



SEGURIDAD CONTRA **INCENDIOS**

Guía para las familias



Este documento fue preparado por la Administración de Incendios de los Estados Unidos de la Federal Emergency Management Agency bajo el contrato número HSFE20-13-P-0275.

Para más información sobre el programa de Seguridad contra incendios de SESAME STREET y otros recursos sobre seguridad contra incendios, visite **www.usfa.fema.gov/prevention/outreach**.

Sesame Street® y los personajes asociados, las marcas registradas y los elementos de diseño son propiedad y licenciados por Sesame Workshop.

©2015 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

¡Bienvenidos a la Guía de seguridad contra incendios para familias de Sesame Street!

Como padre o cuidador, cada día usted hace cosas para mantener a su niño seguro, como abrocharle el cinturón de seguridad o sujetarle la mano al cruzar la calle. Los años preescolares son una etapa importante para enseñarle a su niño sobre la seguridad contra incendios. Usted puede enseñarles a los niños pequeños los mensajes y las destrezas de seguridad contra incendios esenciales durante una emergencia.

Esta guía le ayudará a que la seguridad contra incendios sea fácil para toda la familia, y ayudará a los niños a sentirse seguros. Encontrará:

- » Información y herramientas para ayudar a su familia a practicar la seguridad contra incendios en casa.
- » Frases sencillas que ayudarán a su niño a recordar mensajes importantes sobre la seguridad contra incendios.
- » Actividades e ideas para ayudarles a practicar estrategias de seguridad contra incendios en familia.

La seguridad contra incendios comienza en casa y estos pasos sencillos pueden ayudarle a mantener a su familia segura durante un incendio.

¡Gracias por su ayuda y participación!

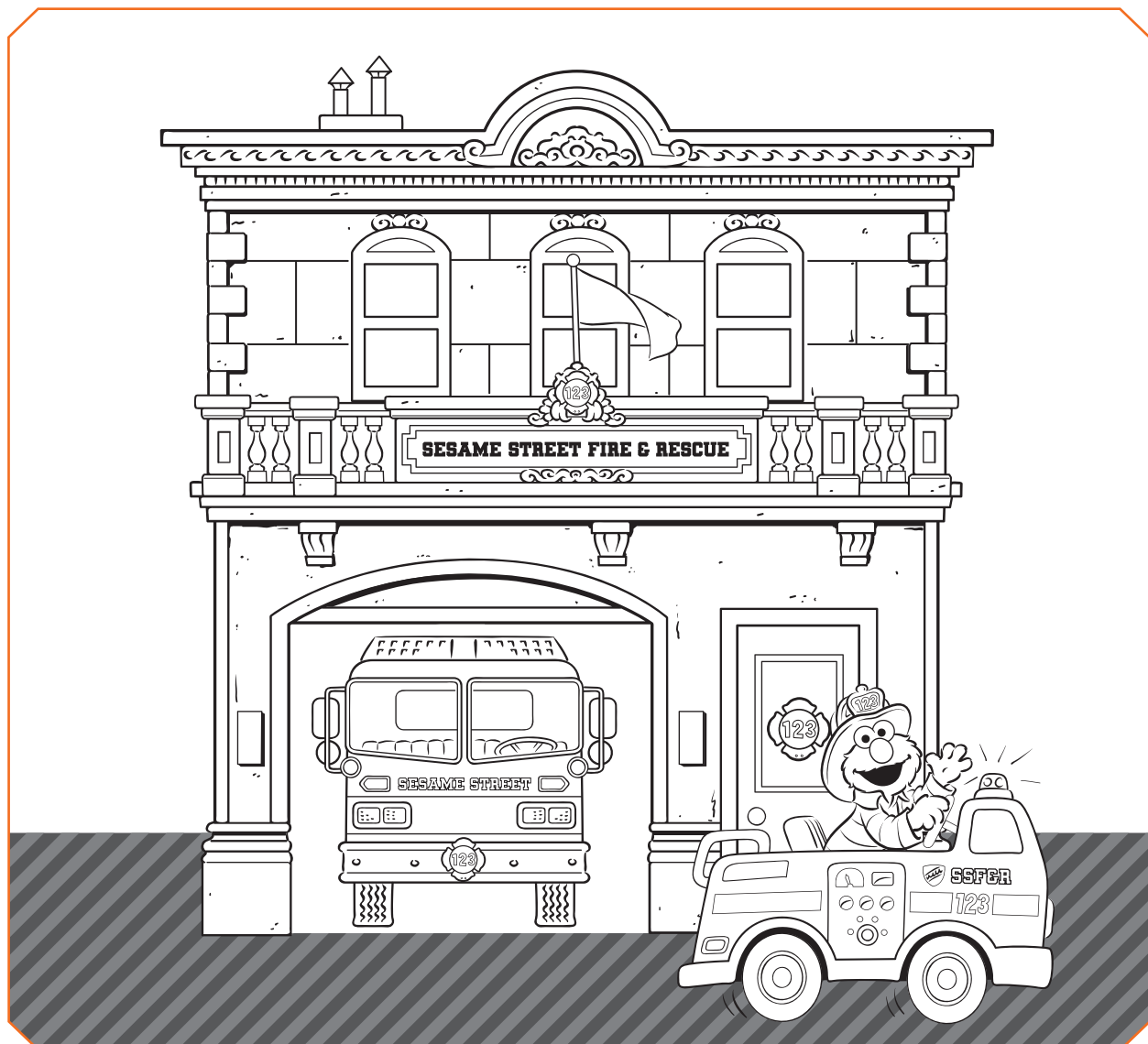
Atentamente,

Sus amigos de Sesame Street y la Administración de Incendios de los Estados Unidos

Mensajes de seguridad contra incendios para enseñar a los niños

Encontrará los siguientes mensajes de seguridad bien marcados a lo largo de esta guía. Búsquelos y practiquen juntos, repitiéndolos en voz alta.

¿QUÉ ESTÁ CALIENTE Y QUÉ NO?	MAPA DE ESCAPE EN CASO DE INCENDIOS	SEGURIDAD DE LA ALARMA DE HUMO	BOMBEROS
• Tocar algo caliente duele mucho. • ¡Caliente, caliente, aléjate ya! ¡Caliente, caliente, no es para jugar! • ¡Da tres grandes pasos atrás! • Una quemadura se calma con agua. • No toques, avísale a un adulto.	• La SALIDA (EXIT) es para ir afuera. • ¡Agáchate y ve a la salida! • Un lugar de encuentro es un lugar seguro lejos del fuego y el humo. • ¡Sal y quédate afuera!	• Las alarmas de humo hacen ¡BIP, BIP, BIP!	• Los bomberos son ayudantes especiales. • Los bomberos usan un equipo especial para mantenerse súper seguros.



¿Qué está **caliente** y qué **no**?

Distinguir las cosas que están calientes de las que no, puede ayudar a su niño a comprender otros mensajes de seguridad contra incendios. Una vez que su niño aprenda el significado de caliente, comprenderá que las cosas calientes pueden quemar y que debe permanecer alejado de ellas.

Hable sobre estos mensajes y practique repitiéndolos en voz alta y a menudo:

- » **¡Caliente, caliente, aléjate ya! ¡Caliente, caliente, no es para jugar!** Practique diciendo esto en voz alta cada vez que vea algo que está caliente o puede calentarse. Esto incluye enchufes eléctricos, los cuales deberían estar tapados con protectores en toda la casa.
- » **¡No toques, avísale a un adulto!** Los fósforos y los encendedores deben siempre permanecer bajo llave y fuera del alcance de los niños. Recuérdeles a los niños que estas son herramientas para adultos, y no juguetes. Si ven una, deben avisarle siempre a un adulto.
- » **¡Da tres grandes pasos atrás!** Puede usar esta frase para ayudar a su niño a recordar que debe dar tres grandes pasos atrás para alejarse de las cosas calientes o que pueden calentarse.

¡Hora de practicar en familia!

- » **Juego “¿Qué está caliente y qué no?”.** Señale algunos objetos calientes y fríos en la casa y pregunte: “¿Caliente o no?”.
- » **¡1, 2, 3! ¡Da tres grandes pasos atrás!** Ayude a su niño a dar tres grandes pasos atrás para alejarse de las cosas calientes o que pueden calentarse, como la estufa, el horno y los calentadores.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Calmar una quemadura. Si su niño se quema....

- » Ponga la quemadura en agua fría inmediatamente.
- » Manténgala en agua fría de 3 a 5 minutos. Ayudará a calmar la quemadura.
- » Cubra el área afectada con una venda limpia y seca.
- » Si la quemadura es más grande que la mano del niño, llame de inmediato a su médico o al 9-1-1.

Protegerse de escaldaduras. Las escaldaduras son quemaduras causadas por líquidos calientes o vapor.

- » Asegúrese de mantener el termostato del calentador de agua a una temperatura máxima de 120 grados Fahrenheit.
- » Cuando llene la bañera, deje correr el agua fría primero y luego agregue agua caliente.
- » Verifique la temperatura del agua antes de permitir que su niño entre a la bañera.



Consejos de seguridad en la cocina para adultos

¡Cocinar puede ser una maravillosa manera de pasar tiempo en familia! Es importante divertirse y mantenerse seguros al mismo tiempo. Cocinar es la causa más común de quemaduras y de incendios en el hogar. La mayoría de los incendios en la cocina empiezan cuando alguien fríe alimentos, ya que el aceite caliente y la grasa pueden quemar a la gente y provocar un incendio. Estos son algunos pasos sencillos para mantenerse seguro en la cocina:

Sea un cocinero cuidadoso:

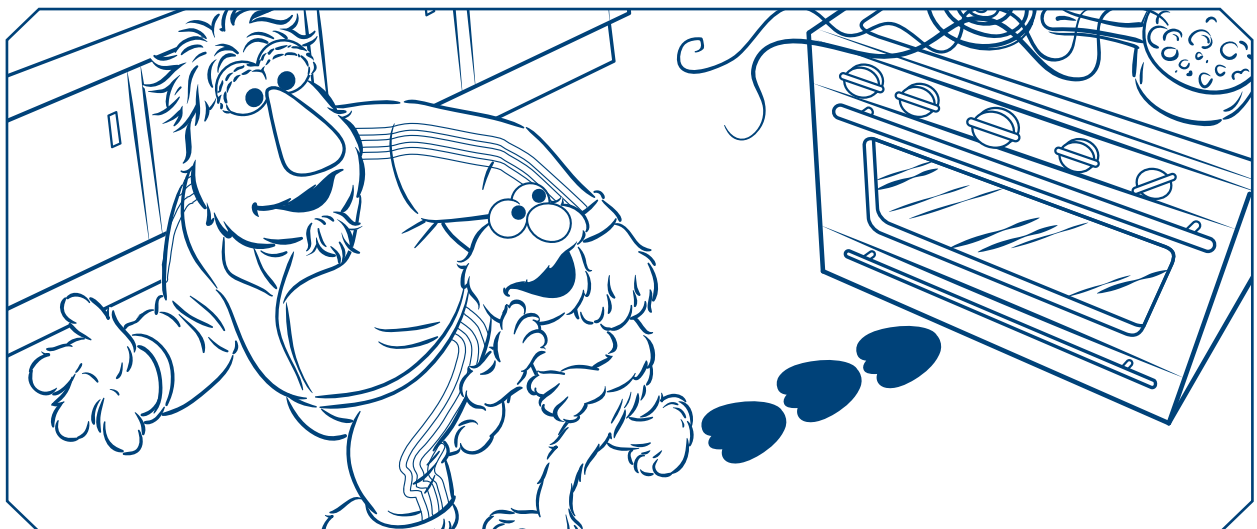
- » Vigile lo que fríe. Nunca deje la cocina si fríe o cocina comida a altas temperaturas.
- » Use mangas cortas o arremangue las mangas largas para que no se quemen.
- » Mantenga el cabello y la vestimenta alejada de las hornillas.

Esté preparado para cocinar y cerciórese de que el área sea segura:

- » Asegúrese de que los niños y animales estén a una distancia de por lo menos **tres grandes pasos** atrás de una estufa o un horno caliente.
- » Dígales a los niños que no toquen las cosas calientes o que pueden calentarse. Exprese con énfasis el mensaje de que **tocar algo caliente duele mucho**.
- » Limpie y despeje el área alrededor de la estufa antes de encender el fuego. Aleje las cosas que puedan incendiarse, como toallas de cocina, bolsas, cajas, papeles y cortinas.
- » De ser posible, utilice las hornillas traseras para cocinar. Coloque las asas de las ollas hacia la parte trasera de la estufa para que nadie se tropiece con ellas o las tumben.
- » Tenga cuidado al sacar los alimentos del microondas: están calientes y pueden causar quemaduras.

Qué hacer si se está quemando la sartén:

- » Actúe rápido. Mantenga la sartén donde está y no la mueva.
- » Apague la estufa.
- » Nunca trate de apagar con agua la grasa incendiada. El agua hará el fuego más grande.
- » Si su sartén está en llamas, cúbrala con una tapa o una bandeja de hornear para apagar el fuego.
- » Si el fuego es muy grande, no dude en abandonar la casa de inmediato.
- » Llame al 9-1-1 una vez que esté afuera.
- » No regrese a su casa hasta que un bombero le diga que es seguro hacerlo.



¡Hagamos un mapa de escape de incendio para casa!

La planificación y preparación para emergencias es una buena manera de mantener a la familia segura. Una manera de planificar para emergencias es crear un mapa de escape en caso de incendios y practicar simulacros de incendio en familia. Es una forma muy importante de enseñarle a su niño qué hacer en caso de incendios.

Estos son algunos mensajes que ayudarán a su niño a aprender y recordar la información importante:

- » **La SALIDA es para ir afuera.** Ayude a su niño a conocer las salidas de cada habitación de su casa, para que le sea rápido y fácil hallar una salida en caso de un incendio.
- » **Hagamos un mapa de escape.** Crear un mapa de escape en caso de incendio y la práctica de salir de cada habitación de su casa. Por lo menos dos veces al año, practique usando el mapa de escape en caso de incendios con toda su familia. Hable de cómo saldrían de los lugares que visiten, por ejemplo de la biblioteca, el supermercado o la casa de los abuelos.
- » **Un lugar de encuentro es un lugar seguro lejos del fuego y el humo.** El lugar de reunión de su familia debe estar fuera de la casa donde los bomberos puedan encontrarlos fácilmente, por ejemplo un farol o el frente de la casa de un vecino. Es importante que los bomberos puedan verlos para confirmar que todos están afuera del hogar.
- » **¡Sal y quédate afuera!** Recuérdeles a los niños que una vez que hayan salido, deberán quedarse afuera hasta que un bombero les diga que es seguro volver a entrar.

¡Es hora de practicar en familia!

- » **¡Jueguen a los “Buscadores de salidas”!** Juntos, hagan señales de salida con creyones y papel. Después, busquen la salida segura de cada habitación de la casa. ¿Cuántas salidas pudieron contar?
- » **Recuerden su camino.** Para ayudar a los niños a recordar la ruta de escape en caso de incendios, escojan tres o cuatro puntos de referencia que observen en camino al lugar de reunión. Al llegar, repasen juntos estos puntos diciendo: “Primero pasamos por un _____. Después, caminamos al lado de _____. Justo antes de llegar al lugar de reunión, ¡vimos un _____!”.

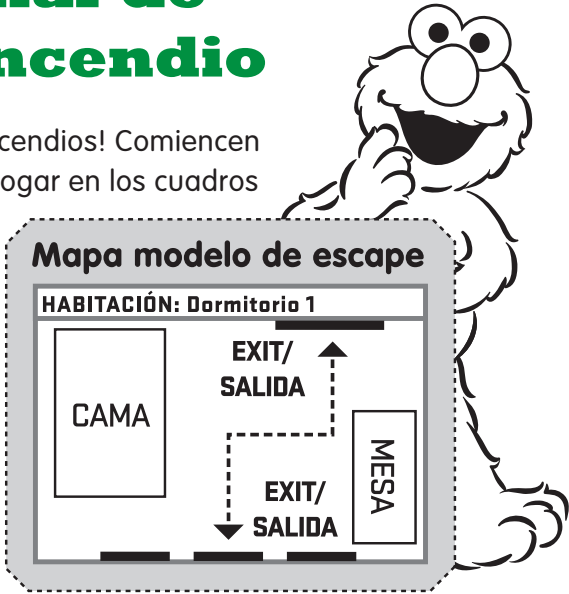
CONSEJO DE SEGURIDAD

Comparta su plan de emergencia con todas las personas que cuidan a su niño. Esto incluye los cuidadores de su niño, contactos de emergencia, familiares y vecinos de confianza.



Nuestro mapa familiar de escape en caso de incendio

¡Cree con su niño un mapa de escape en caso de incendios! Comiencen escribiendo los nombres de cada habitación en su hogar en los cuadros aquí debajo (sala, cocina, dormitorios, etc.). Luego, dibujen un mapa sencillo de cada habitación. Asegúrese de incluir la habitación de su niño o las áreas para dormir. Hagan un círculo alrededor de cada salida segura con un creyón o marcador de color brillante. Caminen juntos por cada habitación, señale las salidas y cómo llegar desde allí al lugar seguro de reunión fuera de la casa. Haga fotocopias si tiene más habitaciones.



HABITACIÓN:	HABITACIÓN:
HABITACIÓN:	HABITACIÓN:

¡Practiquen! Para ayudar a su niño a recordar, practiquen juntos el mapa de escape al menos dos veces al año.

PRÁCTICA 1 FECHA: _____ PRÁCTICA 2 FECHA: _____

La seguridad de la **alarma** de humo

Las alarmas de humo son muy importantes para la seguridad de su familia. No siempre las vemos porque están instaladas a lo alto de la pared o el techo, pero la instalación de alarmas de humo puede salvar su vida y la de sus seres queridos.

El humo es venenoso y respirarlo puede enfermarlo. Las alarmas de humo le advierten si hay fuego y humo antes de que los pueda ver, oír u oler. Es importante que los niños aprendan a reconocer el sonido de una alarma de humo (BIP, BIP, BIP), y que comprendan que al escuchar el sonido de la alarma de humo es hora de **agacharse e ir a la salida**.

Normalmente, les decimos a los niños que no salgan afuera sin un adulto, pero salir rápido cuando escuchan el sonido de la alarma de humo es la única excepción a la regla. Los incendios ocurren muy rápido, y ustedes tendrán solo 3 minutos para salir de su hogar. Por eso, es importante que sepan cómo salir de la casa para su seguridad. Practique su plan de escape de incendio en casa dos veces al año para estar seguro que sus hijos saben que hacer.

Asegúrese de que su alarma de humo funcione

- » Presione el botón de prueba de la alarma para que su niño escuche el sonido que hace (BIP, BIP, BIP).
- » La mayoría de las alarmas tienen un botón de "prueba".
Pruebe sus alarmas de humo una vez al mes. Cuando presione el botón de alarma, escuchará un ruido muy fuerte. Si no escucha ese ruido, significa que necesita baterías nuevas o una alarma nueva.
Solucione esto de inmediato.
- » Asegúrese que la alarma de humo tenga siempre baterías en buen estado. Coloque nuevas baterías en la alarma una vez al año. Marque la fecha en su calendario, así sabrá cuándo las debe reemplazar.
- » A veces la alarma de humo hace un ruido parecido al pitar un ave. Esto significa que la batería está casi agotada. Coloque una batería nueva de inmediato.
- » Las alarmas de humo no duran para siempre. Asegúrese de instalar alarmas de humo nuevas cada 10 años.

¿Dónde debería instalar las alarmas de humo?

- » En el techo o lo alto de la pared
- » En cada nivel de la casa, incluido el sótano
- » En cada área para dormir
- » En los pasillos afuera de cada área para dormir

Practique simulacros de incendio en su casa:

- » Practiquen cómo buscar dos salidas, si es posible, en cada habitación. Puede ser una puerta o una ventana que lleve a la planta baja o a una escalera para incendios segura.
- » ¡Veo nuestro lugar de reunión! Decidan en familia cuál será el lugar seguro de reunión afuera de la casa donde se encontrarán en caso de un incendio.

SI HAY UN FUEGO...

¡Agáchate y ve a la salida! Si escuchan el bip de la alarma, agáchense y vayan a la salida más cercana. Puede ser una puerta o una ventana (que lleve a la planta baja o a una escalera de escape segura).

¡Veo nuestro lugar de reunión! Vayan al lugar de reunión afuera de la casa.

Llamen al 9-1-1 una vez que estén afuera.

Si olvidan el teléfono celular, pueden usar el teléfono de un vecino, un teléfono público o el de un negocio.

¡Salgan y quédense afuera! Es importante que permanezcan afuera y no regresen hasta que un bombero les diga que es seguro, aun si tienen cosas especiales adentro.

Para más información sobre todo tipo de alarmas de humo, visite www.usfa.fema.gov.



¡Elmo escucha su alarma de humo!

Lean juntos esta historia para ayudar a su niño a aprender los pasos simples que debe seguir si escucha el sonido de una alarma de humo (o si hace bip). Cuando termine la lectura, puede cortar cada tarjeta y motivar a su niño colocarlas en el orden correcto.

Elmo y su papá leían en la habitación de Elmo, cuando oyeron un sonido muy fuerte: ¡BIP, BIP, BIP!	Elmo recordó lo que aprendió en su simulacro de incendios en la escuela.
 ¡Papi! ¡Papi! Eso suena como una alarma. ¡LAS ALARMAS DE HUMO HACEN BIP, BIP, BIP! ¡BIP! ¡BIP! ¡BIP! ¡Así es, Elmo! ¡Eso quiere decir que hay fuego o humo cerca de aquí!	 Si escuchamos un BIP, BIP, BIP, tenemos que ¡AGACHARNOS E IR A LA SALIDA! ¡Muy bien, Elmo! Ahora, busquemos la salida y... ¡SALGAMOS Y QUEDÉMONOS AFUERA!
Elmo y su papá encontraron su lugar seguro de reunión afuera: un gran árbol al otro lado de la calle. De inmediato, el papá de Elmo llamó al 9-1-1 para pedir ayuda.	Un camión de bomberos grande, rojo y brillante llegó y los amistosos bomberos trabajaron duro para apagar el incendio en la casa de Elmo. Había un pequeño incendio en la cocina, ¡pero todos salieron a salvo!
 ¡Oh no, papi! ¡Elmo olvidó Baby David! Tenemos que regresar. ¡Es el muñeco favorito de Elmo! Oh, sé que extrañas tu muñeco, Elmo, pero tenemos que QUEDARNOS AFUERA hasta que un bombero nos diga que es seguro regresar.	 ¡Bueno, Elmo! ¡Es seguro volver a entrar! ¡Gracias por escuchar la alarma de humo, Elmo! ¡Es lo que te ha protegido!

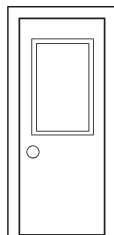
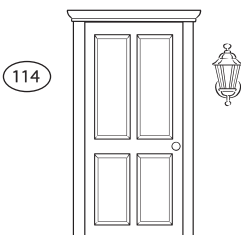
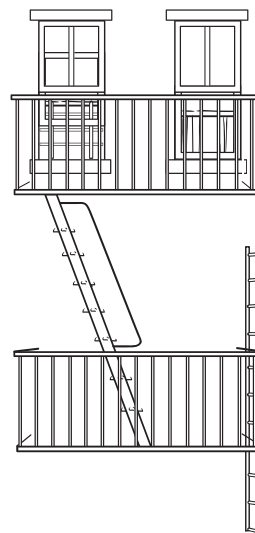
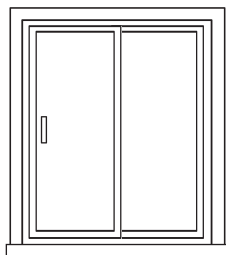
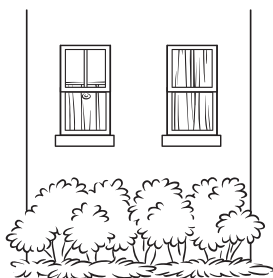
¡La salida es para ir afuera!

Instrucciones: Coloreen de rojo la señal de salida en esta página. Si es posible, busque con su niño dos maneras seguras de salir cada habitación de su casa.



¡Buscadores de salida!

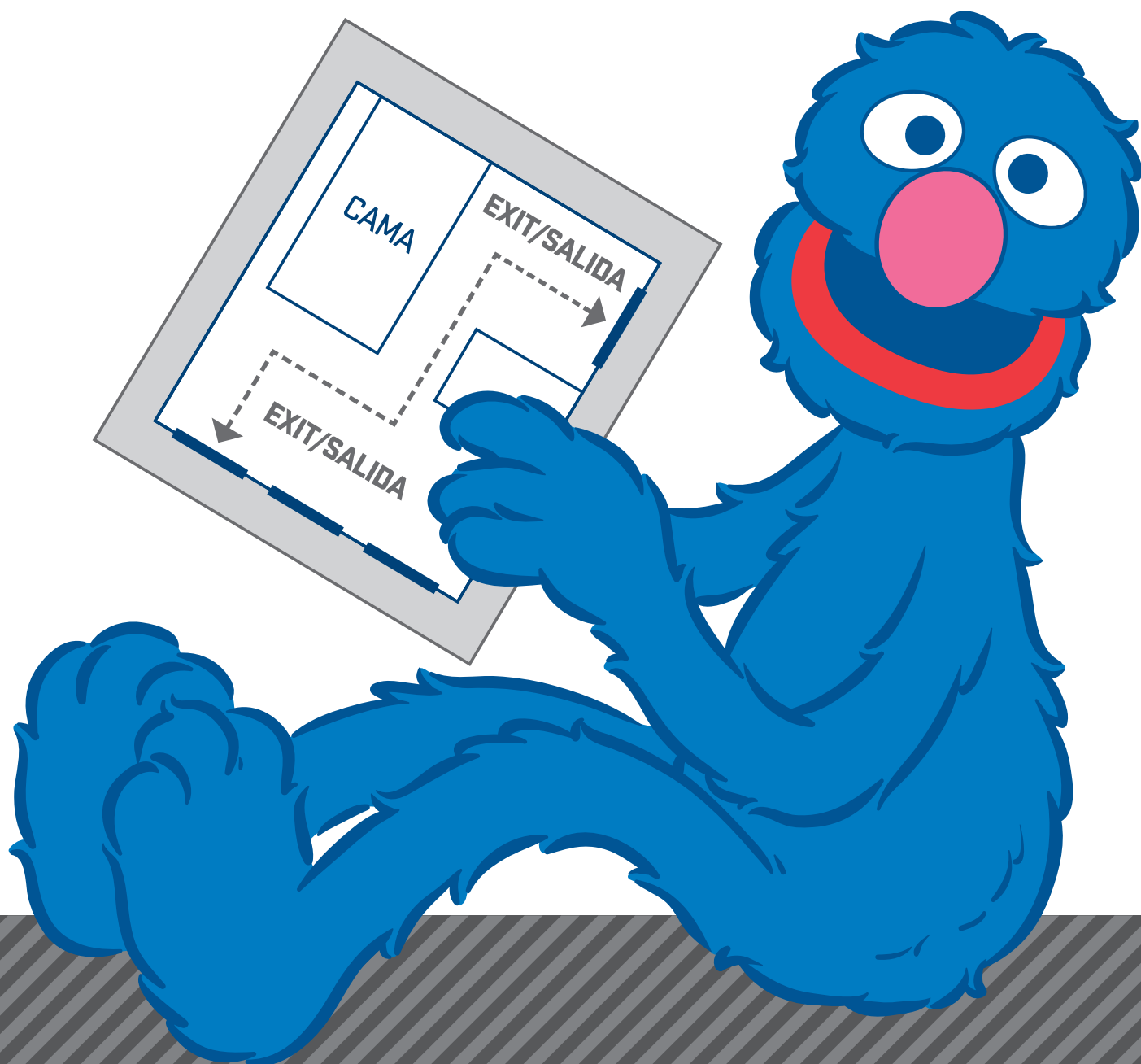
Miren a su alrededor para ver cuántos tipos de salidas puede encontrar con su niño. Conversen sobre las diferentes salidas seguras. Estos son algunos ejemplos:



CONSEJO DE SEGURIDAD:

Una salida segura puede incluir una puerta o ventana que lleve directamente a la planta baja o que tenga un escape seguro en caso de incendio. Si viven en un edificio de apartamentos alto, tal vez tengan solo una salida. ¡Aprendan el plan de evacuación de su edificio para estar preparados!

¡La salida es para ir afuera!



Para más información, por favor visite www.usfa.fema.gov/prevention/outreach

FA-339-S / Junio 2015

©2015 Sesame Workshop. All Rights Reserved.