

Las comunidades fuertes ayudan en tiempos de crisis

La cohesión social desempeña un papel clave en la superación de las crisis. Sobre todo en situaciones en las que la autoayuda o las estructuras estatales llegan a sus límites.

Incluso en una gran ciudad como Berlín, que a menudo se percibe como anónima, la ayuda vecinal puede fortalecer la comunidad. En situaciones de crisis, como una evacuación u otras emergencias, esta cohesión cobra especial importancia.

En un barrio familiar, puedes prestar apoyo en esas situaciones, sobre todo cuando las personas necesitadas de ayuda -como ancianos o enfermos- dependen de ella y no hay familiares disponibles.



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, aclare 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

Ayuda a los vecinos



Dominar juntos la vida cotidiana y superar las crisis

**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

Cómo puede apoyar a su barrio

La ayuda vecinal puede abarcar desde pequeños gestos cotidianos hasta apoyo específico en situaciones de emergencia. Ya sea ayudando a hacer la compra o sacando la basura, incluso los pequeños gestos contribuyen a generar confianza y a crear una comunidad fuerte en la que las personas se apoyan mutuamente cuando es necesario.

Apoyo vecinal en la vida cotidiana

Los vecinos pueden ayudarse mutuamente de muchas maneras en la vida cotidiana. Sobre todo en condiciones meteorológicas extremas, como el calor extremo o en temperaturas gélidas, las personas mayores o con problemas de salud suelen necesitar ayuda, por ejemplo a la hora de hacer la compra. Un simple ofrecimiento para llevar algo del supermercado puede suponer una gran diferencia. Muchos supermercados también ofrecen la posibilidad de hacer pedidos por Internet, donde los vecinos pueden compartir los gastos de envío. Es una gran oportunidad para charlar tomando una taza de té y conocerse mejor.



Ayuda vecinal:

Incluso los pequeños gestos, como ofrecerse a ayudar con preguntas sobre el uso de un smartphone, refuerzan el sentimiento de comunidad en la vida cotidiana.

He aquí algunos ejemplos más de cómo pueden apoyarse mutuamente en la vida cotidiana:

- Cuidado de animales domésticos
- 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 las interacciones interpersonales más sencillas, como salir a pasear juntos, jugar por la tarde, mantener conversaciones periódicas o prestarse las herramientas unos a otros, refuerzan la comunidad de vecinos y pueden significar mucho, sobre todo para las personas en riesgo de soledad.

Mantente en contacto

Pide a tus vecinos (que necesiten ayuda) que te faciliten datos de contacto importantes de familiares o amigos cercanos (pueden anotarse en un plan de comunicación de crisis, por ejemplo). En caso de emergencia, puedes informar a estas personas sobre la situación de la persona (necesitada de ayuda). En general, puede ser útil intercambiar números de teléfono con vecinos de confianza para informarles sobre incidentes especiales en el barrio, en el hogar o sobre ausencias prolongadas (por ejemplo, un viaje largo).

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 correspondiente. Allí también podrá solicitar ayudas para el transporte de personas con movilidad reducida. Si no tiene a mano el número de la oficina de distrito, puede llamar a la línea de atención al ciudadano (030) 115 para que le pongan en contacto 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, que sirven de punto de contacto para la población. La apertura de estos puntos de encuentro se anunciará 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 que se produzca un incidente que requiera medidas especiales, puede recibir una notificación rápida y sencilla a través de aplicaciones de alerta como NINA. La aplicación está gestionada por la Oficina Federal de Protección Civil y Ayuda en Casos de Catástrofe (BBK), que también publica una completa guía que ofrece más información sobre la preparación ante emergencias y la actuación correcta en situaciones de emergencia:

www.kurzlinks.de/ratgeber-notfallvorsorge.

Creación de redes en el barrio

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 «off-line», 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!