

# Watch Out!

VOLUMEN 8, NUMERO 2

JUNIO 2009

ESTE BOLETÍN ESTA ESCRITO POR Y PARA LOS USUARIOS CON UNA DONACIÓN DEL FAR NORTHERN REGIONAL CENTER. ESPERAMOS QUE LO DISFRUTE.

## Mi plan de Seguridad

Por Arlen Lowery

El lugar en el que vivo tiene un plan de emergencia fabuloso. Cuando alguien se muda a él convocamos a una reunión en la que revisamos el plan de emergencia. Le mostramos a la persona nueva donde están los extinguidores de incendios y el botiquín de primeros auxilios. También vemos un video sobre seguridad y les mostramos donde está la alarma en cada habitación. En el caso de que alguien se cayera y no pudiera levantarse, se jala una cuerda que activa la alarma de la oficina principal, de la oficina del dueño de la casa, y de la compañía que monitorea el servicio.



Arlen Lowery

Las salidas de emergencia están a la vista en la pared de la entrada principal, la puerta trasera, y en los dormitorios. Los dormitorios número uno y dos tienen puertas de salida de emergencia que dan al área de estacionamiento. De las otras habitaciones se sale hacia la puerta trasera y a la puerta principal. Todas esas puertas tienen señales de salida en la parte de arriba. Todos saben que el punto de reunión es el área de estacionamiento en la parte frontal de la casa. Los alimentos para el caso de emergencia están guardados en la despensa en caso de que necesitemos salir rápidamente.

Mi plan de emergencia es tener mis medicinas, linterna, barras energizantes (*energy bars*), ropa, agua, cobija, botiquín de primeros auxilios, estuche para tratar mordeduras de serpientes, y un radio de pilas o a cuerda, todo listo en una mochila, y averiguar dónde está el refugio de emergencia más cercano. También hacer saber a mis familiares y amigos que estoy bien y en un refugio y darles el número del refugio en caso de que necesitaran comunicarse conmigo. Siempre estén preparados para una emergencia porque uno nunca sabe cuando sucederá. La razón por la que sé lo que es esto, es porque yo estuve en Glenoma, Washington cuando ocurrió la erupción del volcán Santa Elena en 1980.

## De los editores . . .

Las emergencias ocurren cuando menos lo esperas. Es importante estar listos para las emergencias AHORA, en lugar de esperar hasta cuando ya sea demasiado tarde.

*Continúa en la página 3*

## Se homenajeó a Enrique Sedillos

Por Ricky Sedillos

Hola, me llamo **Ricky Sedillos**, y tengo 30 años. Este año hice la caminata "Walk a Mile in Her Shoes," un evento de la comunidad de Redding, patrocinado por *Women's Refuge* del Condado de Shasta. Fui de puerta en puerta y a los negocios locales para pedir donaciones. Llené casi 5 páginas de donaciones reuniendo \$1,260. Este es el segundo año que hago la caminata.



Ricky Sedillos mostrando su premio

El 29 de abril fui premiado con la entrega de una placa en un evento de la comunidad de Redding por tener la mayor cantidad de patrocinadores. Estuve muy feliz y orgulloso al recibir la placa de *Women's Refuge* del Condado de Shasta.

Estoy muy agradecido por este premio. Antes que nada, quiero agradecer a Dios. También me gustaría agradecer a *FNRC* y a mi *day program*. Quisiera agradecer a mi comunidad. Quisiera agradecer a *People First*. Quisiera agradecer a mi familia. También quisiera agradecer a los comercios locales de Redding por su apoyo y a todos los que dieron dinero para esta causa.

## El significado de algunos términos importantes

**Desastre.** Un evento como un incendio, inundación, huracán o temblor, que causa pérdidas serias, daños, aflicción o muerte.

**Emergencia.** Un evento repentino e imprevisto como un incendio, inundación, temblor o un accidente de tráfico que debe ser atendido rápidamente.

**Puertas de salida de emergencia.** Vía de salida de un edificio a un lugar seguro. Las puertas de emergencia tienen señales iluminadas "EXIT" para que sepas donde están.

**Provisión de alimentos para emergencias.** Alimentos y agua que no se comen o beben inmediatamente, sino que se guardan para casos de emergencia.

**Evacuación.** Hacer que las personas salgan de un lugar peligroso. Se debe salir, se debe dejar el lugar para estar a salvo.

**Extintores de incendios.** Un envase de metal, usualmente pintado de rojo, que usa espuma o líquido para apagar el fuego. Nunca arroje agua a un fuego causado por una sustancia grasosa.

**Maletín o bolsa de emergencia para llevar (Go Bag).** Una mochila o maleta donde se guardan provisiones para emergencias, alimentos, agua, y la lista de las medicinas que se toma.

**Refugios.** Un lugar seguro para quedarse en caso de una emergencia.

## De los editores (continúa de la primera página)

Es importante que planees para usted mismo con anticipación, pero también si tuviera una mascota, usted debe hacer planes para ella (ver página 6).

Hay mucho que hacer para estar listo para una emergencia: asegúrate de tener listo un maletín o bolsa para emergencias (ver página 3); ten un plan establecido para el caso que tengas que salir de tu casa rápidamente y practícalo (ver primera página); y entérate sobre los servicios de la comunidad que se ofrecen a las personas con discapacidades, tales como *SNAP* (ver páginas 6/7), refugios locales, y la Cruz Roja. Hay muchas personas que te enseñarán como prepararte si necesitaras ayuda (ver página 4 y 5). ¡Pero no esperes a que sea demasiado tarde!



Los editores de Watch Out! de izquierda a derecha: Meghean Skinner, Cory Smith, Glen Pollock, Shelly Anderson y Sherri Douglas

Si no entendieras lo que las personas te dicen que hagas durante una emergencia, debes decir "no entiendo," y haz que lo repitan para que puedas entender. Esperamos que aprendas mucho en esta edición, así como nosotros lo hicimos!

## "La bolsa o maletín de emergencia para llevar"

Por Sherri Douglas

Qué es la bolsa para llevar? Es una mochila para las emergencias que fue creada por el *Consumer Advisory Committee* del Departamento de Servicios de Desarrollo. Esta bolsa tiene muchas cosas que necesitarás si hubiera una emergencia: cosas como alimentos, agua, ropa, números de teléfono, una lista de tus medicinas, provisiones médicas, un radio y una linterna. Cosas como éstas te ayudarán a que te sientas más cómodo en una emergencia si tuvieras que dejar tu casa por algunos días.



Tener tu bolsa para llevar cerca de una salida o de la puerta de entrada, hará que sea más fácil para ti recogerla cuando tengas que salir de la casa rápidamente. La bolsa para llevar puede salvar tu vida y salvar la vida de otros. Esta bolsa nos puede hacer sentir más seguros si ocurriera una emergencia.

*FNRC* tiene algunas bolsas ya equipadas que serán distribuidas en junio. Ellas son para las personas que viven independientemente y que reciben los servicios de *Independent Living Services (ILS)* o *Supported Living Services (SLS)*. También ellos enseñarán a las personas a hacer su propia "bolsa para llevar" en los talleres *Feeling Safe, Being Safe*.

La "bolsa para llevar"

## Planeando para una emergencia

*Plan de emergencia: ¿Estás preparado o no?* Por **Cory Smith**

¡Prepárate para un nuevo giro de estar preparado para una emergencia! El elenco de "*Theatre in the Now*" ha producido otra obra de teatro original que nos hace la pregunta de si estamos preparados en caso de que ocurriera una emergencia, llamada "*Ready or not?*" La obra no sólo está inspirada en las experiencias de la vida real de los actores, sino que también presenta una canción original cantada por uno de sus autores, **Matt Stephenson**.

La obra trata principalmente de las emergencias que nos afectaron recientemente; ¡incendios y tormentas! Entre los varios temas que se tocan y discuten, "*stop, drop and roll*" es con el que he llegado a familiarizarme más desde que me incorporé al elenco a principios de este año. Además de ser el que enseña *stop, drop and roll*, también soy el narrador, la persona que ayuda a contar la historia y explica lo que vendrá a continuación! Esto me ha dado una oportunidad especial no sólo de involucrarme más sino también de saber cómo estar preparado para la próxima tormenta o incendio o cualquier otra emergencia que se presente!

Entonces, preparado o no, estaremos presentándonos cerca de donde vives! Actualmente estamos programando las presentaciones, de manera que asegúrate de que tengamos a tu programa o grupo en nuestra lista, contactándote con Natalie al 530-809-1288, o [nvalencia@mainsl.com](mailto:nvalencia@mainsl.com).



El elenco: De izquierda a derecha, por el fondo: Diane, KaraMisha, Ty, Glenda, Cory, Rachelle, Cody, Robin, Matt y Amadia



Matt Stephenson

*Planeando para una emergencia: Taller sentirse a salvo, estar a salvo* Por **Shelly Anderson**

En abril, FNRC tuvo talleres sobre cómo estar preparado para una emergencia. **Debra Beeter** y **Patti Simpkins**, ambas miembros del *Consumer Advisory Committee* del Departamento de Servicios de Desarrollo, fueron las maestras de este taller. El taller se tituló "*Feeling Safe and Being Safe*" (Sentirse a salvo y estar a salvo).

Debra y Patti explicaron sobre lo que significa "Piensa, Planea, Actúa." Esto significa pensar en lo que se necesita hacer, hacer un plan, luego llevarlo a cabo o poner el plan en acción. Esto ayuda a estar preparado cuando se presente la emergencia.

Ellas dijeron que debemos tener una "bolsa para llevar" en caso de emergencia, como un incendio, una inundación o un temblor. Ellas mostraron lo que había en las "bolsas para llevar": una linterna, ropa, alimentos enlatados, agua embotellada y

*Continúa en la página siguiente*

## a: Sentirse a salvo, estar a salvo

medicinas para tres días. Debes poner tu "bolsa para llevar" al lado de la puerta o dónde sepas donde esté. También debes pedirles a las personas que colaboran contigo, que te ayuden a guardar tu "bolsa para llevar," y porqué es importante para tí. Si tuvieras una mascota, debes añadir su comida y provisiones a tu bolsa (ver página 6 sobre mascotas).

Debes intercambiar números de teléfono con tu vecino para ayudarse el uno al otro en caso de emergencia. Si vas a uno de los entrenamientos en los próximos dos meses, te entregarán un imán para la refrigeradora con instrucciones para llenarlo. Esto ayudará a las personas que te apoyan, en caso de emergencia.

No temas hablar con la policía, o un bombero o otro funcionario si ellos vienen y tocan tu puerta. Si ellos te dicen que debes salir de la casa, recoge tu bolsa y sal. Debes conservar la calma y saber lo que debes hacer en caso de emergencia. Piensa. Planea. Actúa. ¡Hagámoslo juntos!



*Roger Pulliam aprende como empacar una "bolsa para llevar"*

### *Planeando para una emergencia: Proyecto nuevo de enseñanza entre compañeros*

Por **Glen Pollock**

Todos están hablando de cómo prepararse para una emergencia. Recientemente, **Peggy Englert, Shelly Anderson, Roger Pulliam, Danette Schons, y Glen Pollock** asistieron al entrenamiento "Sentirse a salvo, estar a salvo", en Chico. El entrenamiento fue exactamente con ese propósito.

Todos hemos aprendido sobre lo que se debe hacer en caso de que haya una emergencia. Los consumidores y los proveedores de servicios irán por nuestra area enseñando a la gente lo que debe hacerse en caso de una emergencia.



Peggy Englert estudia el cuaderno de trabajo de *Feeling Safe, Being Safe* (Sentirse a salvo, estar a salvo)

Los compañeros/maestros tendrán dos presentaciones: Este año ellos estarán a cargo de enseñar "Sentirse a salvo, estar a salvo, y el próximo año, en nuestra area, ellos agregarán más información y la presentación será mas divertida y manos a la obra. Todos vamos a aprender los unos de los otros, y si alguno de nosotros tuviera alguna pregunta sobre lo que debe hacer, y lo que debe de empacar en "la bolsa de emergencia" estaremos allí para ayudarles con las respuestas. Queremos que todos estén listos para una emergencia y también que puedan ayudar a otros.

# Planeando para una emergencia

*Plan de Emergencia: Qué debe hacer con su mascota* Por **Rosie Johansen**

Si usted ama a sus mascotas tanto como yo, por favor use ésta información para planear con anterioridad y tener a sus mascotas listas para una emergencia. Todos



Rosie Johansen y el gato Mika

debemos ser responsables de nuestras propias mascotas.

Planeando con anticipación: Los refugios para personas no aceptarán a sus mascotas a menos que sea un animal de servicio certificado! Una receta de su doctor indicando su necesidad de un animal acompañante no será suficiente. Haga arreglos con familiares o amigos que vivan en otra area para que cuiden de su mascota. También puede llamar a su veterinario para preguntar si le pueden cobrar una tarifa baja por alojar a su mascota. Si no puede encontrar a nadie que lo haga, puede llamar al refugio local para mascotas. Infórmese sobre los refugios que existen en su área.

Tenga una "bolsa de emergencia" lista - Una "bolsa de emergencia" para cada una de sus mascotas deberá tener: el registro de sus vacunas, si su mascota es un animal de servicio, también deberá tener el certificado de servicio en una bolsa de *Ziploc*.

Para cada mascota, usted necesitará alimentos y agua para tres días. Un gato, o un perro pequeño necesitará cuatro botellas de agua, y un perro grande necesitará cinco galones de agua. También necesitará dos utensilios, uno para el agua y el otro para la comida, también una correa o collar de control (los gatos también deberán de tener su correa), además de sus etiquetas de identificación. Cada mascota deberá tener su propia jaula para vivir dentro, durante una emergencia, y no un transportador de cartón. No espere la emergencia, practique con sus mascotas para que ellos estén contentos dentro de su jaula.

Si usted no pudiera encontrar su mascota después de que haya pasado la emergencia llame a su refugio local o a la oficina de control de animales. Con un pago usted podrá tener a sus mascotas *micro-chipped*, así los dueños podrán ser localizados fácilmente si las mascotas se llegasen a perder.

---

*Planeando para una Emergencia: Conocimientos de Evacuación* por **Scott Douglass**

Yo vivo en Chico, y el año pasado tuvimos una fuerte tormenta que causó que en algunas areas de la ciudad se perdiera la electricidad por cinco días. Yo fui uno de los afortunados ya que mi electricidad sólo parpadeó por unos segundos.

En preparación para la próxima tormenta, fui y me compré una linterna, cinco linternas o reflectores y velas de larga duración. Mi esposa y yo tenemos cobijas extras, agua embotellada, bebidas embotelladas, alimentos enlatados, y un abridor de latas listo para usarlo, si estuviéramos sin electricidad for un largo tiempo.

Mi trabajador del condado me regaló un sobre rojo de plástico llamado *SNAP* formu-

## a: Sentirse a salvo, estar a salvo

lario de historia médica, y a quién se debe llamar si yo fuera evacuado (tuviera que salir de mi casa). Este formulario debe llenarse y ser llevado a la oficina local de servicios de emergencia (*Office of Emergency Services*). De esta manera ellos podrán saber dónde vivo y el tipo de acomodaciones que necesitaré durante un desastre. Trae también varias listas de qué poner en un botiquín para evacuaciones de emergencias, incluyendo un panfleto sobre cómo preparar a su mascota para un desastre, y una tarjeta verde brillante que dice *SNAP* para colocar en la ventana cuando haya una emergencia. Esto le hace a saber a la policía o a los bomberos que tengo una discapacidad y que necesito ayuda para salir de la casa. Me dijeron además que a las personas con esta tarjeta les ayudarán a salir más rápido que a otros.



*Barbara y Scott Douglass*

### *Preparándose para una emergencia: Una lección aprendida por Angela Agostino*

Ted y Susan Hess dijeron que el verano pasado ellos sintieron miedo cuando comenzaron los incendios en *Paradise*. Susan recibió una llamada por teléfono de *Far Northern Regional Center* para evacuar su casa. Ted todavía no había llegado del trabajo, y esto asustó a Susan aún más. Ted se encontraba atascado en el autobús de regreso a casa en un embotellamiento de tráfico, por cuatro horas. Susan estaba llorando cuando Ted llegó a casa. Ellos llamaron a su arrendador quien les dijo que estaban bien y que no necesitaban dejar su casa. Susana entonces llamó a sus padres quienes le dijeron que no salieran a menos que les llamaran del 911 o que fuera la policía.

Susan y Ted empacaron algunas de sus pertenencias en caso que tuvieran que salir. Los padres de Susan vinieron a pasar la noche para estar todos juntos si tuvieran que

salir. Ellos tuvieron que usar mascarillas para salir fuera por el humo que había.

Ese verano, Susan trabajó menos horas, y uno de sus compañeros de trabajo la llevaba su casa. Ted tuvo dificultad para ir y venir de su trabajo en Chico porque el transporte público recorría la vía larga por *Paradise*.

Actualmente Ted y Susan dicen que están trabajando con los trabajadores que los sirven, para alistar una bolsa de emergencia en caso de que algo como ésto ocurriese otra vez y haya que salir de inmediato. Susan dice que existen unos formularios para personas con discapacidades que ella planea llenar con una de las trabajadoras y llevarlo al *town hall* para que la policía y los bomberos tengan conocimiento y la ayuden en caso de una emergencia.



*Ted y Susan Hess*

### EN ESTE NÚMERO

Planeando para Una Emergencia Mi plan de seguridad	1
Ricky Sedillos es homenajeado Términos Importantes	2
De los editores "El maletín para emergencias"	3
¿Preparado o no? Sentirse a salvo, estar a salvo	4
Planeando par una emergencia: Nuevos compañeros maestros	5
Qué hacer con su mascota Saber sobre la evacuación	6
Planeando para una emergencia	7
¿Qué significa discapacitado?	8

## ¿Qué significa discapacitado?

### Editores

Shelly Anderson  
Sherri Douglas  
Glen Pollock  
Meghean Skinner  
Cory Smith

### Colaboradores

Jenelle Alfred  
Angela Agostino  
Marie Blair  
Scott Douglass  
Rosie Johansen  
Arlen Lowery  
Ricky Sedillos

### Agradecimiento especial

Myra Morris, Shasta  
County Animal Shelter

### Poema Por Jenelle Alfred

¿Qué significa discapacitado? ¿Que no puedo tener un trabajo normal?

¿Qué significa discapacitado? ¿Que no puedo administrar mi dinero?

¿Qué significa discapacitado? ¿Que no puedo ir a la escuela o universidad?

¿Qué significa discapacitado? ¿Que no puedo casarme o tener hijos?

Soy un ser humano como todos los demás, que tiene sueños y deseos y opciones.

Yo digo por todos nosotros:

Tal vez necesitemos un poco de ayuda en nuestras cosas, pero debemos tener la posibilidad de vivir una vida con voluntad propia y libertad para escoger.



Poeta Jenelle Alfred