

# SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

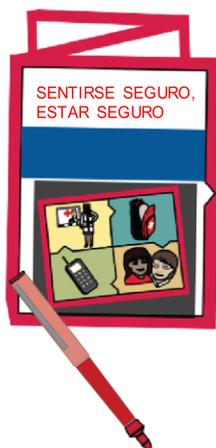
Mi seguridad personal  
en caso de EMERGENCIA



# SENTIRSE SEGURO, ESTAR SEGURO

## CREAR SU PROPIO PLAN

Esta guía lo ayudará a elaborar un plan y le servirá de apoyo en caso de emergencia.



Lo ayudará a pensar en:

- Personas importantes a quienes llamar.
- Estar seguro en casa.
- Un lugar seguro a donde acudir.

Complete todas las páginas de esta guía. Colóquela en su kit de emergencia. Si alguien le da el kit de emergencia, no está completo. Tendrá que agregar sus artículos personales como ropa, medicamentos, etc.

**Regístrese en todos los sistemas locales de alerta de emergencia.**

**Pídale a alguien que lo ayude a:**

- Obtener toda la información que necesita.
- Armar el kit de emergencia.
- Completar la guía.
- Practicar.



Departamento de Servicios de  
Desarrollo Comité Asesor de  
Clientes



©2010 Departamento de Servicios de Desarrollo En general, este folleto se considera de dominio público. Puede ser distribuido o copiado según lo permita la ley, pero no puede ser alterado de ninguna manera.

Revisado por el CAC 2021

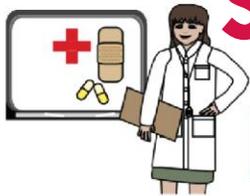
Puede descargarse material adicional de **Sentirse seguro, Estar seguro**

Oficina de Legislación, Regulación y Asuntos Públicos  
1215 O Street, MS 9-10  
916-654-1494

<https://www.dds.ca.gov/consumers/resources/consumer-friendly-publications/>



Desarrollado en colaboración con:  
**The Board Resource Center, Inc.**



# SEGURIDAD PERSONAL

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE MÍ

### INFORMACIÓN PERSONAL:

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

Domicilio \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

### INFORMACIÓN MÉDICA:

N.º de identificación médica \_\_\_\_\_ Medicamentos \_\_\_\_\_



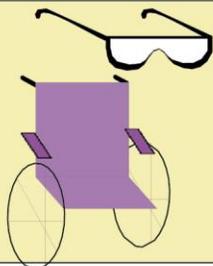
Mi médico \_\_\_\_\_



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

\_\_\_\_\_

### COSAS IMPORTANTES QUE USO:



Anteojos

Audífonos

Silla de ruedas

Andador

Animal de servicio

Otro \_\_\_\_\_

### COMUNICACIÓN:



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

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

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

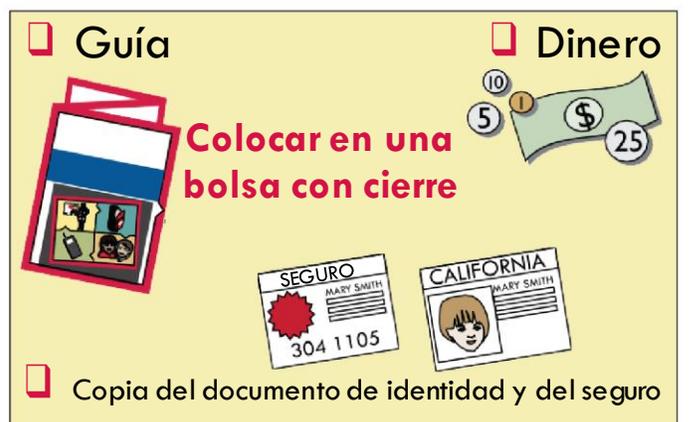
Cómo reacciono ante el estrés \_\_\_\_\_



# ESTAR SEGURO EN CASA

## PREPARARSE PARA ESTAR SEGURO EN CASA

### KIT DE EMERGENCIA:



### RECUERDE:



- Poner su nombre en la parte delantera del kit.
- Ponerlo en un lugar que sea fácil de encontrar.
- Decirles a las personas importantes dónde está.
- Revisar el kit cada tanto.

### CONSEJOS PARA ESTAR SEGURO EN CASA:



- Despeje los pasillos para poder entrar y salir fácilmente.
- Mantenga las ventanas y puertas libres de obstáculos.



# PERSONAS QUE SE PREOCUPAN

## PERSONAS IMPORTANTES EN CASO DE EMERGENCIA

### ALGUIEN QUE VIVA CERCA:



Vecino \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

Encargado del edificio \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

Familiar o amigo \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

### OTROS CONTACTOS IMPORTANTES:

Personal de apoyo \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

Programa \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

Centro Regional \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

5

# RECURSOS DE LA COMUNIDAD



## INFORMACIÓN SOBRE A QUIÉN LLAMAR EN CASO DE EMERGENCIA



911



Oficina de Servicios de Emergencia \_\_\_\_\_

N.º de los Bomberos \_\_\_\_\_ N.º de la Policía \_\_\_\_\_

### DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN PARA ESTAR SEGURO EN CASO DE EMERGENCIA:



Estación de radio \_\_\_\_\_

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

# RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

## CONSEJOS PARA ESTAR SEGURO



Mi kit está listo y actualizado.

La guía está completa y dentro del kit.



Estoy registrado en todos los sistemas locales de alerta de emergencia.

Practiqué cómo expresar mis necesidades personales.



Les dije a las personas que se preocupan por mí que dependo de ellas.

Pregunté sobre la seguridad en el trabajo en caso de emergencia.



**Sentirse seguro, Estar seguro = Estar preparado**

