

# PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA DE HURACANES 2018


**FEMA**

En esta última semana del Mes de Preparación Nacional nos gustaría hablar sobre la importancia de las finanzas cuando nos preparamos para un desastre. Le exhortamos a incorporar al menos algunas de las sugerencias que compartimos al prepararse para una emergencia. Recuerde compartir esta información con sus amigos y compañeros de trabajo.

**¡Gracias!**



## Preparación financiera

De acuerdo con la Reserva Federal, solo la mitad de los ciudadanos tienen dinero guardado en caso de una emergencia y sobre el 40 por ciento no tiene \$400 en ahorros. ¿Está preparado? ¿Qué haría en caso de ocurrir un desastre?

### LE EXHORTAMOS A:

- Preparar sus finanzas ante la posibilidad de un desastre.
- Separar dinero para un fondo de emergencia.
- Planificar cómo pagaría sus cuentas si ocurre un desastre.
- Tener dinero a la mano en caso de emergencias.
- Conocer qué tipo de ayuda brinda su comunidad si ocurre un desastre.

Visite [www.usa.gov/flec](http://www.usa.gov/flec) para más consejos sobre el manejo de dinero.



### AHORRE PARA UNA EMERGENCIA

Preparar sus finanzas es una parte esencial de la planificación para la temporada de huracanes. Esto significa que usted debe:

- Considerar los costos relacionados a los desastres tales como las primas del seguro, deducibles y costos de evaluación.
- Anticipar gastos imprevistos en caso de desastre para alojamiento, comida, gasolina y otros.
- Verificar la cobertura de su seguro a fin de asegurarse de que tenga la cobertura adecuada.
- Tener una tarjeta de crédito solo para emergencias. Debe tener suficiente crédito para cubrir los gastos de comida y suministros por una semana o más.

Tratar de guardar una pequeña cantidad de cada cheque para su cuenta de ahorros en caso de emergencias.

Continúa en la próxima página

**¡AHORA ES EL MOMENTO DE PREPARARSE!**

Si usted o alguien de su familia tiene problemas de estrés por el desastre, llame a la Línea PAS al **800-981-0023**, TTY **888-672-7622**.

Para más información sobre la preparación para la temporada de huracanes, visite [www.fema.gov/es/disaster/4339/preparación-huracanes](http://www.fema.gov/es/disaster/4339/preparación-huracanes)



**FEMAPuertoRico**

# PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA DE HURACANES 2018


**FEMA**

## PROTEJA SUS DOCUMENTOS

Luego de un desastre, tener acceso a sus documentos personales, financieros y de seguro, entre otros, es crucial al momento de comenzar a recuperarse rápida y eficientemente. Tome el tiempo de identificar, recopilar y actualizar su récords y documentos personales y financieros.

Proteja sus documentos contra inundaciones colocando copias en bolsas plásticas y envolviéndolas dos veces de modo que no les entre agua. También puede subir copias digitales a la nube de datos.

Para más información, visite:

[www.fema.gov/media-library/assets/documents/133454](http://www.fema.gov/media-library/assets/documents/133454)



# #BeInformed

## PREPARE SUS PLANES DE NUTRICIÓN

La preparación de un plan de nutrición para emergencias considera condiciones de salud, necesidades nutricionales, dietas específicas y las alergias de cada miembro de la familia. Se deben tomar consideraciones particulares para los bebés, niños, personas mayores y personas con padecimientos específicos.

- Durante y después de una emergencia se recomienda comer al menos una comida balanceada por día.
- Las recomendaciones nutricionales específicas para niños pueden incluir:
  - Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas (refrescos)
  - Usar suplementos nutricionales (vitaminas, bebidas de proteína)
- Recomendaciones específicas nutricionales para personas mayores
  - Comer alimentos ricos en calcio y Vitamina D
  - Nutrientes como potasio, Vitamina B12, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3 ayudan a proteger el sistema nervioso e inmune.

- Consumir suficiente agua para mantenerse hidratado
- Comer alimentos bajos en sodio y azúcar

Para más información, visite:

[www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org)

## HERRAMIENTAS QUE LE PUEDEN AYUDAR

Descargue el Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros de FEMA. Es una herramienta flexible diseñada para ayudarle a recopilar información financiera en un solo lugar. Protege la documentación que necesitará al comenzar su recuperación después de un desastre.

Puede acceder el kit en inglés aquí: [Emergency Financial First Aid Kit \(EFFAK\)](#).

En español: [Equipo de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros](#)

Para más información: [www.ready.gov/financial-preparedness](http://www.ready.gov/financial-preparedness) (inglés) o [www.ready.gov/es/registros-vitales](http://www.ready.gov/es/registros-vitales) (español).

## ¡AHORA ES EL MOMENTO DE PREPARARSE!

Si usted o alguien de su familia tiene problemas de estrés por el desastre, llame a la **Línea PAS al 800-981-0023, TTY 888-672-7622.**

Para más información sobre la preparación para la temporada de huracanes, visite [www.fema.gov/es/disaster/4339/preparación-huracanes](http://www.fema.gov/es/disaster/4339/preparación-huracanes)


**FEMAPuertoRico**