

# TALLER FORMATIVO EN LÍNEA



## CAPÍTULO 5

### PLAN DE CUIDADO

CREADO POR MIRIAM AZUCENA PINEDA CARÍAS



## 1. PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

El Plan de Emergencia Familiar es una herramienta que nos permite saber qué hacer en caso de que se presente una emergencia en nuestra casa. Para esto toma en cuenta los siguientes pasos:

### Paso 1. Desarrolla el plan familiar

#### CROQUIS DE LA VIVIENDA

##### Primer cuadro

- En el cuadro de abajo dibuja tu casa, imagina como la verías desde un helicóptero.
- Una vez que tengas el dibujo, identifica los sitios peligrosos que tiene tu hogar. Por ejemplo: gradas muy pronunciadas, peligro de incendio por cortocircuitos, cilindros de gas, entre otros.
- Dibuja la ruta de evacuación que tu familia debe seguir para salir de la casa lo más rápido posible.

#### CROQUIS DE LA VIVIENDA

Identifique lugares peligrosos de la casa  y el camino de evacuación 



## RUTA DE EVACUACIÓN EXTERNA

Segundo cuadro

- Dibuja los alrededores de tu casa (Puede ser dos o tres cuadras alrededor).
- Identifica un punto de encuentro cerca de tu vivienda donde toda la familia se pueda reunir para verificar que han evacuado y luego ir a la zona de seguridad.
- Pregúntate: ¿Dónde hay una zona de seguridad a la cual podemos ir en caso de una emergencia? y señálala en el dibujo.

## RUTA DE EVACUACIÓN EXTERNA

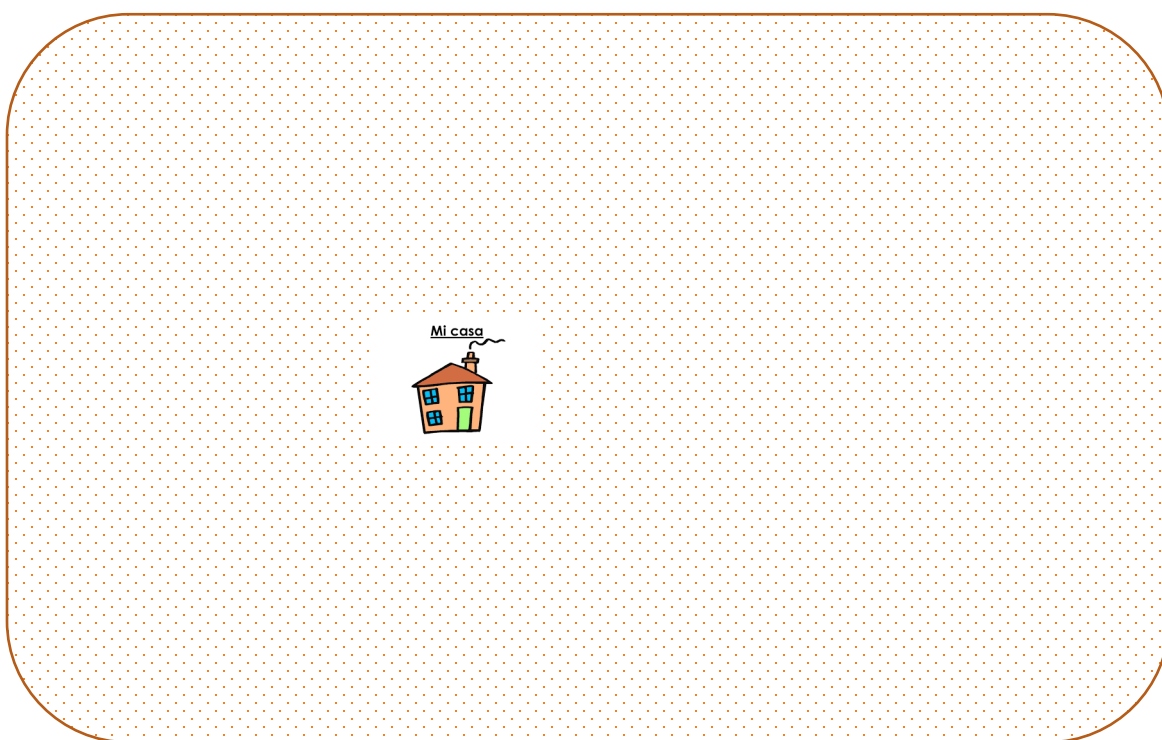
Identifique el punto de encuentro  
familiar



Identifique la zona de  
seguridad



Dibuje la ruta de evacuación que le  
Lleva a la zona de seguridad identificada



## REDUCIENDO RIESGOS

### Tercer cuadro

- Escribe las amenazas, lo que puede hacernos daño. Por ejemplo:
- Sismos
- Incendios
- Erupciones
- Inundaciones
- Deslizamientos
- Otros.

volcánicas

**IMPORTANTE:** Esto dependerá de la zona en la que esté ubicada tu vivienda. Hay zonas que son más propensas a una u otra emergencia.

Identifica las vulnerabilidades o las condiciones de debilidad que tendrías que enfrentar en una emergencia. Por ejemplo:

- Armarios que no están sujetos en la pared.
- Lámparas grandes que pueden caer.
- Espejos que estén colgados cerca de la ruta de evacuación.
- Sillas, mesas u objetos que obstaculicen las rutas de evacuación.

En la columna, piensa en qué debes hacer para reducir los riesgos que identificaste en tu casa y analiza cuándo ejecutar esas acciones.

## REDUCIENDO RIESGOS

| AMENAZAS | VULNERABILIDADES | ACCIONES DE REDUCCIÓN DE RIESGOS |
|----------|------------------|----------------------------------|
|          |                  |                                  |
|          |                  |                                  |

## NUESTRA FAMILIA

### Cuarto cuadro

- Escribe los nombres de los integrantes de tu familia, su edad y la misión que deben cumplir en caso de una evacuación.

- IMPORTANTE:** Cada uno debe tener su misión. Por ejemplo:
- Joaquín - 20 años - Lleva la maleta de emergencia y el botiquín,
  - María - 35 años - Desconecta la energía eléctrica desde el cajetín.

## NUESTRA FAMILIA

### Integrantes de familia y responsabilidades

| NOMBRE | EDAD | RESPONSABILIDAD EN EL PLAN DE EMERGENCIA |
|--------|------|------------------------------------------|
|        |      |                                          |
|        |      |                                          |

## EQUIPO DE EMERGENCIA

### Quinto cuadro

- Debemos seleccionar con una marca los elementos con los cuales se cuenta.
- Deberíamos tener estos elementos en una sola maleta. Usualmente están dispersos en varias áreas de la casa.

## MOCHILA DE EMERGENCIA



## PERSONAS QUE NECESITAN AYUDA ESPECIAL

### Sexto cuadro

- Identifiquemos a las personas que requieren ayuda especial, adultos mayores, niños, niñas, mujeres embarazadas o personas con discapacidad, entre otros.
- Escribe el nombre de las personas que los van a ayudar en la evacuación y cómo lo van a realizar.

**IMPORTANTE:** Recuerda que puedes ayudar a tus vecinos y tus vecinos pueden ayudarte.

## GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA

| NOMBRE | EDAD | TIPO DE DISCAPACIDAD, ADULTO MAYOR, MUJER EMBARAZADA, NIÑO/A MENOR DE 1 AÑO | APOYO EN LA EVACUACIÓN |
|--------|------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|        |      |                                                                             |                        |
|        |      |                                                                             |                        |

### Paso 2. Revisa el Plan Familiar de Emergencia completamente

- Saca conclusiones de la actividad con tu familia.
- Pregunta ¿Qué les pareció el ejercicio?
- Recuérdales que deberán actualizar el plan si hay algún cambio de lugar de las cosas en su vivienda, si un familiar se cambia de domicilio o cada año.

### Paso 3. Ubicación del Plan Familiar de Emergencia

- Identifica un lugar visible en la casa y sugiere que se coloque en ese momento el Plan Familiar de Emergencia para que sea visto por todos los miembros de la familia, incluyendo los niños y niñas.

## Paso 4. Ejecución de simulacro familiar

- Realiza un rápido simulacro de evacuación con tu familia.
- Registra el tiempo desde que se da la voz de alarma para evacuar hasta que todos los miembros de tu familia lleguen a la zona segura. Durante el proceso evita emitir juicios sobre las cosas que se están realizando mal o las que se estén omitiendo.
- Cuando tu familia se encuentre en una zona segura conversa sobre las fallas y errores cometidos durante el ejercicio para mejorar los procedimientos en siguientes ocasiones.

## 2. ATENCIÓN INTEGRAL

### 2.1 Desarrollo social de los hijos

La familia es la unidad funcional que construye cada día el destino de una sociedad. La familia es la primera red de apoyo de las personas y la más cercana, por esta razón es importante promover un ambiente familiar sano en donde se brinden los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social.

En la familia se inicia el desarrollo del ser humano como individuo social, es decir, el conocimiento que adquiere desde el hogar sirve como iniciación para construirse dentro de un contexto específico donde se aprende una serie de características que conforman los rasgos más importantes para la interacción y la vida en comunidad. Como resultado de estos lazos familiares, se llegan a evidenciar ciertos comportamientos por parte de los hijos, que en muchos casos revela el accionar íntimo de los padres de familia. Esto permite evidenciar que efectivamente los hijos son el reflejo de las acciones y comportamiento de los padres, por tal razón, es recomendable que el actuar de los padres esté siempre orientado a proporcionar modelos dignos de imitar por parte de aquellos que están en proceso de desarrollo personal.

De esta manera la familia se convierte en el primer punto de encuentro social, donde los niños aprenden a comportarse socialmente, teniendo en cuenta las normas de conducta establecidas por su núcleo familiar. Es decir, que es en este sistema que el niño aprende a ser competente socialmente, es aquí donde adquiere los elementos imprescindibles para comportarse de forma socialmente correcta. Así las practicas familiares reflejan y transmiten los valores que se encuentran presentes en su entorno, de esta manera las familias van adquiriendo diferentes formas de enseñar a sus hijos diferentes habilidades que les facilitan adaptarse al contexto, de modo que hay varios factores que pueden ser determinantes en este proceso de aprendizaje de los valores y la socialización como, por ejemplo, los recursos de la familia, la calidad del vínculo y las interacciones entre padres e hijos.

En el seno de la familia se construyen los principios básicos para el desarrollo humano tales como la identidad, costumbres, el respeto, el diálogo, la tolerancia, convivencia, entre otros aspectos que fomentan el bienestar de cada individuo y de su entorno.

Una buena comunicación familiar permite a sus miembros sentirse más a gusto con ellos mismos y con los demás. A través de la comunicación se transmiten a los hijos las ideas, valores y creencias que son insustituibles para su evolución y maduración personal.

El papel la familia en el desarrollo social es importante, ya que prepara a los niños y adolescentes para su futuro desenvolvimiento social.



### **3. CUIDADO DE LA SALUD**

#### **3.1 VACUNACIÓN**



La aplicación de vacunas constituye la medida de prevención más efectiva de prevención contra algunas enfermedades graves de la infancia. Pueden ser inyectables u orales y actúan reforzando las defensas del niño. Por ello, es necesario que todos los padres conozcan las razones por las cuales deben vacunar a sus hijos, cuántas veces deben llevar a los niños a recibirlas, cuándo y dónde pueden hacerlo.

#### 4. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El niño necesita de buena alimentación, vivir en un ambiente limpio y seguro, así como recibir el cariño y el cuidado de sus padres y de quienes lo rodean, para crecer y desarrollarse de manera adecuada. El crecimiento del niño se observa cuando aumenta de peso y de estatura. Es necesario vigilar el crecimiento de los niños y estar pendientes de su desarrollo, para ello es conveniente que los padres sepan que deben llevarlo periódicamente con personal de salud. El aumento regular de peso es el mejor indicador de que el niño goza de buen estado de salud. La falta de afecto, una mala nutrición o la presencia de enfermedades limitan el crecimiento y retardan el desarrollo del niño.



#### 5. ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es la base para un adecuado crecimiento y desarrollo, así como para conservar la salud. Un niño bien alimentado tiene mayores defensas para resistir o recuperarse más rápido, en caso de padecer alguna enfermedad. Muchos de los problemas que afectan la salud de los niños y limitan su crecimiento, son derivados de una mala alimentación. Los más comunes son producidos por comer insuficientemente en cantidad y en calidad, lo cual provoca desnutrición.



#### 6. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Cerca de la mitad de los accidentes ocurren en el hogar, por ello todos debemos estar pendientes y enseñar a los niños a conocer sus habilidades y limitaciones, ayudarlos a reconocer los peligros a los que estén expuestos, para que aprendan a evitarlos. Los accidentes en la vía pública y en los lugares de recreación son aún más peligrosos. Es indispensable acostumbrarlos a cruzar la calle con cuidado y en las esquinas, a caminar por las banquetas y usar cinturón de seguridad cuando viajan en vehículos. También enseñarles a nadar desde temprana edad y a jugar en parques o

jardines. Por eso es necesario vigilarlos constantemente, para evitar un accidente irreparable.

## 7. JUEGO Y RECREACIÓN

Además de las necesidades físicas, el niño tiene otro tipo de necesidades, de cariño y de estímulo; cuya satisfacción es básica para su desarrollo mental y emocional.

El juego es uno de los aspectos esenciales del crecimiento, favorece el desarrollo de habilidades mentales, sociales y físicas; es el medio natural por el cual expresan sus sentimientos, miedos, cariños y fantasías de un modo espontáneo y placentero. Sienta las bases para el trabajo escolar y para adquirir las capacidades necesarias en etapas posteriores de la vida.



El juego les permite relacionarse con otros niños y niñas de su edad, aprenden a respetar, asumir reglas, esperar turno y saber perder. También les permite desarrollar la imaginación y la creatividad al inventar cuentos y juegos.

## 8. ATENCIÓN PSICOLÓGICA

La infancia es la etapa más bella del ser humano porque es dedicada a la alegría, a la diversión y a la felicidad. Pero no siempre es así, por eso, debes prepararte y saber sobre la importancia de la psicología infantil para ayudar a tu pequeño/a a enfrentar adversidades.

La realidad es que los niños también experimentan problemas y dificultades que ameritan ayuda emocional.

**La primera etapa de la vida de nuestros hijos es crucial y dependiendo de lo que ocurra en ella, marcará su vida en etapas posteriores.**

Es por esta razón que es necesario dar la importancia necesaria a su salud emocional.

*“Un niño comprendido, bien guiado y apoyado, será un niño mejor preparado para enfrentar los retos y dificultades de la vida. Asimismo, será un ser humano mucho más completo y con mayores posibilidades de éxito”.*

## 9. EDUCACION



A los niños hay que conducirles y ayudarles en la educación, pero respetándolos. Esto significa que es importante educar en la libertad, pero entendiendo las responsabilidades de cada uno.

Hay que potenciar el desarrollo intelectual del niño respetando su individualidad. De esta manera, crearemos ciudadanos independientes, libres y con capacidad crítica.

## 10. SEGURIDAD

¿Quién cuidará al niño o niña mientras trabajas?



¿EN CASO DE FALLECIMIENTO DE LOS PADRES  
QUIÉN ASUMIRÁ EL CUIDADO DEL NIÑO O NIÑA?

