



Ready 2 Help™

LIBRO GUÍA





Ready 2 Help™

El juego Ready 2 Help de FEMA está disponible sin costo para usted.

Llame al 800-480-2520 y pida la publicación número 2012.

También está disponible para descarga gratis en línea en: www.ready.gov/game

Nota para el Líder

Gracias por enseñar a los niños cómo actuar en casos de emergencia. Este libro guía provee las instrucciones del juego de cartas Ready 2 Help y consejos útiles para abordar la preparación.



Permita alrededor de 1 hora para realizar esta actividad.

¿Qué es Ready 2 Help™?

Ready 2 Help es un juego de cartas que ayuda a los jóvenes de 8 a 12 años a entender cómo pueden ayudar en situaciones de emergencia. En este juego, los jugadores responden a emergencias usando las habilidades descritas en esta guía:



MANTENTE SEGURO

- Explora para detectar e identificar los peligros del área que podrían lastimarte.
- Si estás en peligro, dirígete a un lugar seguro.



MANTÉN LA CALMA

- Respira profundo antes de reaccionar.
- Mantener la calma puede ayudarte a pensar con mayor claridad durante la emergencia.



CONSIGUE AYUDA

- Llama al 9-1-1 y sigue las instrucciones.
- Pídele a una persona confiable que te ayude.



PROVEE INFORMACIÓN

- Describe la emergencia.
- Si estás en casa, provee tu dirección al operador del 9-1-1.
- Si no estás en casa, provee un punto de referencia o la intersección más cercana.



BRINDA CUIDADOS

- Sigue las instrucciones del ayudante confiable o miembro del equipo de respuesta ante emergencias.
- Usa palabras y acciones reconfortantes mientras esperas que llegue la ayuda.

¿Qué contiene este libro guía?

Antes de jugar a Ready 2 Help, use esta guía de consulta para presentar a los jugadores las cinco habilidades que pueden usar para ayudar en situaciones de emergencia.



Preguntas para analizar

Lea las preguntas (en **negrita**) y deje que los jugadores respondan. Se proveen respuestas como ejemplos.



Información para leer

Lea estas secciones a los jugadores para presentar las habilidades y los temas de Ready 2 Help.



Actividades para usted como líder

Siga las instrucciones para guiar a los jugadores a través de estas actividades.

¿Qué es una emergencia?



¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es cuando ocurre algo grave y se necesita ayuda inmediata.ⁱ

¿Cuál sería un ejemplo de una emergencia?

Escriba un ejemplo para usar en toda esta guía o dé este ejemplo: "Estás en el parque con un amigo. Ves a un hombre que pasa por tu lado. El hombre se agarra el pecho y se sienta en un banco. Se ve pálido y sudado".

¿Qué necesita este hombre? (O, si usa una emergencia diferente, pregunte ¿qué se necesita hacer en respuesta)?

¡Él necesita ayuda! ¡Y tú puedes ayudarlo!

Si los jugadores responden que necesitan una ambulancia o ayuda médica, pregunte cómo la ambulancia o los paramédicos sabrían cómo encontrar al hombre herido.

A veces, en una emergencia, las personas no ayudan porque no están seguras de lo que tienen que hacer o piensan que otra persona lo hará. Si sabes qué hacer en una emergencia, podrás mantenerte seguro y ayudar a otras personas también.

Hay cinco habilidades que necesitas emplear en una emergencia:



**Mantente
seguro**



**Mantén la
calma**



**Consigue
ayuda**



**Provee
información**



**Brinda
cuidados**

Nota:

Aunque estas habilidades son apropiadas desde el punto de vista del desarrollo, es posible que algunos jugadores no puedan demostrarlas. Refuerce la idea de que lo más importante es mantenerse seguro.

Mantente seguro



¿Qué podrías ver, oír u oler en una emergencia?



Incendio
Tráfico
Armas
Vidrio
quebrado



Gritos de ayuda
Silbidos
Estallidos



Humo
Gasolina
Productos
químicos



Clima
peligroso



Cables eléctricos
caídos



Fuga de líquido
de un automóvil



Inundación



Incendio



Lo más importante que debes hacer en caso de emergencia es mantenerte seguro. Si ves, oyes o hueles cualquiera de estas cosas, es posible que no estés en un lugar seguro. Si no estás seguro, abandona el área, aunque tengas que dejar atrás a una persona lesionada. Una vez que estés en un lugar seguro, puedes continuar ayudando.



(opcional)

¿Cómo podrías mantenerte seguro en las siguientes situaciones?

Un automóvil avanza rápido por la calle y choca contra otro automóvil estacionado. Pareciera que el conductor está herido. Hay una fuga de líquido que cae al suelo y huele a gasolina.

Para mantenerte seguro, aléjate del automóvil. El líquido de la fuga podría ser gasolina y podría causar una explosión o un incendio.ⁱⁱ

Estás afuera después de una tormenta de nieve. Hay un árbol grande cubierto de nieve cerca. Escuchas un fuerte crujido y una rama del árbol cae sobre un cable eléctrico, tumbándolo al suelo.

Para mantenerte seguro, aléjate del cable eléctrico. No te acerques a ese lugar ni a ninguna cosa que el cable esté tocando.ⁱⁱⁱ



Nota:

Hay apoyo disponible para los niños que experimenten algún trauma. Organizaciones como la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network) pueden proveer recursos para compartir con los jugadores y sus padres o tutores.^{vi}

Mantén la calma

Piensa en un momento en que te hayas sentido asustado o nervioso. Es posible que hayas sentido “un cosquilleo” en el estómago o que te hayan temblado tus manos. En una emergencia, es posible que te sientas de esa manera, confundido o incluso hasta podrías olvidarte del lugar donde te encuentras. Podrás pensar más claramente si mantienes la calma. Respirar profundamente puede ayudarte a mantener la calma, ya que tu cuerpo se relaja.^{iv}

Las emergencias son situaciones que dan miedo. Vamos a hablar sobre las formas en que puedes ayudar, pero en ciertas ocasiones, cuando alguien tiene una lesión grave, no hay nada que puedas hacer. Es importante mantener la calma durante la emergencia, pero también es importante que exteriorices tus sentimientos después que termine la emergencia. No tengas miedo de hacer preguntas ni de compartir tus sentimientos con respecto al evento.^v



Práctica en grupo

Trata de respirar profundo. Cuenta hasta tres (en silencio) cuando inhales, y cuenta hasta tres cuando exhales. Haz este ejercicio cinco veces más. ¿Cómo te sientes?



Consigue ayuda



Es posible que no sepas cómo apagar un incendio, cómo estabilizar una pierna rota o cómo darle el medicamento correcto a alguien que está muy enfermo. ¡Pero sí sabes cómo encontrar a otra persona para que ayude!

Llama al 9-1-1

¿Sabes a qué número llamar para conseguir ayuda de emergencia?

¡9-1-1!

¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones en las que deberías llamar al 9-1-1?

Llama al 9-1-1 cuando alguien esté gravemente herido, cuando alguien no despierte o cuando necesites ayuda de la policía o bomberos.



Díales a los jugadores que le pidan a sus padres o tutores que le muestren cómo acceder a la pantalla de emergencia en sus teléfonos.

Nota:

Aunque estas habilidades son apropiadas desde el punto de vista del desarrollo, es posible que algunos jugadores no puedan demostrarlas. Refuerce la idea de que lo más importante es mantenerse seguro.

¿Qué necesitas para llamar al 9-1-1?

¡Un teléfono!



Práctica en grupo

Practica una llamada al 9-1-1 con un compañero o en grupo. Inventa una situación de emergencia y responde las preguntas que podría hacer el operador. Recuerde a los jugadores que hablen de manera lenta y clara cuando hablen con el operador, y que no cuelguen hasta que la persona al otro lado de la línea les indique que lo hagan.^{vii}



¡No use un teléfono real para practicar!

Si por casualidad llamas al 9-1-1, permanece en la línea para que le digas al operador lo que sucedió. Si cuelgas, el operador necesitará enviar a alguien para chequear si te pasa algo.^{vii}

¿Adónde se encuentra en este momento?

¿Cuál es su emergencia?

¿La persona está despierta y respira?

¿Qué número puedo usar para llamarlo de vuelta?

¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones en las que no necesitas llamar al 9-1-1?

- “Tengo una leve lesión que puedo tratar en casa, como un corte o una herida”
- “Mi gato está cojeando”
- “Necesito a alguien que me lleve al entrenamiento de fútbol!”^{viii}



Consigue un ayudante confiable

Si hay una persona cerca que puede ayudarte o que puede ayudar a la persona lesionada, pídele ayuda. Podría ser un familiar, un vecino, un maestro, un guardia de seguridad o alguien cerca que te pueda ayudar.

¿Cuál es la forma más rápida de conseguir ayuda?

Grita: ¡HELP! (¡AYUDA!) También puedes gritar en el lugar donde te encuentres y describir la emergencia para que obtengas ayuda más rápido.

Nota:

Si está en un lugar donde se puede practicar el grito; ¡pida a los jugadores que practiquen!

Pida a los jugadores que conversen con sus familiares sobre quiénes podrían ser los ayudantes confiables en su comunidad y cómo podrían mantenerse seguros al momento de ayudar a otros.^{ix}

Provee información



Necesitas proveer la siguiente información al operador del 9-1-1 o a un ayudante confiable:



Ayúdelos a encontrarlo



Ayúdelos a comprender lo que ocurrió

Información personal

Deberías saber siempre la siguiente información:

- Tu nombre completo;
- Tu dirección;
- Los nombres de tus padres o cuidadores; y
- Los números de teléfono importantes, como los teléfonos celulares de tus padres, de un vecino o de uno de tus abuelos.



Nota:
Llame al 800-480-2520 para solicitar estas cartas de FEMA y pida la publicación número 2013 en español o visite el sitio Ready.gov/publications.

Es posible que desees anotar esta información en una tarjeta y guardarla en un lugar seguro; por ejemplo, en tu mochila.

Cuando consigas ayuda llamando al 9-1-1 o a un ayudante confiable, es posible que también tengas que entregar la información sobre la persona. Esto les ayudará a conseguir la ayuda adecuada lo más rápido posible.

Información sobre la emergencia

Debes entregar todos los detalles sobre la emergencia a un ayudante confiable o a un miembro del equipo de respuesta. Los detalles que observes sobre el accidente o la persona lesionada podrían ayudarlos a conseguir la ayuda que se necesita de manera más rápida. Algunas cosas importantes que debes tratar de saber son:



- ¿La persona lesionada puede responder cuando le hablas?
- ¿La persona lesionada está respirando? Trata de encontrar señas. ¿Ves su pecho moviéndose hacia arriba y hacia abajo? ¿Puedes oír su respiración? Si pones tu mano debajo de su nariz, ¿sientes su respiración?
- ¿Cuántas personas heridas hay? ¿Viste algún peligro cerca de la persona lesionada que podría dañar a un miembro del equipo de respuesta ante emergencias?



Si ocurriera una emergencia donde estamos ahora y tuvieras que llamar al 9-1-1, ¿cómo le dirías al operador dónde te encuentras?

- ¿Te sabes la dirección?
- ¿Te sabes el nombre del edificio?
- ¿Cómo describirías la ubicación?

Nota: Explique algunas formas en las que podría encontrar señas del lugar donde se encuentra; por ejemplo, letreros y puntos de referencia, o bien, provea una descripción detallada.



Brinda cuidados



Imagínate que estás herido. ¿Qué desearías que alguien hiciera por ti?

Obtenga ayuda.

Me siento mejor.

Siéntese conmigo hasta que llegue la ayuda.

Dígame cuándo llegará la ayuda hasta aquí.



Hay cosas que puedes hacer para ayudar a la persona herida mientras esperas que llegue la ayuda. Puedes usar palabras y acciones reconfortantes. También puedes ayudar siguiendo las instrucciones que te dé el operador del 9-1-1 o un ayudante confiable. Trata de compartir solo lo que sabes y evita alterar más a la persona hablando de la situación.

Palabras

- Dile tu nombre y menciona que estás ahí para ayudarlo.
- Dile que la ayuda viene en camino.
- Pregunta: "¿Cómo puedo ayudar?"

Acciones

- Ofrece tu mano de ayuda al herido.
- Quédate cerca de la persona herida si es seguro.
- Ofrece algo para mantener a la persona abrigada, como una manta o una chamarra.

Nota:

Para ver más formas de brindar cuidados, consulte la sección "Información adicional".

Organización en grupo



Hablemos de una situación entre todos. Imagínate que estás en el parque con un amigo. Ves a un hombre que pasa por tu lado. El hombre se agarra el pecho y se sienta en un banco. Se ve pálido y sudado.

¿Cuáles son las acciones que tomarías en esta situación?

Mantente seguro, mantén la calma, consigue ayuda, provee información y brinda cuidados.

¿Cómo podrías mantenerte seguro en esta situación?

Evita el tráfico y sigue las reglas de tu familia con respecto a la seguridad personal con extraños.

¿Cómo podrías mantener la calma?

Respira profundo.

¿Cómo podrías conseguir ayuda?

Puedes encontrar a un ayudante confiable, usar tu teléfono o pedir usar el teléfono del hombre atribulado para marcar el 9-1-1. Es posible que necesites acceder a la pantalla de emergencia si no conoces la contraseña.

¿Qué tipo de información darías?

Describe lo que pasó y lo que el hombre está haciendo ahora. Provee al operador el nombre o la ubicación del parque para que sepa a dónde enviar la ambulancia.

¿Cómo podrías brindar cuidados hasta que llegue el equipo de respuesta ante emergencias?

Puedes decirle al hombre que has llamado al 9-1-1 y el tiempo que tardará en llegar la ambulancia (si el operador te lo dijo).

Nota:

Puede utilizar la situación que presentaron los jugadores al comienzo del análisis. Deles a los jugadores la oportunidad de analizar la emergencia. Si piden más detalles como ayuda para tomar sus decisiones, puede improvisar en el momento. Por ejemplo, si los jugadores preguntan si hay una persona caminando cerca, podría decir "sí, hay una familia jugando cerca" o "no, todos están en el trabajo y no hay nadie cerca".



Información adicional

A continuación, se incluyen algunos recursos sobre cómo capacitarse, cómo participar y cómo obtener información. Consulte a estas organizaciones para informarse sobre los requisitos de edad.



Habilidades adicionales

Uso de primeros auxilios en diferentes tipos de emergencias: <https://www.redcross.org/cruz-roja.html>

Aplicación de RCP solamente con las manos para mantener el flujo sanguíneo cuando una persona colapsa: <https://www.redcross.org/cruz-roja.html> o cpr.heart.org

Uso de presión directa para detener o disminuir el sangrado: www.bleedingcontrol.org

Uso de compresiones abdominales para ayudar a despejar las vías respiratorias de un niño o adulto cuando se atraganta: <https://www.redcross.org/cruz-roja.html>



Participe

Encuentre más actividades y recursos para preparar a niños y jóvenes: <https://www.ready.gov/es/la-preparacion-juvenil>

Aprenda a ayudar Hasta que llegue la ayuda: www.ready.gov/untillhelparrives

Únase a un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés) o CERT para adolescentes:

<https://www.ready.gov/es/equipo-comunitario-de-respuesta-a-emergencias>

Encuentre actividades que se realicen cerca de usted: www.ready.gov/prepare



Infórmese

Regístrese para recibir el Boletín informativo para niños y desastres de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA): <https://www.ready.gov/es/la-preparacion-juvenil>

Manténgase al día con las noticias de preparación: community.fema.gov/news

Prepárese y descargue gratis la aplicación de FEMA en App Store y Google Play. Aprenda qué hacer antes, durante y después de las emergencias con consejos de seguridad y reciba alertas meteorológicas del Servicio Nacional de Meteorología (hasta cinco ubicaciones diferentes en cualquier lugar de los Estados Unidos): www.fema.gov/mobile-app

Sepa qué desastres podrían afectar su área y aprenda qué hacer antes, durante y después de cada tipo de emergencia: <https://www.ready.gov/es/mantengase-informado>

Endnotes

- i. Prepare With Pedro Disaster Preparedness Activity Book
- ii. Maternal & Child Health Bureau (1999) Basic Emergency Lifesaving Skills (BELS): A Framework for Teaching Emergency Lifesaving Skills to Children and Adolescents. Newton, MA: Children's Safety Network, Education Development Center, Inc.
- iii. <https://safelectricity.org/public-education/tips/talk-about-electrical-safety-with-your-children/>
- iv. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>
- v. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx>
- vi. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Helping-Your-Child-Cope.aspx>
- vii. <http://www.pollyklaas.org/safe/enews-stories/9-1-1-1-practice-script.html>
- viii. http://www.911forkids.com/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=1
- ix. http://www.missingkids.com/content/dam/ncmec/en_us/publications/kidsmartzpreventingabduction.pdf



Ready 2 Help™

INSTRUCCIONES

En su turno

El repartidor de cartas lee la carta de Emergencia –encima de la pila boca arriba– a cada jugador. Comenzando por el repartidor de cartas y continuando por la derecha, los jugadores se turnan para jugar. En cada turno, el jugador debe sacar y jugar una carta de Habilidad o Toma de Acción de su mano (si puede), después debe pasar al siguiente jugador.

1) Roba

Al comienzo de cada turno, el jugador agrega a su mano una o dos cartas boca arriba de la pila para robar. Si el jugador toma una carta boca arriba de la pila para robar, reemplaza la carta.

2) Juega las cartas de Habilidades o usa las cartas de Toma de acción

Si el jugador tiene las cartas que necesita en la mano, puede jugarlas para responder a la Emergencia (vea la imagen de abajo para ver un ejemplo). Si no tiene las cartas de Habilidades requeridas, puede intentar usar las cartas de Toma de acción para obtener las cartas de Habilidades que necesita. No hay límite en la cantidad de cartas que un jugador puede jugar en su turno.

Juegue las cartas de Habilidades para responder a una Emergencia

Si un jugador tiene todas las cartas de Habilidades requeridas para la Emergencia, el jugador puede responder a la Emergencia para ganar esa carta.

Cómo jugar las cartas de Habilidades

Las cartas de Habilidades requeridas se muestran en la parte inferior de la carta de Emergencia. Cuando un jugador tiene todas las cartas de Habilidades requeridas para responder a la Emergencia, debe gritar “Ready 2 Help!” (Listo para ayudar) El jugador que responde coloca cada carta de Habilidad (o carta de Toma de acción) sobre la mesa, luego toma la carta de Emergencia y la coloca sobre su tapete de juego.

Requiere:

Nota:

Cuando los jugadores coloquen sus cartas de Habilidades en la mesa para responder a una emergencia, anímelos a leer la Habilidad en voz alta.

Cómo usar las cartas de Toma de acción

Trabaja en grupo

Combina tus cartas con las de otro jugador para responder a la emergencia.

Respira profundo

Roba dos cartas (boca arriba o boca abajo) para tratar de obtener las cartas que necesitas para responder a la emergencia.

Usa un Comodín

Para responder a una emergencia, usa esta carta en lugar de cualquier carta de Habilidad.

Uso de las cartas de Toma de acción

Si un jugador no puede responder a una Emergencia con las cartas que tiene en su mano, puede usar cualquier carta de Toma de acción que tenga en su mano. Puede usar estas cartas para trabajar con otro jugador para obtener las cartas que necesita, robar cartas adicionales o usar una carta de Toma de acción para reemplazar una carta de habilidad requerida. No hay límite en la cantidad de cartas de Toma de acción que se pueden usar durante un turno.

Trabajo en grupo. El jugador A coloca esta carta en la mesa y anuncia las cartas que necesita de otro jugador para responder a la emergencia. Si otro jugador (Jugador B) puede proveer al Jugador A todas las cartas que necesita para responder a la emergencia, entonces puede dárselas al Jugador A. El Jugador A responde a la emergencia y el Jugador B recibe la carta Trabajo en grupo y puede colocarla en su tapete de juego. El Jugador A puede aceptar tantas cartas como sean necesarias de un jugador por cada carta de Trabajo en grupo. Si varios jugadores pueden proveer todas las cartas necesarias, el Jugador A puede elegir a uno de ellos para que lo ayude.

Respira profundo. Coloca esta carta en la pila de descarte y roba dos cartas (boca arriba, boca abajo o una de cada pila). Si un jugador roba esta carta en su turno, puede usarla inmediatamente para robar dos cartas más.

Usa un Comodín. Para responder a una emergencia se puede jugar un comodín en lugar de cualquier carta de Habilidad. Para usar esta carta, los jugadores deben discutir las preguntas que aparecen al dorso de la carta de Emergencia. El jugador que use el Comodín debe leer las respuestas en la carta de Emergencia cuando esté disponible.

Nota:

Algunas preguntas de las cartas de Emergencias tienen respuestas específicas ubicadas de manera invertida en la parte posterior de la carta.

- 1) ¿Qué tipo de información necesitas proveer al operador del 9-1-1?
- 2) ¿Cuál sería la forma más rápida de conseguir un ayudante?



3) Pasa al siguiente jugador

Si un jugador ha respondido a una Emergencia o ha completado todas las acciones que pudo durante su turno, entonces pasa al siguiente jugador. Un jugador solo puede tener un máximo de cinco cartas en su mano cuando termina su turno. Si tiene más de cinco cartas, debe elegir jugar las cartas o ponerlas en la pila de descarte. Si tiene menos de cinco cartas, no necesita realizar ninguna acción.



Cómo ganar

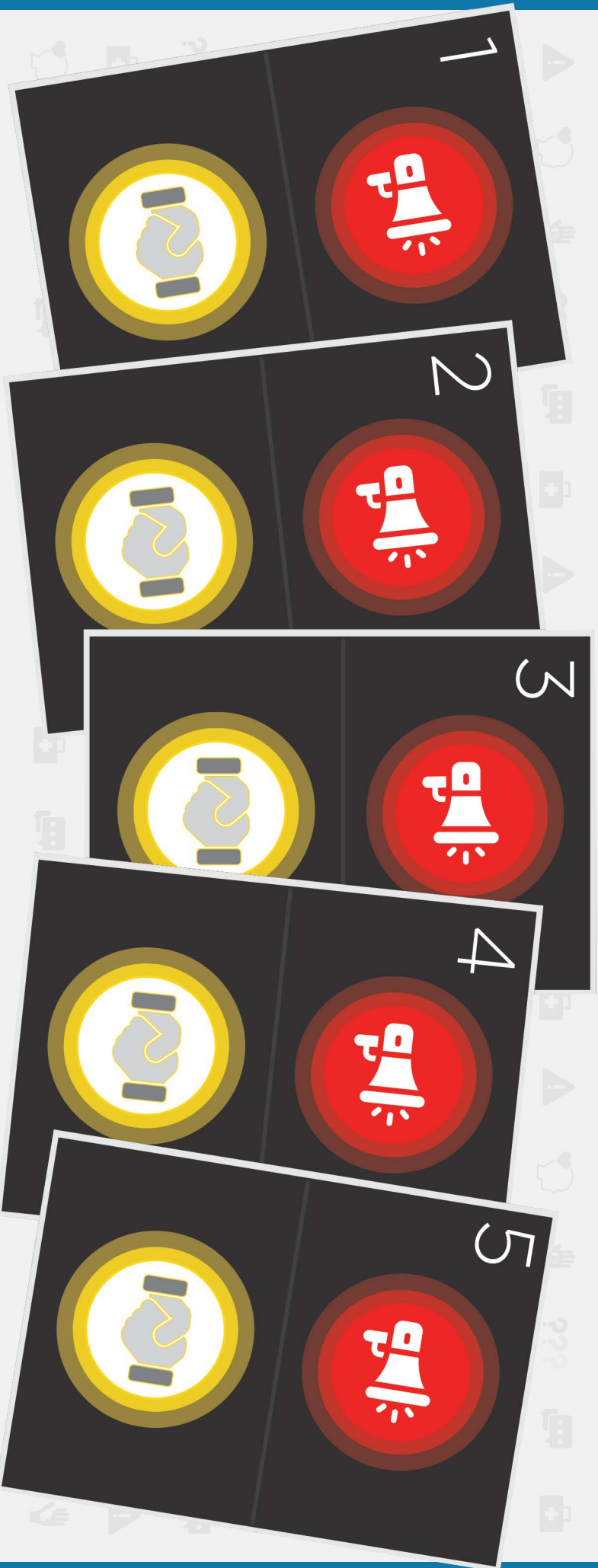
Un jugador gana cuando completa los cinco espacios en su tapete de juego (o cuando reúne cinco cartas de Emergencia cuando no usa un tapete de juego). Se puede usar una carta de Trabajo en grupo recibida después de ayudar a otro jugador en lugar de una carta de Emergencia.

¡GANA!

Cuando ganes una carta de Emergencia o una carta de Trabajo en grupo, colócala en el espacio de arriba. ¡El primer jugador en llenar los cinco espacios gana!

MANTENTE SEGURO
MANTÉN LA CALMA
CONSIGUE AYUDA
PROVEE INFORMACIÓN
BRINDA CUIDADOS

Ready 2 Help | FEMA



¡GANA!

Cuando ganes una carta de Emergencia o una carta de Trabajo en grupo, colócala en el espacio de arriba.
¡El primer jugador en llenar los cinco espacios gana!



MANTENTE SEGURO



MANTÉN LA CALMA



CONSIGUE AYUDA



PROVEE INFORMACIÓN



BRINDA CUIDADOS



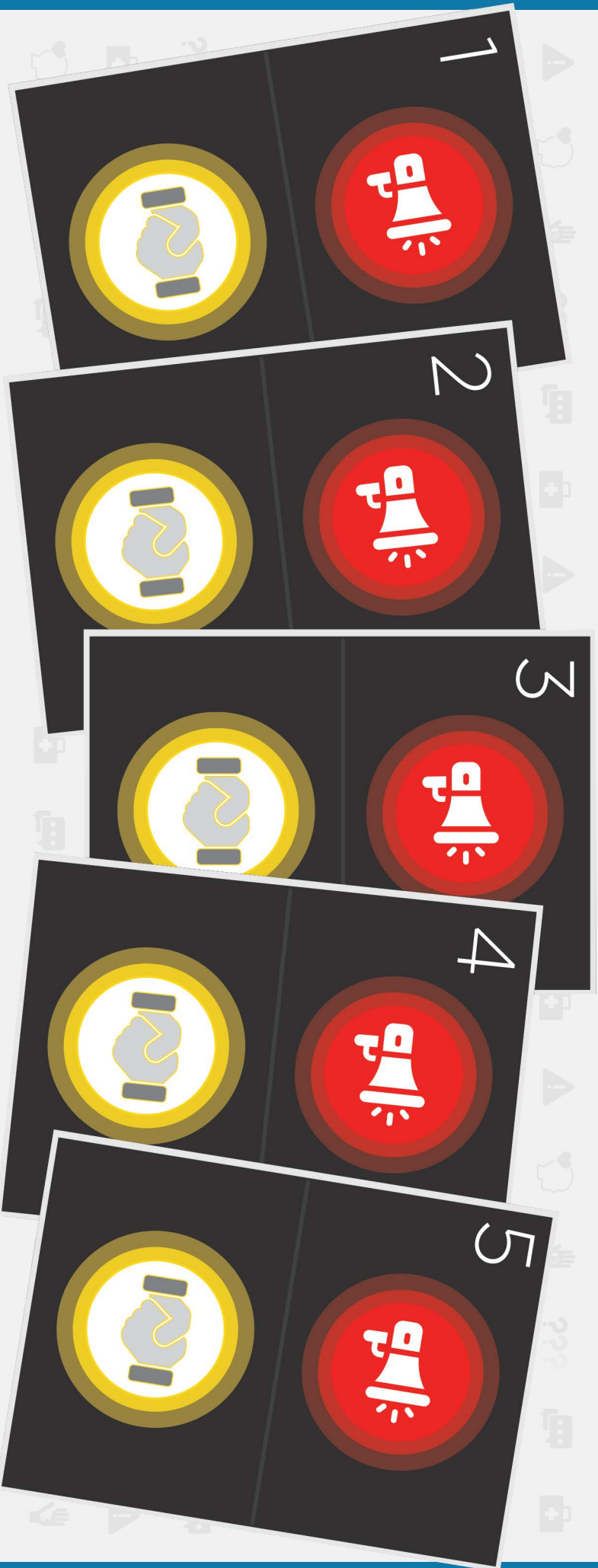


Ready 2 Help™

FEMIA



Obtén tu copia hoy en Ready.gov/game.



¡GANA!

Cuando ganes una carta de Emergencia o una carta de Trabajo en grupo, colócala en el espacio de arriba.
¡El primer jugador en llenar los cinco espacios gana!



MANTENTE SEGURO



MANTÉN LA CALMA



CONSIGUE AYUDA



PROVEE INFORMACIÓN



BRINDA CUIDADOS



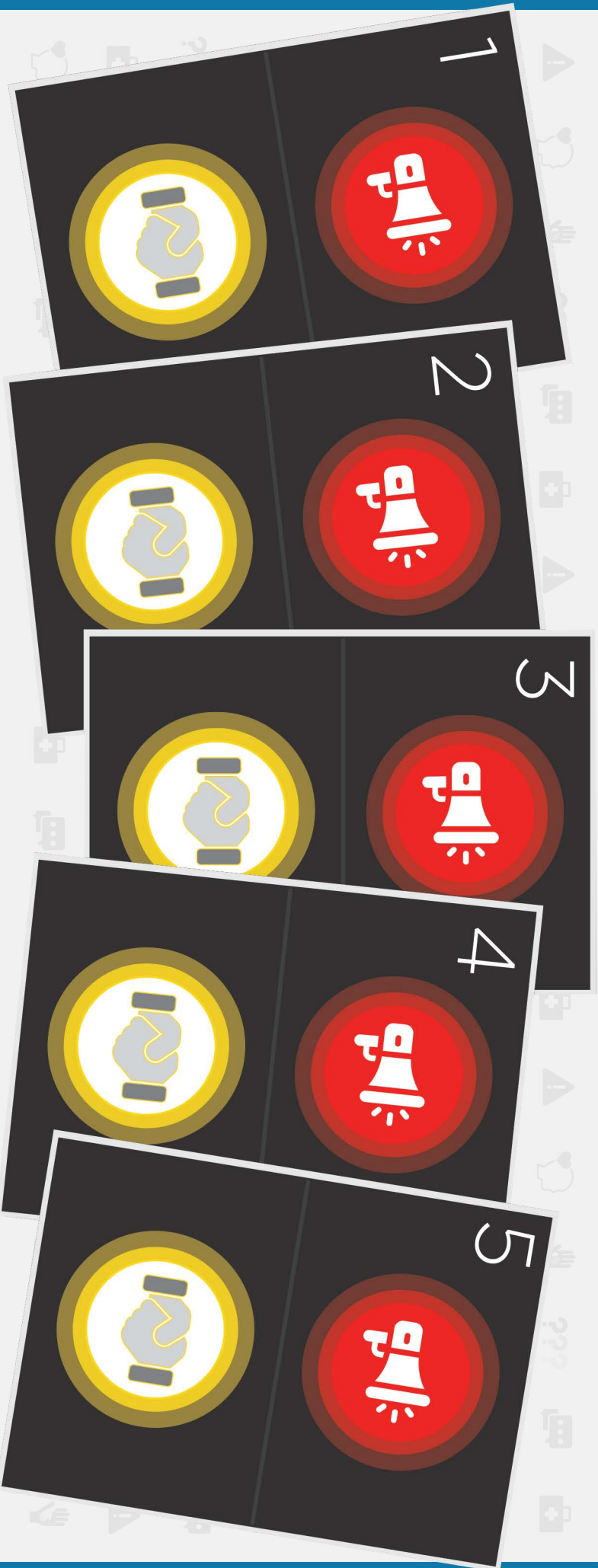


Ready 2 HelpTM



FEMIA

Obtén tu copia hoy en Ready.gov/game.



¡GANA!

Cuando ganes una carta de Emergencia o una carta de Trabajo en grupo, colócala en el espacio de arriba.
¡El primer jugador en llenar los cinco espacios gana!



MANTENTE SEGURO



MANTÉN LA CALMA



CONSIGUE AYUDA



PROVEE INFORMACIÓN



BRINDA CUIDADOS



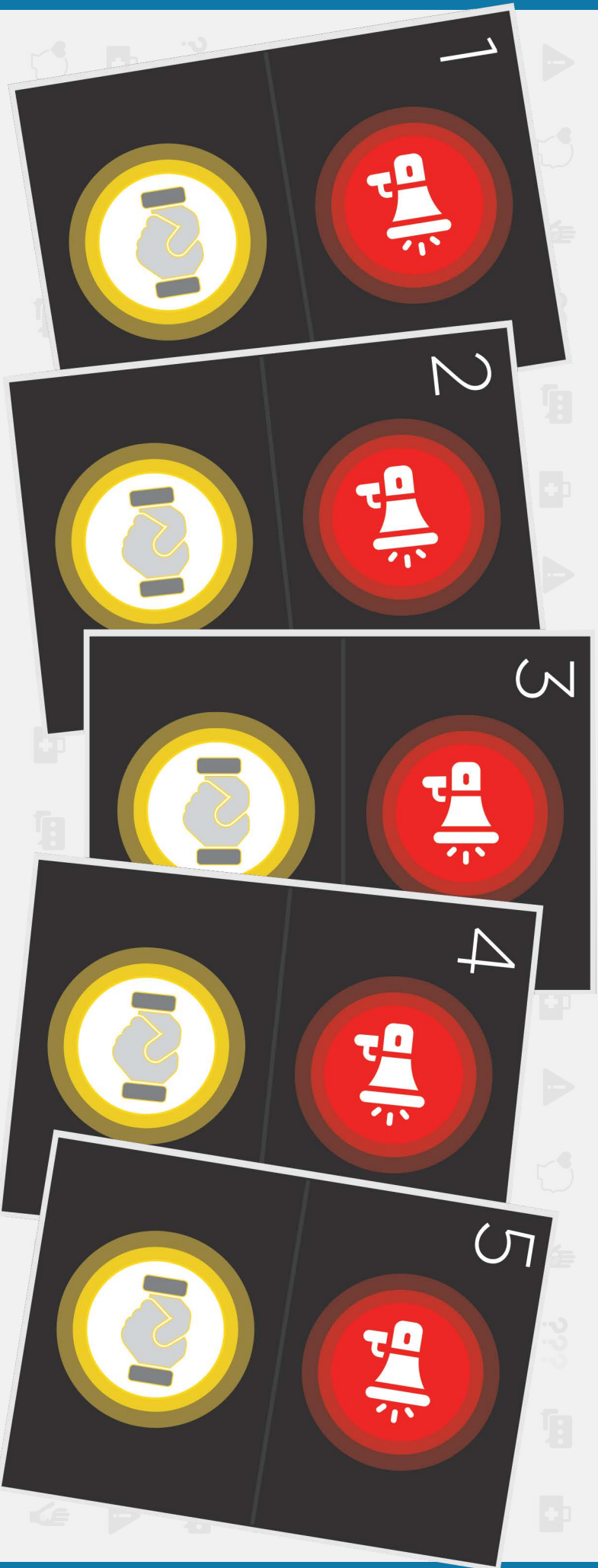


Ready 2 Help™

FEMIA



Obtén tu copia hoy en Ready.gov/game.



¡GANA!

Cuando ganes una carta de Emergencia o una carta de Trabajo en grupo, colócala en el espacio de arriba.
¡El primer jugador en llenar los cinco espacios gana!



MANTENTE SEGURO



MANTÉN LA CALMA



CONSIGUE AYUDA



PROVEE INFORMACIÓN



BRINDA CUIDADOS





Ready 2 HelpTM



FEMIA

Obtén tu copia hoy en Ready.gov/game.



Ready 2 Help™

Ready.gov/game

P-2013/Septiembre de 2018