se necesita. Eso se llama autodefensa.

La autodefensa puede incluir hablar con personas y organizaciones para que sepan quién es usted y qué necesitará para mantenerse a salvo en caso de catástrofe. También puede incluir conocer sus derechos y hacer las preguntas adecuadas a las personas adecuadas para que pueda defender sus necesidades y sus derechos.

### **Lo que cada uno puede hacer**

Independientemente de su situación, hay ciertas medidas de autodefensa que todo el mundo puede tomar para estar mejor preparado ante catástrofes y emergencias.

#### **Conozca sus derechos**

Es importante conocer de antemano cuáles son sus derechos para que, cuando ocurra un suceso, ya sepa qué se le debe proporcionar y qué debe hacer. A continuación se enumeran algunos de los derechos que debe conocer. Conozca sus derechos para estar en mejores condiciones de defenderlos.

**Gobierno local:** Cuando se produce una catástrofe o emergencia, los gobiernos locales están obligados a aplicar medidas de respuesta y recuperación. Póngase en contacto con los departamentos pertinentes de la administración local y pregúnteles sobre sus planes de respuesta y recuperación, y cómo se atenderán sus necesidades para garantizar un acceso significativo a ayudas y servicios.

**Vivienda:** Tanto si es inquilino como propietario, debe conocer las protecciones aplicables y las opciones que tiene en caso de catástrofe o emergencia. Más información sobre sus derechos de [vivienda durante una catástrofe](#). Lea [también los contratos](#) para saber, por ejemplo, de qué es responsable y qué cubrirá su seguro.

**Atención médica:** Averigüe qué alternativas existen y tenga un plan para seguir teniendo acceso [a la asistencia sanitaria](#), [los medicamentos](#) y [la atención mental](#) en caso de interrupción de los servicios.

**Empleo:** Como empleado, infórmese sobre las protecciones que ofrecen ciertas leyes laborales en caso de catástrofe o emergencia. Además, infórmese de los recursos de desempleo disponibles, como el [subsidio de desempleo por catástrofe](#).

**Educación:** Después de una catástrofe o emergencia, cuando se reanuden las actividades educativas del K-12, deben ser accesibles a todos los alumnos, incluidos los discapacitados. Cuando los alumnos de K-12 son desplazados y van a asistir a una nueva escuela, la nueva escuela debe seguir proporcionando toda la programación aplicable.

Cuando las instituciones de enseñanza superior reanudan la instrucción, los estudiantes con discapacidades deben tener un acceso significativo a la misma instrucción que todos los estudiantes.

**Protección de los consumidores:** Hay personas malintencionadas que intentan aprovecharse de una catástrofe o emergencia para estafarle. Entienda [las estafas y los fraudes](#) para saber qué buscar y cómo evitarlos. Y sepa cómo protegerse del robo de identidad.

### **Hoja de preparación para emergencias**

La [Hoja de Preparación para Emergencias](#), fácil de usar, le ayuda a mantener su información importante en un solo documento para que pueda reaccionar con rapidez ante catástrofes y emergencias. Y, cuando cree una Hoja de Preparación para Emergencias, es posible que obtenga ideas de preparación en las que no había pensado antes.

Una vez que haya creado su Hoja de Preparación para Emergencias, sólo tiene que descargarla en su dispositivo o poner una copia impresa en su Bolsa de Viaje. Luego, cuando se produzca un suceso, podrá utilizar su Hoja de preparación para emergencias cuando defienda los apoyos y servicios adecuados para usted.

### **Obtener ayuda en caso de catástrofe**

En caso de catástrofe o emergencia, las entidades locales, estatales y federales pueden prestar ayuda. Familiarícese con los tipos de ayuda en caso de [catástrofe que ofrecen los organismos públicos](#) y las organizaciones locales sin fines de lucro.

Además, para ayudarle a mantenerse seguro, sano e independiente si se produce un suceso, pregunte a las personas y organizaciones pertinentes cómo van a seguir apoyándole. Esto podría ser en forma de cosas como el acceso continuo a:

- equipos médicos,
- servicios de asistente de cuidados personales,
- recetas,
- transporte accesible,
- etc.

## **Vida en comunidad**

Si vive de forma independiente en la comunidad, asuma el control y asegúrese de estar preparado para las catástrofes. Deberá mantenerse [informado sobre catástrofes y emergencias](#), preparar un kit de emergencia, crear un plan de preparación ante catástrofes y practicar, practicar y practicar.

## **A quién incluir**

Cuando elabore su plan, incluya a otras personas que puedan estar implicadas en su vida diaria, como familiares y amigos, trabajadores de atención directa y proveedores. Cuando hable con sus proveedores, pregúnteles por sus planes de respaldo ante situaciones que puedan afectarle.

## **Organizaciones locales**

Póngase en contacto con el departamento local de gestión de emergencias para que sepan quién es usted, dónde vive y cómo le ayudarán a usted y a sus necesidades específicas en caso de catástrofe o emergencia. Pregunte sobre sus planes de transporte (incluida la evacuación), refugios de emergencia y refugio en el lugar (por ejemplo, controles de bienestar, distribución de alimentos y agua, y energía de reserva). Pregunte también cómo recibir alertas locales de catástrofes y emergencias.

Otras entidades con las que conectarse son sus proveedores de servicios públicos (agua, electricidad y gas). Pregunte cómo recibir sus alertas, cómo recibirá avisos sobre interrupciones y restablecimiento, y recursos adicionales si están disponibles. Además, si usted o un ser querido depende de dispositivos médicos para mantener la vida o padece una enfermedad, inscríbese en el registro de cuidados críticos.

## Entorno grupal

Si vive en un entorno colectivo, como un hogar de acogida o una institución, el centro en el que resida debe tener planes para seguir prestándole asistencia en caso de catástrofe o emergencia. Sin embargo, el hecho de que el centro elabore el plan no significa que usted no pueda desempeñar un papel activo en su propia preparación ante catástrofes.

## Hacer preguntas

Es importante saber cómo piensa el centro seguir atendiéndole y manteniéndole seguro, y la mejor manera de saberlo es haciendo preguntas. A continuación le indicamos algunas cosas que puede preguntar.

**Plan:** ¿Cuál es el plan de catástrofes del centro?

**Ejercicios:** ¿Realiza el centro ejercicios de preparación ante catástrofes? En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia se llevan a cabo y con quién?

**Alternativas:** Si la instalación sufre daños o se queda sin electricidad, ¿qué alternativas habrá disponibles? A continuación figuran algunos ejemplos.

- Si el centro ofrece servicios de salud mental, ¿cómo seguirá accediendo a estos servicios?
- Si se trata de un proveedor de alojamiento y ya no se puede vivir en las instalaciones, ¿cómo se le reubicará?
- Si se trata de un proveedor sanitario, ¿cómo garantizará la continuidad de la atención?

## Sus preferencias

Una vez que sepa cómo planea su centro responder a una catástrofe o emergencia, puede empezar a pensar en los distintos escenarios y en cómo le gustaría que le apoyaran en ellos.

Piense en sus necesidades y preferencias y comuníquelas a las personas que elaboran los planes de preparación ante catástrofes de su centro. Sus necesidades y preferencias pueden estar relacionadas con la atención sanitaria, la salud mental o cualquier otro servicio que preste el centro.