

# ¡Prepárate con Pedro!

CALOR EXTREMO ☀



**Cruz Roja  
Americana**

¡Hola! ¡Soy Pedro!  
Estoy aprendiendo  
a prepararme para  
las emergencias.



Prepararse significa “estar listo”.  
Uno se prepara para distintas cosas  
todo el tiempo, como cuando te pones  
una chaqueta y agarras un paraguas  
para alistarte en un día lluvioso. Quiero  
estar listo para cualquier emergencia,  
por eso estoy aprendiendo cómo  
mantenerme a salvo cuando se  
presente una.



¡Tú también te  
puedes preparar  
para las emergencias!  
¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que deben conocer: **CALOR EXTREMO, OLA DE CALOR, ALERTA DE CALOR EXTREMO, ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO**



Pedro caminaba con sus amigos Imani y Amirah un día caluroso cuando su familia de cuidado sustituto los llamó para que fueran adentro.

“¡De prisa, vayan adentro donde está más fresco, hace demasiado calor para estar afuera!” dijo Christina, su hermana de cuidado sustituto.

“¿Es normal que haga tanto calor aquí?” preguntó Pedro.

“¡No! Esta semana es un evento de calor extremo”, dijo Imani.





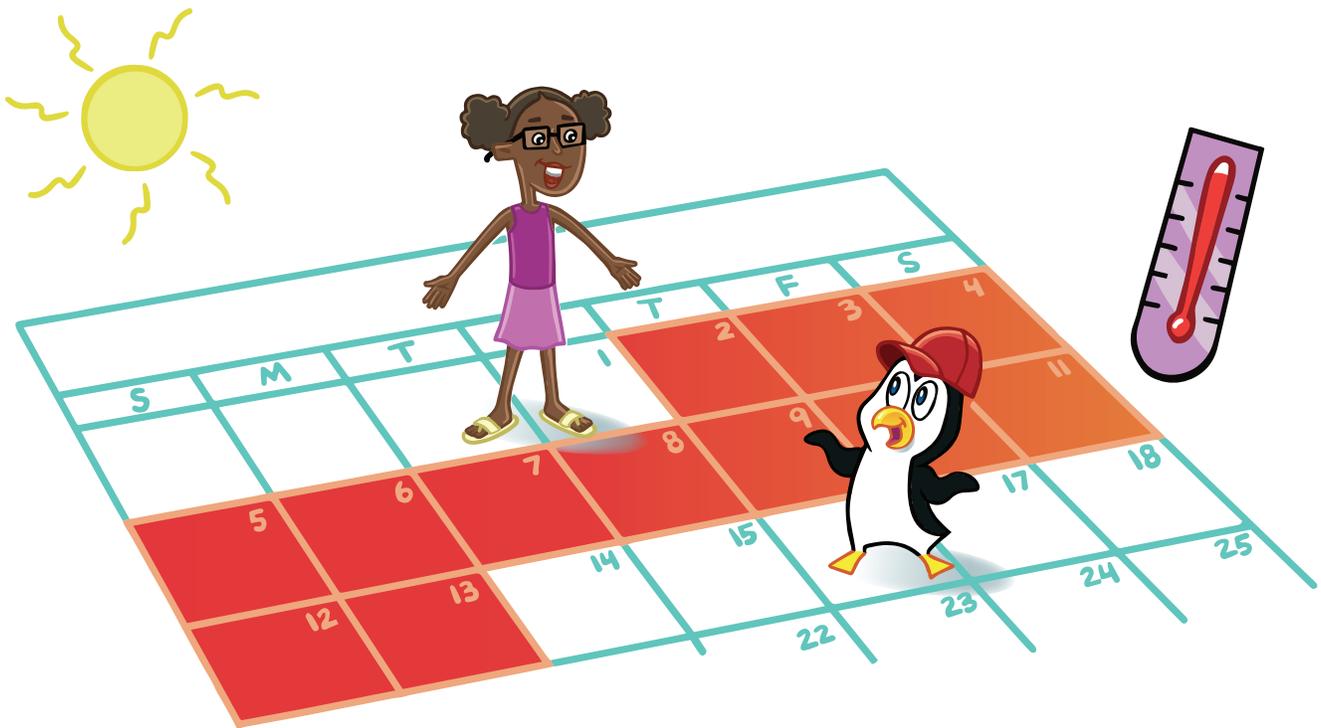
“**CALOR EXTREMO** es cuando afuera hace más calor de lo normal. Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular”, dijo Christina.

“¡Tenemos que tener mucho cuidado cuando afuera hace mucho calor porque demasiado sol y calor pueden enfermarte!” dijo Imani.



“Si te sientes enfermo, débil o mareado, debes decírselo a un adulto de inmediato. Ve a un lugar fresco, bebe un poco de agua y recuéstate”, dijo Christina.





“En este momento, tenemos una **OLA DE CALOR**, que es cuando hace mucho calor por varios días o semanas, por lo tanto, tenemos cuidado de no quedarnos afuera por demasiado tiempo”, dijo Amirah.

“¿Cómo supiste que había una ola de calor?” preguntó Pedro.



“Primero, escuchamos en las notificaciones que había una **ALERTA DE CALOR EXTREMO**, que significa que en 24–72 horas, había una posibilidad de que la temperatura subiera mucho en el área”.

“Sabíamos que esto significaba que era hora de **PREPARARNOS** y hacer un plan para ayudar a mantenernos a salvo y reunir todos nuestros suministros”, dijo Imani.

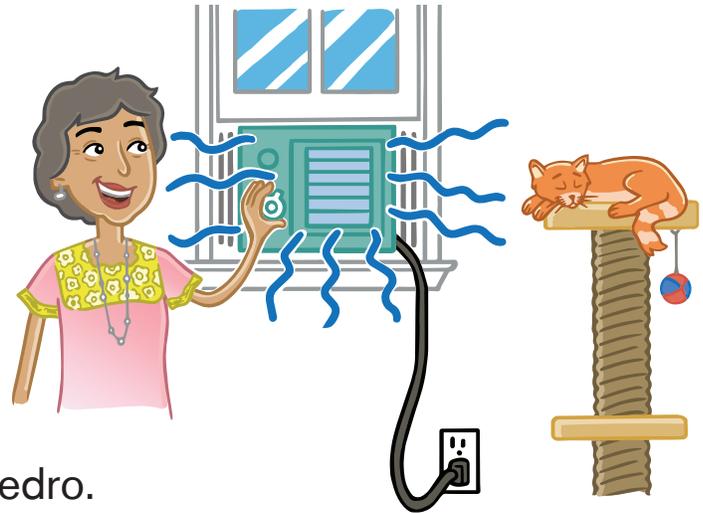
“¿Qué suministros debemos tener listos?” preguntó Pedro.



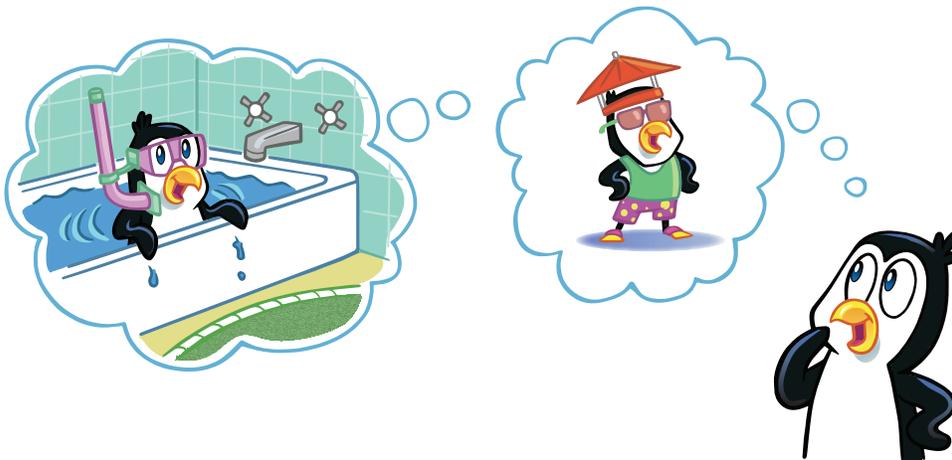
“¡Tenemos mucha agua, bloqueador solar, anteojos de sol, sombreros y sombrillas!” dijo Imani, “y tratamos de mantenernos lo más frescos posible para no enfermarnos por el calor”.

“¡Así es!” dijo Amirah, “usamos ropa ligera y suelta y tomamos duchas o baños fríos si sentimos que tenemos demasiado calor!”

También les pedimos a los adultos que verifiquen y se aseguren que el aire acondicionado funcione”, dijo Imani.



“¡Wow! Qué buenas ideas”, dijo Pedro.



“¡Así es!” dijo Christina. “Es importante estar preparados porque puede haber una **ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO**, que significa que dentro de las 12 horas, podría hacer tanto calor en el área que no sería seguro”.

“**TOMAMOS ACCIÓN** cuando sucede eso y le decimos a un adulto que verifique si hay alertas de emergencia, miramos televisión para obtener actualizaciones y escuchamos la radio local”, dijo Amirah, “de esa manera, ¡podemos ayudar a mantenernos a salvo!”



“Pedro, ¿sabes qué más es importante que hagamos para ayudar a mantenernos a salvo durante un evento de calor extremo?” preguntó Imani.

“¡No tengo idea!” “¿Qué es?” preguntó Pedro.



“Siempre verificamos unos con otros para saber que estamos bien, nuestros amigos y nuestros vecinos”, dijo Imani. ¡Eso incluye las mascotas! Nos aseguramos de que tengan mucha agua y los colocamos en lugares frescos”.

“¡Por supuesto!” dijo Pedro.



Unas semanas después...

Pedro estaba revisando sus suministros de preparación cuando se enteró de una alerta de calor extremo en las noticias.





Revisó el suministro de agua, se puso los anteojos de sol y el protector solar y se aseguró de que funcionara el aire acondicionado. ¡Luego llamó a su amiga, Otta, para asegurarse de que ella también estuviera preparada!



Unos días después, el calor extremo había pasado.

“¡Estoy tan contento de saber cómo ayudar a mantenerme a salvo durante una ola de calor!” dijo Pedro.



# ¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!  
Practicar para emergencias  
es emocionante, pero también  
me pone nervioso. Por  
eso, respiro profundo y  
lento para calmarme.



Inhalen lentamente por  
la nariz, como yo.



Luego exhalen  
lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis  
veces, me siento mejor y más  
relajado. ¡Inténtenlo y vean!



# Queridos adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: [cruzrojaamericana.org/prepárate](https://cruzrojaamericana.org/prepárate) y [ready.gov/kids](https://ready.gov/kids).



## Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

**¿Sabías que hay casi 350,000 incendios domésticos cada año en los Estados Unidos?  
¡Eso es casi 1,000 incendios cada día!**

- Practique su plan de escape de incendios en el hogar: ¡asegúrese de poder salir en menos de 2 minutos!
- Pruebe todas las alarmas de humo una vez al mes.



**Cruz Roja  
Americana**



**FEMA**