

Preparación para las crisis: Ayuda a los familiares

Las crisis y las catástrofes requieren una buena preparación – especialmente cuando las personas mayores o la salud miembros de la familia se ven afectados.

Cuando la autoayuda individual llega a sus límites o las estructuras oficiales de ayuda están desbordadas, las redes sociales y el apoyo colectivo son cruciales para superar bien las crisis. Aquí encontrará consejos sencillos sobre cómo usted y sus seres queridos pueden prepararse mejor para las emergencias.

Además de hacer acopio de provisiones y equipaje de emergencia, esto también incluye ayuda vecinal, por ejemplo. Esto puede ser especialmente útil si los miembros de la familia viven solos pero necesitan apoyo de vez en cuando.



Crisis plan de comunicación



Para recortar y llevar consigo

Un plan de comunicación de crisis se utiliza en caso de emergencia grave para garantizar que las personas cercanas (familiares o amigos) puedan ponerse en contacto entre sí de forma rápida y fiable. Utiliza esta plantilla para crear un plan de comunicación para cada persona de tu hogar o círculo de amigos.

Consejos para ayudar a las personas con mayor necesidad de apoyo en situaciones de crisis.

- Pregunta si necesitas ayuda.
- Llame a la línea de atención al ciudadano si es necesaria una evacuación y se requiere transporte (Tel. (030) 115).
- Informe a los servicios de emergencia de las personas que necesitan ayuda (y de los animales domésticos presentes).
- Pregunte si hay equipaje de emergencia.
- Proporcione apoyo al salir de casa (por ejemplo por ejemplo llevando bolsas).
- Averigüe si existe un plan de comunicación de crisis que pueda utilizar.
- Informe a los familiares o amigos (si es necesario, aclarar si la persona en cuestión puede alojarse allí).
- Ofrecer un lugar temporal para dormir.
- Ofrecerse a comprar suministros (como agua).



Importante: ¡La autoprotección es lo primero!

No te pongas nunca en peligro ni hagas un esfuerzo excesivo a ti mismo. Sólo ofrezca tanta ayuda como pueda y quiera proporcionar. En caso de asuntos médicos, deje siempre la ayuda a los profesionales. Un resumen con diversas ofertas de apoyo para personas necesitadas de ayuda personas y ayudantes puede encontrarse en nuestro sitio web.

La Cruz Roja Alemana en Berlín

Atención de emergencia para (abuelos) padres



© DRK LV Berlin

Bien preparados, bien protegidos:
Cómo preparar a su familia para una
emergencia

**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.**
Bachstraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

GlücksSpirale

A salvo de cualquier crisis: Apoyo a los familiares necesitados

Las crisis y catástrofes ocurren a menudo de forma inesperada: desde desastres naturales a fallos técnicos o evacuaciones. Por eso es crucial estar bien preparado, sobre todo para las familias con parientes que necesitan más ayuda. Al fin y al cabo, quienes planifican bien con antelación siguen siendo capaces de actuar en caso de emergencia y pueden ayudarse a sí mismos y a los demás con rapidez y eficacia.

Mantente en contacto

Si no puede visitar a su ser querido con regularidad, programe llamadas telefónicas periódicas para comprobar su bienestar. Asegúrese también de que puede ser informado en caso de incidente inesperado. Para ello, coloque su número de teléfono bien visible en la vivienda de la persona que necesita ayuda. También puede ser útil dar tu número a una persona de confianza del vecindario de tu familiar. También debes elaborar un plan de comunicación de crisis para que todos los miembros de la familia sepan cómo ponerse en contacto en caso de emergencia grave.

Tenga a mano todo lo importante

Con un equipaje de emergencia preparado, usted o sus seres queridos tendrán a mano todos los artículos importan-



Preparación sencilla para emergencias:

Caja de la Cruz Roja con datos personales y sanitarios importantes para emergencias. La caja se guarda en el frigorífico, ya que es fácil de encontrar en casi todos los hogares.

tes en caso de emergencia; a menudo es difícil pensar en todo, sobre todo en situaciones de estrés. En la página web de la Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Catástrofes (BBK) encontrará información sobre qué debe contener exactamente un kit de emergencia de este tipo: www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck.

Una caja de medicamentos, como la caja de la Cruz Roja Alemana, también es un complemento útil. Contiene información importante sobre la medicación que debe tomarse y las enfermedades preexistentes. La caja de medicamentos se guarda en un lugar fijo -normalmente en el frigorífico- para que los servicios de emergencia o los familiares puedan encontrarla rápidamente en caso de urgencia.

Apoyo de las autoridades

En caso de evacuación, que puede ser necesaria en grandes ciudades como Berlín, por ejemplo, debido al hallazgo de bombas, recibirá toda la información importante de la oficina de distrito responsable. También puede solicitar allí ayudas para el transporte de personas con movilidad reducida.

Si no tiene a mano el número de la oficina del distrito puede llamar al teléfono de atención al ciudadano (030) 115 para que le comuniquen con las autoridades competentes. La línea de atención al ciudadano está disponible los días laborables de 07.00 a 18.00 horas.

En caso de emergencias graves, en Berlín existen los llamados faros de control de catástrofes como puntos de contacto para la población. La apertura de estos puntos de encuentro se anuncia por separado en caso de emergencia. Encontrará información detallada sobre estas y otras medidas de control de catástrofes del Estado de Berlín en www.berlin.de/katastrophenschutz.

En caso de incidente que requiera medidas especiales, puede ser notificado rápida y fácilmente a través de aplicaciones de alerta como NINA. La aplicación está gestionada por la BBK, que también publica una completa guía con más información sobre la preparación para emergencias y la actuación correcta en situaciones de emergencia:

www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge.

Organizar la ayuda vecinal

Anima a tus familiares a aceptar ayuda del vecindario si es necesario. Hay muchas formas en que los vecinos pueden ayudarse mutuamente en la vida cotidiana. Especialmente cuando hace calor o las calles están heladas, las personas mayores o con problemas de salud suelen necesitar ayuda, por ejemplo para hacer la compra. He aquí algunos ejemplos más de cómo los vecinos pueden ayudarse mutuamente en la vida cotidiana:

- Cuidado de mascotas
- Servicios de transporte (por ejemplo, a citas médicas)
- Cuidado de flores y jardines en su ausencia
- Cuidado de niños
- Ayuda con reparaciones y problemas técnicos

Incluso sin contacto directo con sus vecinos, hay oportunidades de ofrecer ayuda o encontrar apoyo en las inmediaciones. Por ejemplo, puedes descubrir este tipo de ofertas en www.nebenan.de. Pero también hay oportunidades «offline», por ejemplo en los centros de barrio de tu zona (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Mi nombre:

Mi dirección:

Mi número de teléfono:

Nombre(s) de mi(s) persona(s) de emergencia:
.....

Número de teléfono de mi(s) persona(s) de emergencia:
.....

Punto de encuentro de emergencia en su propio barrio:
.....

Punto de encuentro de emergencia fuera de su propio barrio:
.....

Información médica, si procede:
.....

Revise y actualice cada año el plan de comunicación de crisis.

Recuerde: en caso de emergencia, ¡llame al 110 o al 112!