



CÓMO PREPARARSE PARA ESTAR PREPARADO



ACTIVIDAD 1: ANOTE EN UN DIARIO DOS SEMANAS DE UNA SITUACIÓN DE CATÁSTROFE



Meta: escribir en un diario cómo cree que se sentiría y cómo respondería a las situaciones a las que podría enfrentarse durante las dos semanas posteriores a una catástrofe.

La siguiente situación hipotética ofrece sugerencias para escribir un diario que lo ayudarán a empezar a pensar en cómo prepararse mejor para las situaciones. A medida que revise las indicaciones, anote sus respuestas en el formato de diario que haya elegido. Tómese su tiempo para abordar las mejoras que ha observado que son necesarias para estar preparados para 2 semanas.

LA SITUACIÓN HIPOTÉTICA

A las 3 a. m. se produce un terremoto catastrófico. Se despierta por los temblores, justo cuando su teléfono móvil recibe una alerta inalámbrica de emergencia (WEA) que le informa que se ha producido un terremoto y le recomienda que tome medidas de protección inmediatas. El terremoto ha provocado importantes daños en toda su comunidad. Muchas carreteras están bloqueadas y usted y sus vecinos se encuentran sin electricidad ni agua. Las estanterías se han caído y se han vaciado en el suelo, los pesados cuadros se han descolgado de los ganchos y cayeron algunos sobre las camas cercanas. Se ha caído comida de las alacenas de la cocina sin cerrar y los caminos hacia las salidas están llenos de escombros. Le preocupa la seguridad estructural de su vivienda y la seguridad de quienes viven con usted y en su comunidad.



ANÓTELO EN SU DIARIO

Cuando sintió temblores o fue alertado por la aplicación de su teléfono móvil...

- ¿Tomaron usted y las personas de su grupo familiar medidas de protección, como arrojar al suelo, cubrirse y sujetarse? Tómese su tiempo para practicar.
- ¿Se han fijado a la pared las estanterías altas y los objetos pesados suspendidos para evitar que caigan o se desplacen? De no ser así, fíjelos.
- ¿Estaban cerradas las alacenas? De no ser así, fíjelas.
- ¿Dispone cada habitación de dos salidas y sabe todo el mundo dónde reunirse en el exterior después de que hayan terminado los temblores? Tómese su tiempo para practicar.
- ¿Usted y su grupo familiar actuaron con rapidez, con poca rapidez o no actuaron en absoluto? Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 1

Le preocupan las fugas de gas natural y las roturas en las tuberías de agua de su vivienda.

- ¿Sabe usted o cualquier otro adulto del grupo familiar dónde están las llaves de paso de la electricidad, el gas y el agua y cómo cerrarlas?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 2

Los niños tienen sed.

- ¿Cómo ofreció las bebidas? ¿Ha racionado la cantidad por persona?
- ¿Cómo se preparó? ¿Cómo podría estar mejor preparado?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 3

Su grupo familiar ha consumido aproximadamente 1/3 de los alimentos fáciles de comer, como granola, cecina y fruta.

- ¿Tiene comida suficiente para que el grupo familiar consuma en dos semanas?
- ¿Cómo se preparó? ¿Cómo podría estar mejor preparado?
- ¿Cómo podría atenuar los temores de los niños ante la escasez de alimentos?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 4

Surge la preocupación por garantizar la correcta contención de los desechos humanos, animales, alimentarios y de productos de consumo.

- ¿Conoce el grupo familiar el sistema de dos cubetas para orinar/defecar?
- ¿Quién es responsable de la recolección y eliminación de los desechos de mascotas?
- ¿Cómo se aborda la incomodidad de todo el mundo al momento de ir al sanitario cuando hay otras personas cerca?
- ¿De qué manera tuvo en cuenta a las personas con problemas de movilidad, como las que utilizan sillas de ruedas y andadores?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 5

La abuela necesita su medicamento recetado dos veces por semana.

- ¿Cuenta la abuela con dos semanas de medicamentos a su disposición?
- ¿Sabe cómo ponerse en contacto con el farmacéutico en caso de emergencia?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 6

Se están cansando de comer alimentos sin calentar.

- ¿Sabe cocinar sin las fuentes de energía tradicionales (cocina eléctrica, gas natural)?
- ¿Qué utensilios tiene para cocinar al aire libre o en un campamento?
- ¿Qué opina de su grado de preparación hasta el momento?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 7

Se avecinan nubes negras y lluvia.



- ¿Posee tiendas de campaña y sacos de dormir o mantas calientes para todos?
- ¿Qué otras cosas tiene a mano que puedan servirle para resguardarse de la lluvia?
- ¿Cómo puede hacer que dormir al aire libre sea una aventura para los niños?
- ¿Cómo proporcionará refugio al aire libre a quienes utilizan sillas de ruedas?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 8

Uno de los niños se cortó con un vidrio roto.



- ¿Sabe limpiar y vendar una herida?
- ¿Tiene los suministros adecuados?
- ¿Cómo puede ayudar al niño herido a sentirse seguro?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 9

Su grupo familiar desea alimentos frescos.



- ¿Tiene usted o alguno de sus vecinos un huerto o árboles frutales?
- ¿Puede hacer un trueque con su vecino por algo que necesite?
- ¿Se siente cómodo pidiendo ayuda a los vecinos que viven cerca?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 10

La tía Bea vive a unas ciudades de distancia y no puede llegar hasta ella. El inglés no es su lengua materna y tendrá que recurrir a sus vecinos y a su comunidad religiosa.



- ¿Verificaron usted y la tía Bea los contactos que tienen fuera del área?
- ¿Sabe la tía Bea cómo ponerse en contacto con otros miembros de su comunidad religiosa?
- ¿Usted y la tía Bea han conocido a los vecinos que viven cerca de ella?
- ¿Está la tía Bea *preparada para 2 semanas* en la medida de lo posible?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 11

No está seguro de qué alimentos en conserva se pueden consumir, sobre todo porque uno de los tarros de tomates enlatados no “sonó” al abrirlo y la comida del tarro huele agria.



- ¿Conoce los métodos adecuados de enlatado y conservación de alimentos?
- ¿Sabe cómo determinar si los alimentos enlatados siguen siendo seguros para el consumo?
- Han transcurrido 10 días desde el terremoto. ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo ha contribuido su nivel de preparación a esas sensaciones?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 12

Se está quedando sin agua almacenada en jarras de un galón.



- ¿Conoce qué otras fuentes de agua limpia puede tener a su disposición en su vivienda y alrededores?
- ¿Sabe cómo acceder a ellas y tratarlas para que sean seguras para beber y cocinar?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 13

Los desechos de comida se acumulan y huelen mal. Le preocupa que puedan atraer insectos, roedores o incluso animales más grandes, como coyotes y osos.

- ¿Sabe cómo compostar los desechos de comida?
- ¿Dispone de suministros adecuados para contener los desechos del grupo familiar (no de seres humanos ni mascotas) y disuadir a los animales?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 14

Se oyen más vehículos en los alrededores, lo que sugiere que las carreteras son cada vez más transitables para los vehículos de emergencia. Comienza a pensar en la recuperación después del terremoto y en lo que cubrirá su compañía de seguros.

- ¿Ha documentado sus pertenencias mediante un registro escrito, digital o fotográfico?
- ¿Cuenta con seguro para propietarios, seguro de alquiler, seguro contra terremotos y seguro contra inundaciones?
- ¿Posee una cobertura adecuada?
- ¿Sabe cómo ponerse en contacto con su agente de seguros, los servicios comunitarios (como la Cruz Roja Americana, el Ejército de Salvación, Goodwill Industries, grupos religiosos), la FEMA y las agencias locales de manejo de emergencias?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



ACTIVIDAD 2: CONTROLE LA COMIDA Y EL AGUA DURANTE DOS SEMANAS



Meta: crear una herramienta que pueda utilizar para comenzar a planificar lo que necesita para ser lo más autosuficiente posible durante dos semanas.



Comer alimentos saludables favorece y mejora la preparación del cuerpo para las catástrofes. Comer saludable no tiene por qué ser costoso y no hace falta ser un chef gourmet para comprar, compartir y preparar buenos alimentos que se puedan almacenar y conservar para ampliar sus provisiones de alimentos para estar *preparados para 2 semanas*. (Consulte la Unidad 3: Plan de alimentos y la Unidad 4: Plan de suministro de agua para obtener ideas sobre cómo preparar provisiones de alimentos y agua de forma accesible para estar *preparados para 2 semanas*).

Piense en cómo puede mantener o mejorar su salud a través de lo que come y bebe, y luego anótelos en su diario. Anote lo que cada persona y mascota come y bebe todos los días durante un período de dos semanas. El seguimiento de esta información lo ayudará a elaborar sus planes de alimentación y suministro de

agua para estar *preparado para 2 semanas*. A continuación, se brinda un ejemplo.



SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Mientras realiza esta actividad, tómese su tiempo para reflexionar y escribir en un diario sobre lo que come.

- ¿Qué comen usted y las personas con las que vive, incluidos los animales?
- ¿Dónde compra u obtiene sus alimentos?
- ¿Qué haría si esas fuentes de alimentos no estuvieran disponibles?
- ¿Puede cultivar, conservar y almacenar sus propios alimentos?
- ¿Dónde almacena actualmente los alimentos en su vivienda?
- ¿Dónde puede almacenar de forma creativa comida y agua adicionales?
- ¿Qué tipo de alimentos de larga duración suele tener a su disposición?
- ¿Qué tipo de restricciones alimentarias tienen usted y los miembros de su grupo familiar?
- ¿Cuenta con alimentos reconfortantes no perecederos que pueda almacenar a largo plazo o rotar en su despensa, como chocolate, caramelos duros y bebidas (que no necesiten refrigeración)?
- ¿Cómo podría comer de forma diferente después de una catástrofe?
- ¿Cuáles son sus comidas y bebidas favoritas (las cosas que lo reconfortan)?
- ¿Cómo podría adaptar sus recetas favoritas, sobre todo sin electricidad ni gas natural?
- ¿Qué nuevos métodos de cocina le gustaría probar?

SU RELACIÓN CON EL AGUA

Mientras realiza esta actividad, tómese su tiempo para reflexionar y escribir en un diario sobre su consumo de agua.

- ¿Cuánta agua beben a diario usted y las personas con las que vive, incluidos los animales?
- ¿Tiene agua adicional almacenada para su grupo familiar, incluidos los animales?
- ¿Dónde almacenaría agua para el grupo familiar suficiente para dos semanas?
- ¿Puede crear más espacio para almacenar el agua, por ejemplo, debajo de las camas, en armarios o como mueble improvisado (dentro de cajas en las que coloque un televisor o utilice como mesa)?
- ¿Sabe actualmente cómo producir agua limpia y potable a partir del agua que se encuentre en su vivienda, alrededor de esta y en su vecindario?
- ¿Sabe qué agua es segura para beber y cuál no?
- ¿Cómo herviría el agua si no tuviera electricidad ni gas natural en el hogar?

SU RELACIÓN CON LOS DESECHOS

Piense y anote en un diario cómo preparar y tratar los desechos de alimentos, seres humanos y animales.

- ¿Cuánto papel higiénico utiliza su grupo familiar en una semana? (Duplique esa cantidad para determinar lo que necesitará para dos semanas).
- ¿Tiene alguna alternativa de desecho seguro al uso de los sanitarios dentro del hogar?
- ¿Conoce el sistema de dos cubetas de Phlush que utiliza dos cubetas grandes con tapa? (Consulte la Unidad 5: Plan de desechos e higiene).
- ¿Sabe que la reutilización comercial de cubetas de plástico para alimentos es ilegal? Los supermercados, restaurantes y panaderías suelen regalarlas. ¿Dónde podría preguntar localmente por estos artículos de regalo?
- ¿Dispone de planes de seguridad para tratar los desechos de seres humanos, alimentos y animales?

SU RELACIÓN CON EL MATERIAL DE PRIMEROS AUXILIOS, LOS MEDICAMENTOS Y EL EQUIPO MÉDICO DURADERO

Anote en su diario cómo prepararse en caso de lesiones, y en materia de medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, así como el uso de equipos médicos duraderos y dispositivos de asistencia.



EVALÚE SUS HABILIDADES Y SUMINISTROS DE PRIMEROS AUXILIOS

¿Ha vencido algún artículo? ¿Con qué dispone ahora mismo? Anótelos en una lista.

¿Tiene usted o alguien que viva con usted capacitación en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar o primeros auxilios en la naturaleza?

¿Ha puesto en práctica alguna vez esta capacitación? Contrólole. Anótelos en el diario.



MEDICAMENTOS RECETADOS

Enumere los medicamentos recetados actuales y la frecuencia con que se surten.

¿Cuánto se utilizan de forma diaria y quién lo hace? Contrólole.

¿Sabe cómo ponerse en contacto con su farmacéutico?

¿Sabe cómo asegurarse de que los medicamentos sean resistentes al agua?



DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

¿Utiliza usted o alguien de su entorno dispositivos de asistencia?

¿Alguno de esos dispositivos necesita alimentación eléctrica?

¿Tiene baterías o generadores de reserva?

¿Sabe cómo comunicarse con su proveedor?

PLANILLA DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS Y AGUA

FECHA	HORA	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	ALIMENTOS/AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA

NOTAS

PLANILLA DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS Y AGUA

FECHA	HORA	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	ALIMENTOS/AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA

NOTAS

SUS SENTIMIENTOS SOBRE “LA VIDA A LA INTEMPERIE”

No pasa nada si las aventuras al aire libre no atraen a todo el mundo. Mientras que a algunos les gusta refugiarse en las comodidades de una acogedora habitación de hotel, otros disfrutan durmiendo bajo las estrellas. Reflexione sobre cómo se sentiría si tuviera que pasar dos semanas “a la intemperie” y determine si dispone de los suministros necesarios para estar cómodo y seguro. ¿Qué piensa acerca de poder refugiarse en un lugar seguro, incluso sin electricidad ni agua?

- Si ha acampado antes, ¿qué equipo utilizó? ¿Una tienda de campaña? ¿Estufa de campamento? ¿Bolsa de dormir? Si no tuviera estas cosas, ¿con qué podría acampar dos semanas? ¿Tiene mantas adicionales?
- Si no posee o no puede permitirse adquirir equipo para acampar, ¿podría reunir unas cuantas lonas grandes y cuerdas? ¿Tiene acceso a una parrilla de carbón o propano, leña, hoguera o chimenea que pueda utilizarse al aire libre? ¿Cómo puede usarlas para cocinar comida para dos semanas sin electricidad?
- ¿Tiene ropa de abrigo diseñada para el frío? Si no puede permitirse comprar ropa nueva, ¿dónde podría encontrar ropa de segunda mano barata, o quién podría donársela?
- ¿Tiene usted o algún miembro de su grupo familiar ropa que ya no necesite y que pueda compartir con otros? Considere la posibilidad de intercambiar ropa entre los vecinos, sobre todo si tienen hijos a los que la ropa les queda pequeña o se aburren de usar las mismas cosas.
- Si es propietario de una vivienda, ¿fue construida de acuerdo con las normas de seguridad antisísmica o ha sido acondicionada sísmicamente para resistir los temblores? Si vive en un edificio de apartamentos, ¿sabe si cumple con las normas antisísmicas? Si vive en una casa prefabricada, ¿está asegurada con amarres para resistir temblores y vientos fuertes?
- ¿Sabe dónde se encuentran las llaves de paso de la luz, el agua y el gas natural y cómo cerrarlas?



ACTIVIDAD 3: PALABRAS PARA SU YO FUTURO



Meta: escribir a su yo futuro algún consejo y decirle: "¡puedes lograrlo!"

Cualquier catástrofe puede ser aterradora y difícil. Está avanzando bastante, por lo que debe tomarse unos minutos para escribir a su yo futuro algunos consejos y recomendaciones con la ayuda de las siguientes indicaciones.



Día 1: es el primer día de un desastre. La buena noticia es que está *preparado para 2 semanas*; escriba a su yo futuro una nota breve para incluirla en el kit de viaje y que le sirva de motivación cuando las cosas se tornen difíciles.

- ¿Qué podría necesitar leer cuando concluyan los temblores y no haya luz?
- ¿Qué puede hacer para calmarse (y calmar a los demás) mientras se acostumbra a la idea de estar un tiempo sin servicios públicos ni electricidad?
- Comparta alguna idea que haya tenido mientras realizaba estas actividades, o bien escriba algún chiste gracioso que lo haga sonreír a usted o a otra persona.
- Escríbase a usted mismo una nota de agradecimiento por estar *preparado para 2 semanas* y recuérdese que se encuentra más preparado de lo que cree.

Día 3: han pasado 72 horas desde que cesaron los temblores y se interrumpió la electricidad, y lo está haciendo bien. Ha hablado con sus seres queridos, amigos y vecinos. La mayor parte de su red de apoyo está *preparada para 2 semanas*, lo cual es una excelente noticia porque puede hacerse cargo de la mayoría de sus necesidades.

En primer lugar, felicítese a usted mismo y felicite a su grupo familiar por el duro trabajo que les ha costado prepararse. Ahora, recuerde a su yo futuro que está haciendo todo lo que puede en este difícil proceso y hágase algunas preguntas importantes:

- ¿Cómo se siente? Esto es nuevo. Sea comprensivo y amable con usted mismo.
- ¿Hay algo que podría mejorar o cambiar dado lo que tiene a su disposición?
- ¿Cómo puede cuidarse a usted mismo y apoyar a los demás? ¿A quién puede solicitar apoyo?
- Escriba cómo respondería a esas preguntas o simplemente escriba las preguntas en sí para recordar lo que puede y no puede hacer. Todo saldrá bien.

Día 7: ya transcurrió una semana. Reconozca que esto es duro, agotador y se está volviendo muy aburrido. No hay televisión, cocinar se complica y todo el mundo se impacienta. Reflexione y reconozca que usted y su red de apoyo han alcanzado un gran hito: han sobrevivido siete días después de la catástrofe. Dese las gracias a usted mismo y agradezca a los demás, y analice en profundidad qué puede suceder después. Es posible que comience a ver más servicios de primera respuesta y apoyo comunitario en su área. ¿Cómo podría ayudarlos a ayudar a sus seres queridos?

Confeccione una lista de las cosas en las que podría necesitar ayuda para que usted y su familia reciban apoyo. ¿Se ha comunicado con sus seres queridos? ¿Se ha conectado con sus propias emociones? ¿Se siente fuerte? ¿Cómo abordaría los próximos días mientras llegan más apoyos? ¿Cómo pueden usted y su comunidad seguir adelante mientras se recuperan de esta catástrofe?

Después de la catástrofe: ¡Ha regresado la electricidad! Célebrela: ¡lo ha logrado! Aún queda mucho por hacer, pero la electricidad, la calefacción y el agua funcionan. Tiene la panza llena y las cosas comienzan a volver a ser como antes. Conforme finalice este ejercicio, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué podría hacer para estar más preparado la próxima vez?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis seres queridos a hacer lo mismo?
- Ahora que ha pasado lo peor, ¿ha cambiado del algún modo mi percepción de mi comunidad (y de mi grupo familiar)? En caso afirmativo, ¿por qué y cómo?

ACTIVIDAD 4: PRACTIQUE LA ATENCIÓN PLENA PARA ESTAR PREPARADO



Meta: estar preparado generando calma interior.

Sentirse seguro resulta especialmente difícil en tiempos de incertidumbre, incluso inmediatamente después de una catástrofe, cuando la vida cotidiana se ha visto considerablemente alterada. Aumentar su calma interior puede ayudarlo a crear un lugar seguro dentro de usted. Estar preparado aporta mayor tranquilidad y contribuye así a la calma interior.

Practicar la atención plena constituye una forma gratuita de aumentar su calma interior en cualquier lugar en que se encuentre. La atención plena significa estar plenamente presente, ser consciente de dónde está y de lo que hace, y no reaccionar de forma exagerada ni abrumada por lo que ocurre a su alrededor. Tener atención plena puede ayudarlo a transitar tanto los buenos como los malos momentos, incluso durante una catástrofe. La atención plena puede contribuir a estar preparado.

Pruebe los siguientes consejos sobre atención plena para aliviar el estrés en el acto.

CONSEJOS SOBRE ATENCIÓN PLENA
CÓMO ALIVIAR EL ESTRÉS EN EL ACTO

<div style="text-align: center;"><h3 style="color: #c00000;">Deténganse</h3></div> <p>Interrumpa sus pensamientos con la indicación “deténgase” y haga una pausa en lo que esté haciendo en ese momento.</p>	<div style="text-align: center;"><h3 style="color: #00a0c0;">Respire profundo</h3></div> <p>Preste atención a su respiración durante un segundo. Inspire lentamente por la nariz, expanda el vientre y espire lentamente por la nariz.</p>	<div style="text-align: center;"><h3 style="color: #c08000;">Observe</h3></div> <p>Preste atención a sus pensamientos, sentimientos e incluso sus respuestas corporales. ¿Qué pensamientos observa? ¿Qué emociones surgieron? ¿Cómo se siente su cuerpo? Intente analizar lo que encuentre sin juicios durante unos instantes.</p>	<div style="text-align: center;"><h3 style="color: #008000;">Proceda</h3></div> <p>Piense detenidamente cómo le gustaría responder. ¿En qué puede enfocarse ahora mismo? ¿Cuál es su prioridad más importante en este momento? Limite su enfoque y dé un pequeño paso cada vez.</p>
---	---	--	--

¡LO LOGRARÁ!



RECURSOS DE LIBROS ADICIONALES PARA ATENCIÓN PLENA

- **The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results (La mente del líder: Cómo ser su propio líder y ser el líder de su gente y su organización para obtener resultados extraordinarios)** de Rasmus Hougaard y Jacqueline Carter (2018)
- **The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening (Un día con atención plena: Maneras prácticas de encontrar concentración, calma y alegría de la mañana a la noche)** de Laurie J. Cameron (2018)
- **A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions (Un lugar tranquilo: Programa de atención plena para enseñar a niños y adolescentes a reducir el estrés y las emociones conflictivas)** de Amy Saltzman, MD y Saki Santorelli, EdD MA (2014).
- **Mindfulness Skills for Kids & Teens** by Debra Burdick (Habilidades de atención plena para niños y adolescentes) de Debra Burdick (2014)
- **Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens (Respira y tranquilízate: Libro práctico de juegos y técnicas para introducir la respiración, la meditación y la relajación a niños y adolescentes)** de Lisa Roberts (2014)
- **The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate (El niño plenamente consciente: Cómo ayudar a su hijo a controlar el estrés y ser más feliz, amable y compasivo)** de Susan Kaiser Greenland (2010)
- **Child’s Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed (La mente del niño: Prácticas de atención plena para ayudar a los niños a estar más enfocados, tranquilos y relajados)** de Christopher Willard (2010)
- **Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food (Alimentación consciente: Guía para redescubrir una relación saludable y alegre con la comida)** de Jan Chozen Bays (2009)
- **Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being (Movimientos conscientes: Diez ejercicios para el bienestar)** de Thich Nhat Hanh (2008)