

LOS PROBLEMAS VARIAN DE ACUERDO A COMO VAN CRECIENDO LOS NIÑOS

Aunque existen muchos sentimientos y reacciones en común, que la gente comparte a los efectos directos e indirectos de un desastre, se requiere una atención especial a personas que pertenezcan a - cierta edad y a circunstancias sociales muy particulares y para aquellos que se encuentran limitados por defectos físicos y de-- sestabilidad emocional.

Cada edad se encuentra asediada por problemas particulares que - deben encararse en el transcurrir de la vida cotidiana. Sin em- bargo hay ciertas edades que resultan ser más vulnerables que - otras ante presiones causadas por los desastres. Por ejemplo, - ciertas investigaciones han indicado que los niños más jóvenes y los ancianos son víctimas de mayor número de fatalidades y mayor proporción de trauma físico y emocional a comparación del resto de la población, en situaciones de desastre. Los adolescentes - como grupo son susceptibles de sufrir efectos muy particulares y de larga duración posiblemente como resultado de algún desastre, debido al rompimiento que ocurre con sus actividades de sus gru- pos ya establecidos y a la falta de acceso a las responsabilida- des adultas en su totalidad en los esfuerzos de rehabilitar la - comunidad.

Las edades consideradas aquí son:

- Pre-escolar (de 1 a 5 años)
- Niñez temprana (de 6 a 11 años)
- Pre-adolescente (de 11 a 14 años)
- Adolescente (de 14 a 18 años)

Los problemas también variarán dependiendo de la fase en la que se encuentre el período después del desastre. Alguno de los problemas que se discuten más adelante se presentan de inmediato, otros se presentan meses después. Los trabajadores necesitan ser concientes de las probabilidades seguras de que esto ocurra, además, del momento en que es más factible que suceda.

Por lo general, los niños de cualquier edad demostrarán como síntomas más frecuentes: dificultad para dormir y terror por las noches, temores persistentes sobre hechos naturales, temores a futuros desastres, pérdida de interés en el colegio y pérdida de responsabilidad personal con síntomas regresivos. Los síntomas regresivos son conductas típicas de un niño mucho más joven en edad que la víctima.

Pre-escolar (de 1 a 5 años)

En los años pre-escolares, los niños por lo general no tienen la habilidad ni capacidad necesaria para enfrentar efectivamente por sí solos presiones repentinas e inesperadas. Tradicionalmente buscan a sus padres, a los mayores, u otros como modelos de conducta y como apoyo en este tipo de situaciones. Aun si el niño no se ve directamente afectado por el desastre en sí (por ejemplo puede haber estado dormido durante el terremoto o tornado), puede sentirse seriamente afectado por el comportamiento de sus padres u otros ante el desastre. Este tipo de sentimientos pueden hallarse reprimidos (puestos en el inconsciente automáticamente) o sencillamente almacenados debido a la falta de oportunidad para expresarlos o porque tal forma de expresión es fuertemente criticada como "cosa de niños".

En el curso natural de las cosas, los niños pequeños, si se les

da la oportunidad, tratarán de resolver sus experiencias emocionales traumáticas, expulsándolas en sus juegos. Es menos usual en esta temprana edad que el niño trate de poner en palabras este episodio traumático sin que se le empuje a hacerlo. Desafortunadamente, padres con muy buenas intenciones pero inocentes - psicológicamente, a menudo evitan estas formas verbales y de juego que se usan para aliviar el desastre, creyendo que de esta manera le evitan a su hijo los efectos innecesarios de un daño emocional. Sin la oportunidad para expresarse, el niño y el adulto también, puede presentar síntomas somáticos o regresivos, u otros problemas de conducta.

Los niños que han perdido uno o los dos padres, son los más necesitados. La pérdida de un pariente, un compañero de juego, o una mascota favorita, son también hechos conflictivos para los niños. Ellos necesitarán una oportunidad de expresar su pena hablando de la pérdida sufrida. Uno de los temores más grandes de las criaturas es la de ser abandonados, por esto un niño que haya perdido su familia necesitará que se le reasegure de que alguien cuidará de ellos en el futuro..

Los niños de esta edad a menudo muestran preocupación a través de una conducta regresiva. Esta conducta puede manifestarse chupándose los dedos, orinándose en la cama, viejos temores a la oscuridad y a los animales, terror a la noche, aferrarse a los padres y no poder controlar su necesidad de ir al baño. Estos problemas se comprenden mejor como expresiones de ansiedad por haber visto tan violentamente interrumpido ése su mundo tan seguro.

Tales temores se alivian a través de acciones y actitudes de los padres y de los otros en general, dirigidos a restablecer cierta seguridad. Se recomienda mucho ánimo verbal, cariño, mayor aten

ción y dedicar más tiempo a las rutinas de ponerlos a dormir. Se puede llegar al punto de permitir al niño que duerma en el cuarto de los padres, pero debe hacerse con conversación y discusión al respecto y con un tiempo límite acordado por padres e hijos y que se debe respetar firmemente. Ciertos juegos y procedimientos pueden ayudar al niño para que se restablezca y luego de esta experiencia pueda sentirse nuevamente seguro.

Niñez Temprana (de 5 a 11 años)

Conducta regresiva también será una característica en esta edad, tomando formas de irritación, llanto, dependencia, pelearse con amigos y mayores, abierta competencia con los menores para lograr la atención de los padres y del resto. Los terrores a la noche son frecuentes y las pesadillas y el miedo a la oscuridad. Surgen problemas en el colegio, como el no querer asistir, peleas, marginación, pérdida del interés, e incapacidad de concentrarse. La pérdida de alguna mascota o de objetos queridos puede tener un significado muy especial en esta edad.

Para este tipo de comportamiento se requiere mucha paciencia y tolerancia. Debe darse cierta soltura a todas estas reglas y normas que se trata de imponer en los niños de esta edad, si fuera necesario, e.g., la responsabilidad de realizar ciertas tareas en la casa o una óptima nota de conducta en el colegio. Sesiones de juego y discusión entre niños y adultos, le ayudarán al niño a darse cuenta que él no es el único que tiene ese tipo de reacciones. Sin embargo, esta soltura en las expectativas que se exige al niño deben estar acompañadas por un claro y mutuo entendimiento de que esto es algo temporal y que las expectativas seguirán presentes luego de que pase un tiempo prudencial. El objetivo debe ser lograr que la rutina normal vuelva a funcio

dria, problemas en el dormir y con el apetito, amenorrea o dismenorrea, etc.), y comportamiento social (aislamiento, apatía, agitación, desinterés en el sexo opuesto, conducta irresponsable y/o delincuente, etc.).

Lo más aconsejable para enfrentar los problemas de los adolescentes es hacerlos partícipes en las actividades para restablecer su comunidad, colegio, y esferas sociales. Debe dárseles todas las oportunidades posibles para intervenir en el trabajo necesario para construir de nuevo su comunidad, especialmente si esto significa trabajar con otros de su misma edad. Cada vez que fuera posible se les debe dar responsabilidad para asumir tareas específicas. Debe darse mayor énfasis a las actividades sociales, tales como deportes, clubs, bailes, etc.

El Cuadro de Resumen impreso aquí, presenta los síntomas regresivos, del cuerpo y emocionales de las cuatro edades discutidas anteriormente al igual que las opciones de tratamiento. El cuadro muestra la superposición que existe entre los diferentes grupos tanto en síntomas como en tratamiento. Para todas las edades, los síntomas somáticos o del cuerpo deben ser vistos por un médico. Cuando los esfuerzos de los padres y de personas allegadas fueran vanos para aliviar el conflicto emocional del hijo o cliente, se deberá recurrir a profesionales que puedan dar un tratamiento a la salud mental del afectado.

Extraído de NIMH Training Manual for Human Service Workers in Major Disasters.

COMO ENFRENTARSE A LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS ANTE
TERREMOTOS Y OTROS DESASTRES

Impreso con permiso de San Fernando Valley Child Guidance Clinic,
9650 Zelzah Avenue, Northridge, CA 91325.

Este folleto ha sido preparado con el fin de enseñar a los padres a cómo enfrentar los temores y ansiedades de los niños después de un desastre. Cuando usamos la palabra "padres" a lo largo de estos documentos, estamos incluyendo a los profesores y otros adultos que tienen a los niños bajo su responsabilidad.

Este manuscrito ha sido trabajado por

Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin permiso de

LOS TERREMOTOS

El terremoto ocurrido en febrero de 1971 fue uno de los sucesos más dramáticos e impredecibles que hayan sufrido los niños del área de Los Angeles. Fueron despertados a las 5.59 a.m. por un terrible temblor de tierra, sus camas se mecían, en algunos casos atravesaron el dormitorio, los muebles se volcaban, las paredes se sacudían ruidosamente, los juguetes se caían de los estantes. En muchos casos vieron a sus padres en un estado de angustia y terror y a veces hasta los apretujaban.

Los terremotos son un "desastre de la naturaleza". Otros son los incendios, las inundaciones, o los tornados. Estos son acontecimientos traumáticos y terroríficos que pueden presentarse en la vida de algunos niños. Algunas de estas desgracias traen como resultado el que familias enteras tengan que abandonar sus casas y sus muebles. Los niños a menudo no logran entender estas situaciones y se sienten confundidos, ansiosos y asustados.

Ocurre que a veces por la gran preocupación por la seguridad física del niño y su familia, se despreocupan de brindar la debida atención y solución a las consecuencias emocionales que los niños pueden sufrir después de esta terrible experiencia. No podemos tener control sobre todos estos hechos. Sin embargo, no tiene por qué significar un daño emocional permanente en el niño.

El que toda la familia esté junta le proporciona al niño una seguridad inmediata. Se alivian sus temores de ser abandonados y que darse sin protección. Por ejemplo, los padres no deben dejar a sus hijos en un "lugar seguro" inmediatamente después de un desastre, mientras ellos se van a inspeccionar alguno que otro daño - que han ocurrido. No deben dejar a sus hijos solos en el área de evacuación mientras ellos regresan a la zona de desastre; no deben dejar a sus hijos solos cuando van de compras, si no deben llevarlos con ellos. Si no se les da la oportunidad de que sientan temor a ser abandonados, menor será la posibilidad de que - manifiesten una conducta de no desprenderse de sus padres.

¡El niño necesita que se le brinde confianza por medio de palabras y de hechos!

"Estamos todos juntos y no nos ha pasado nada".

"No te preocupes, nosotros te protegeremos".

En realidad, los padres también sienten miedo. Sin embargo, deben ser lo suficientemente maduros para enfrentar las presiones que se ciernen sobre ellos. Una demostración de fuerza debe ser aparente para el niño que de esta manera se sentirá seguro y con confianza; de todas formas no le hará daño al niño saber que usted también tiene miedo. A decir verdad le hace mucho bien el - poner estos sentimientos en palabras. El que comparta esto con él, lo incentivará a que hable de sus propios sentimientos y temores. La comunicación es muy útil para reducir la ansiedad del niño, además de la del adulto. El niño hablará de temores que - no son reales y los padres tendrán la oportunidad de explorar es tos temores y de darle mayor confianza al niño.

Escuche lo que el niño le cuente sobre sus temores.

Escuche cuando el niño le cuente lo que siente, piensa, o lo que ha pasado.

Explíquele al niño lo mejor que pueda lo que ha sucedido (el desastre que le produce temor), sobre los hechos que se conozcan - y nuevamente escúchelo.

El niño puede expresar sus temores ya sea jugando o con acciones. Si estos son irreales, explíquelos y dele confianza. Tal vez tenga que repetirlo muchas veces. No deje de explicar sólo porque ya se lo ha explicado anteriormente.

Incentívalo a que hable.

El niño callado necesita que se le empuje a hablar. Esta dificultad para expresarse puede ser muy frustrante para los padres. Puede ser útil el incorporar a otros miembros de la familia, vecinos y sus hijos en una conversación sobre las reacciones que ocasiona un desastre. Al compartir estas experiencias en común se disminuyen aun más los temores. Es esencial el crear una atmósfera de aceptación donde el niño sienta libre de poder hablar de sus temores (ya sea en su casa o en el colegio). A menudo los adultos se niegan a conversar con los niños sobre sus temores y ansiedades. Creen que esto sólo incrementará los temores y ansiedades. También, algunos padres se sienten incapaces de poder brindarles confianza a sus hijos, y temen estar causando más daño al niño con estas continuas discusiones. Frases como, "Sé que tienes miedo", o, "esto causa temor", son útiles y ayudan. El decirles que es normal y natural sentir temor es estas circunstancias, también sirve.

Los temores del niño no tienen por qué interrumpir sus actividades ni las de su familia en lo absoluto.

De hecho que habrán importantes preocupaciones y cosas que hacer

después de un desastre: evaluar el daño, limpiar los vidrios rotos, levantar los muebles volcados. Al niño puede y debe incluirse en estas actividades. Es muy importante para el niño el participar junto con sus padres en estas tareas. También inspira confianza el ver los progresos que se logran al poner la casa nuevamente en orden y que se reinicien las rutinas hogareñas: cómo se cocina, cómo se lavan los platos, cómo se hacen las camas, cómo vienen los amigos a jugar con uno. Para los padres de un niño muy tierno, la tarea es más difícil. Estos niños necesitarán mayor cuidado físico, el estar pendientes de ellos; esto hace que sea más difícil para los padres el atender otras tareas que necesitan realizarse. Desafortunadamente, no existe un atajo. Si no se atienden las necesidades del niño a tiempo, el problema persistirá por un período más largo.

ESTABLECIENDOSE

Cuando las cosas empiezan a tomar forma nuevamente, después de toda la "conmoción", algún grado de letargo puede hacer presa de los padres e hijos. Es muy importante que los padres hagan un sobre esfuerzo para evitar la inactividad y regresar a la rutina diaria.

Los padres deben demostrarle a los niños que tienen todo bajo control: deben ser comprensivos pero firmes, darles apoyo y tomar decisiones por ellos.

Los padres pueden relajarse lo suficiente, pero debe mantenerse la disciplina. Si se evacúa a la familia, habrá una demora en la vuelta a la normalidad. En tales circunstancias las actividades planificadas les subirá la moral y evitará la inmovilización de los recursos del niño.

PROBLEMAS A LA HORA DE DORMIR

Los problemas más comunes y frecuentes que experimentan los padres se presentan a la hora de dormir.

Puede que el niño rehuse irse a dormir a su cuarto solo. Si es que si se va a dormir a su cama, puede tener problemas para conciliar el sueño. Puede despertarse varias veces durante la noche; puede tener pesadillas.

Los padres se preguntan si deben realizar algún cambio. ¿Deben permitir que el niño duerma en la cama de los padres, o en su dormitorio, o en la cama de otro de los niños, a debe de ir a dormir con el niño a su propio cuarto?. Es necesario ser un poco flexible. Se puede prolongar un poco la hora de ir a dormir cuando el niño está muy excitado o desea conversar por más tiempo, pero debe ponerse un límite.

Es natural que en estos casos el niño quiera estar junto a los padres, y que los padres quieran tener a sus hijos junto a ellos.

Se les puede permitir a los niños que tengan mayores problemas de ansiedad que se trasladen al dormitorio de otro de los niños, o que se duerman en un colchón en el dormitorio de los padres. Para otros niños puede ser suficiente que los padres pasen mayor tiempo con ellos a la hora de acostarlos, hablándoles para darles mayor confianza. Todos estos acomodos, téngase presente, deben volver a la normalidad luego de algunos días. Los padres junto con el niño deben acordar en una fecha para que regrese a su cama inicial (lo ideal es no más de 3 a 4 días) y deben hacer respetar esa decisión. Es importante para la independencia del niño que el padre sea firma sobre este compromiso en particular.

Los padres también deben tener conciencia de sus propios temores e inseguridades y de los efectos que esto tiene sobre el niño.

Si los padres se preguntan ¿Estará seguro? ¿Tendrá miedo? están

contribuyendo a que el niño persista con sus temores y a que le sea más difícil regresar a su dormitorio. El darles confianza con firmeza es una forma adecuada de encarar el problema. El molestarse con el niño, castigarlo, golpearlo o gritarle, no ayudará en nada. Si el niño sale de su cuarto, regréselo con tranquilidad y renítale que usted está cerca a él. Puede ayudar el dejar una luz encendida en su cuarto, o en el pasadizo y dejar su puerta entre cerrada. El pasar más tiempo con el niño durante el día lo hará sentirse más seguro por la tarde y por las noches.

TEMORES ESPECIFICOS

Después de una experiencia traumática, como lo es un desastre natural, pueden surgir temores irracionales en la que alguna cosa o situación en particular provoque gran ansiedad hasta el punto de causar pánico y que por lo tanto se huya de ella. El niño puede tenerle miedo a su cama, su casa o a la oscuridad. Los niños más jóvenes tal vez expliquen qué monstruos imaginarios lo amenan. Los niños mayores pueden tener miedo de ir al colegio o salir de sus casas. A los niños más jóvenes se les hará entender por medio de palabras, hablándoles de estos monstruos, indicandoles la diferencia entre su fantasía y la realidad. Con los que tienen fobia al colegio, es importante asegurarse que el niño realmente está asistiendo al colegio. En estos casos es necesaria cierta firmeza y el niño debe entender que usted quiere que asista. Para estos casos la ayuda de los profesores y asesores puede ser útil.

CONDUCTA REGRESIVA

El niño en algunos casos puede regresar a una etapa de conducta "infantil" que ya ha superado. Orinarse en la cama, aferrarse a los padres, chunarse el dedo, y otros problemas pueden presentar

se temporalmente y esto no debe alarmar a los padres. Generalmente dura muy poco. Estos comportamientos son sólo indicadores de la ansiedad del niño y la aceptación de los padres le dará confianza al niño y disminuirá la duración de tales conductas. Cuando los padres reaccionan exageradamente ante este tipo de patrones de conducta (se preocupan demasiado, castigan o reprenden al niño) estos síntomas durarán mucho más.

Los niños responden a los incentivos y los padres deben hacer un deliberado esfuerzo de no centrar su interés en la conducta inmadura de sus hijos.

¿COMO SABRAN LOS PADRES CUANDO DIRIGIRSE A UN PROFESIONAL?

La mayoría de los padres son capaces de ayudar a que sus hijos se sobrepongan de ansiedades y temores. Sin embargo, no significa que son un fracaso si se dan cuenta que ellos solos no pueden hacerlo. Puede ser de mucha ayuda el llamar por teléfono al pediatra, al médico de la familia, a la clínica o a un centro de salud mental. En algunos casos se sugerirá que el padre lleve a su hijo para entrevistarlo. En casos de severa ansiedad, pronta atención traerá como resultado un regreso a lo normal. Los padres se darán cuenta a tiempo si los esfuerzos para ayudar a sus hijos han sido exitosos.

Si los problemas para irse a dormir subsisten después de un par de noches, si no disminuye el temor a separarse de los padres, si los temores se acrecientan, es hora de consultar a un médico.

Los profesionales que trabajan en el área de salud mental se encuentran preparados para atender gente en desgracia. Pueden ayudar a los padres a enfrentar y entender las reacciones extrañas de sus hijos. Hablando con los padres y el niño, ya sea individualmente o en grupos, el niño puede recuperarse de sus temores más fácilmente.

Algunos padres no se sienten seguros de recurrir a una clínica de salud mental ni de ir en busca de ayuda a los profesionales que tra

bajan en el área. Sin embargo, más y más gente se está dando cuenta que no hay nada para los que buscan ayuda. Es una forma de evitar mayores problemas.

E

APENDICE E

DAÑOS NO-ESTRUCTURALES CAUSADOS POR EL TERREMOTO

- EL TERREMOTO EN COALINGA, CALIFORNIA: INFORME DE LOS COLEGIOS
- REDUCIENDO LOS RIESGOS DE DAÑOS NO-ESTRUCTURALES CAUSADOS POR EL TERREMOTO: UNA GUIA PRACTICA

EL TERREMOTO EN COALINGA; INFORME SOBRE LOS COLEGIOS

A las 4:42 p.m. del lunes 2 de mayo de 1983, ocurrió un terremoto registrando una magnitud de 6.5 en la Escala de Richter en el área de Coalinga, en California. En unos segundos hubo otro temblor que alcanzó una magnitud de 5.0.

En Coalinga existen tres escuelas primarias, y dos secundarias. Los colegios fueron construidos entre los años de 1939 y 1955. Constan de 75 salones de clases, un gimnasio, un auditorio, bibliotecas y otros salones de diferentes usos. Hay aproximadamente 1900 alumnos matriculados en este distrito escolar.

El siguiente es un informe de los daños no-estructurales acaecidos en estos colegios.

Daños a los vidrios

- Los vidrios de las ventanas se rompieron en proporción directa con el tamaño de las ventanas; las ventanas pequeñas se mantuvieron en mejor estado que las grandes.
- La biblioteca de 31 años de uno de los colegios de secundaria, tenía ventanas de vidrio doble de ocho por diez pies, en las paredes norte y sur. Todas las ventanas reventaron y se desparmaron por toda el área. Habían pedazos en punta en todo el salón. La mayólica del piso y los muebles de madera estaban cuñados por los vidrios.
- El superintendente del colegio opina que de haber sido un día de clase, hubiera habido muertos y heridos graves en la biblioteca. Los vidrios de las ventanas de la biblioteca no estaban templados.

Daños a la luz

- Aproximadamente 1000 focos fluorescentes se cayeron de sus pantallas y se rompieron. Algunas pantallas también se vinieron abajo. Las pantallas no tenían cadenas de seguridad.
- Aunque las luces colgantes sufrieron más daños que las luces fijas, los vidrios de las luces fijas más viejas se zafaron y rompieron.
- La biblioteca del colegio de primaria perdió todas sus luces.

Daños en el techo

- Se vinieron abajo las barras en T del techo que estaban mal instaladas.
- Se vinieron abajo las mayólicas que estaban pegadas en el techo, especialmente las que estaban cerca a los conductos de ventilación y a las pantallas de luz.

Daños en el agua

- La mayoría de los edificios del distrito tienen sótano. En las áreas donde los tubos de agua atravesaban paredes de concreto, se vieron obstruidas por el fuerte movimiento de las paredes. Los sótanos se inundaron a unos 5 pies de altura.

Daños eléctricos

- Todos los mecanismos y suministros eléctricos se encontraban en el sótano; todos fueron destruidos por el agua.

Daños por derrame de sustancias químicas

- En el laboratorio, que se encuentra en el segundo piso de los colegios de secundaria, se cayeron y rompieron unos tubos de vidrio que se encontraban en un gabinete sin puertas, y que contenían ácido sulfúrico y otras sustancias químicas. El ácido -

atravesó hasta el primer piso.

- Las puertas de los gabinetes se abrieron y otras puertas de vidrio se rompieron, dejando caer sustancias químicas.
- La falta de ventilación eléctrica hizo que el edificio se llenara de humos tóxicos.

Daños en los muebles y otra miscelánea

- Los archivadores atravesaban la habitación; estantes de libros se volcaron; se cayeron gabinetes, reposteros y estantes que no estaban asegurados a la pared.
- Se cayeron prensas y tornos en la sala de máquinas.
- Las máquinas de escribir salieron despedidas.
- Jaulas de animales y otros instrumentos que se encontraban encima de un estante de siete pies de altura se estrellaron contra el suelo.
- Los mapas y el écran se convirtieron en proyectiles.
- Los armarios en el colegio de secundaria habían sido clavados en la pared pero no con codos de metal. Se desprendieron de la pared y se vinieron al suelo.

Extraído de un informe preparado por E. Robert Bulman para Charles S. Terrell, Jr., San Bernardino County, CA, Superintendent of Schools. Impreso con el permiso de Mr. Bulman y Ray Simpson, Coalinga Unified School District.

REDUCIENDO LOS RIESGOS DE DAÑOS NO-ESTRUCTURALES CAUSADOS POR
EL TERREMOTO: UNA GUIA PRACTICA

La nota que sigue es del autor y pertenece a un extracto comprendido en este apéndice.

"Este folleto ha sido escrito sin pensar en ingenieros... Es un intento de proporcionar consejos útiles para que uno mismo aprenda a tomar medidas de protección en caso de presentarse un terremoto, y supone que se seguirán los consejos inteligentemente y que si fuera necesario se recurrirá a la ayuda de expertos". - R. Reitherman

Preparado por Robert Reitherman para el Southern California Earthquake Preparedness, California Seismic Safety Commission, Sacramento, CA.

VENTANAS

Si se desea utilizar una película adhesiva contra el sol, para reducir luz y calor, su uso también ayudará a mantener unidos los fragmentos de cualquier luna que se raje durante un terremoto. Sin embargo, las "cintas de seguridad" con una adhesión más fuerte funcionan mejor que las "cintas solares" ordinarias.

CONTENEDORES DE MATERIAL PELIGROSO

Asegure bien los estantes y armarios a la pared.

Contenedores irrompibles son preferibles a los de vidrio.

Una cinta que detenga la caída.

Cintas elásticas de bicicleta como frenos.

Cable templado por resorte.

Los objetos más pesados y peligrosos en el estante más bajo y en un armario cerrado los cerrojos en las puertas.

EXTINGUIDORES DE FUEGO

La linterna en buen sitio.

Seguro de fácil manipulación.

Armario entornillado a la pared.

Seguro en la puerta (pero no puede estar con llave a menos que el vidrio sea fácil de romper para simple acceso).

ARCHIVADORES ALTOS

Conexiones para juntar todas las unidades para hacerlas más estables. Puede hacerse atravezando las paredes del armario.

Cajones con seguro.

Entorníllelo a la viga o estructura.

La forma más segura de asegurarlos es entornillar los ángulos de metal directamente a las vigas. En casos en que los ángulos no - empalmen con la viga más cercana, use dos uernos (3/16" de diámetro) tipo mariposa (como se muestra) para cada uno de los archivadores, y atraviéselos en la pared.

ESTANTES ALTOS

Angulo de metal

Seguro a la pared opcional

Se aconseja entornillar el ángulo a la pared

Para restricciones de contenido vea "materiales peligrosos"

Cintas de metal

Taladre los pernos

Pernos/ángulos de metal/estantes

PANTALLAS DE LUZ

3 vueltas ajustadas para asegurar el cordón

Pantalla de luz

1. Cordones de 12 GA. en cada esquina o por lo menos en esquinas diagonalmente opuestas.
2. (No ofrece tanta seguridad con el #1) Asegure la pantalla a la barra en T con tronillos o ganchos.

Cordón/base/guacha u otro sujetador/difusor

Para pantallas colgantes, se puede pasar un cordón de seguridad - por la base junto con un alambre para asegurar la pantalla a la - estructura.

TERMAS DE AGUA CALIENTE

Coloque como relleno un material no-inflamable (como una plancha de gypsum) entre el tanque y la pared a fin de ajustar bien el - tanque.

Vigas de madera.

Haga que el gasfitero reemplace las conexiones de gas fijas por unas flexibles. Envuelva la terma de agua caliente con la cinta del plomero (faja de metal perforado), tuerza la cinta al frente

de la terma y asegure la cinta directamente a las vigas con tornillos grandes (1/4" de diámetro) haciendo que penetre varias pulgadas dentro de la viga.

Para paredes de concreto substituya pernos de expansión de 1/4" - en vez de tornillos.

EQUIPOS DE OFICINA

Artículos que sean dos veces más altos que su ancho pueden volcarse o deslizarse.

Escritorios y mesas pesadas casi nunca se vuelcan aun durante - fuertes terremotos.

Recorte cuatro pedazos de material "pega-pega" y adhiéralos a la base del aparato que esté colocado sobre algún mueble, en sus cuatro esquinas.

Recorte ese mismo material y péguelo sobre la superficie donde - descansará el aparato. Asegúrese de que estos pedazos sean más - grandes para evitar problemas de empalme.

Es muy posible que a la hora de remover estos empalmes quede una marca.

Revise la pegatina del material luego de 24 horas de haberla colocado, y de ahí en adelante, hágalo periódicamente.

APENDICE F

MUESTRARIO DE UN PLAN DE SEGURIDAD EN CASO DE TERREMOTO

- PLAN DE PREPARACION EN CASO DE TERREMOTO PARA EL DISTRITO ESCOLAR LAS LOMITAS

Extraido bajo permiso de Office of Superintendent, Las Lomitas School District, California

Introducción

Este plan de preparación en caso de terremoto tiene como objetivo proporcionar bienestar y seguridad a los alumnos y personal del Colegio Las Lomitas y la Entrada, y establece un método de evacuación del local después del desastre.

Este plan es el resultado de una creciente toma de conciencia dentro de nuestra comunidad, de la necesidad de estar preparados en nuestras escuelas por si se presentase un terremoto, además de cumplir los requisitos legales exigidos por el Código Administrativo de California. Representando el Distrito Escolar Las Lomitas en las reuniones de preparación en caso de terremoto realizadas en Palo Alto en 1980 y 1981, Mary Bulf, investigadora del colegio La Entrada, tomó en consideración un programa de seguridad en caso de terremoto en el distrito escolar en el que trabaja. En el oto

ño PTA Las Lomitas, auspicó independientemente un programa de educación sobre terremotos dirigidos a los padres y formó un comité presidido por Kay Naylor y Beverly Pape para implementar procedimientos de seguridad en caso de terremoto en su colegio. Más o menos al mismo tiempo, un comité de preparación para casos de terremoto dirigido a todo el distrito districital, fue organizado por el superintendente Richard Jensen bajo la dirección de Mary Bulf. En enero de 1982 ambos comités unieron sus esfuerzos. Este grupo estaba formado por el personal, y padres voluntarios de ambos colegios. Beverly Pape preparó un prototipo del plan que el comité se encargó de desarrollar y finalizar dándole la presente forma y usando material trabajado por el comité además de otros recursos.

La mayoría del material utilizado para este plan ha sido extraído del trabajo de otros individuos y grupos. El comité desea agradecer en especial las contribuciones del Comité CAEER (Community Alliance of Earthquake Education Resources) de los Voluntarios del Medio Ambiente; Margaret Masdeo que prestó gran apoyo al Comité CAEER; al Distrito Escolar Unificado de Palo Alto, en particular al Crescent Park PTA; Distrito Escolar de Los Altos; los coordinadores en caso de terremoto de las ciudades de Menlo Park y Atherton; y a Donna Jones-Dulin de la Oficina para Desastres del County de San Mateo.

El superintendente y el comité agradecen el enorme compromiso de tiempo y energía que se ha otorgado a la producción de este plan. Este anticipa la continua participación del personal del colegio, padres y la comunidad en la implementación de los diferentes aspectos de este plan y en asegurar que se mantenga actualizado y viable.

Junio 10, 1982

Richard A. Jensen, Superintendente
Mary Bulf, Directora del Comité

Pat Adams

Susan Kadlec

Barbara Murray

Kay Naylor

Beverly Pape

Bob Spence

Wanda Callaway-Warren

Carol Wong

PLAN DE PREPARACION EN CASO DE TERREMOTOS
EN EL DISTRITO ESCOLAR DE LAS LOMITAS

SECCION PRIMERA - PREPARACION; PROCEDIMIENTOS DE PRE-EMERGENCIA

I. Preparación en los colegios	1
A. Evaluación del peligro	
B. Artículos de emergencia para el salón de clase	
C. Puestos de suministro de primeros auxilios	
D. Equipo	2
E. Listados de información general	
II. Preparación de los alumnos	3
A. Simulacros	
B. Educación en el salón de clase	4
C. Curso Electivo de Primeros Auxilios	
III. Preparación del personal	
A. El superintendente	
B. Los directores	5
C. Los profesores	6
D. La enfermera	
E. El personal administrativo	
F. Los guardianes	
G. Los choferes de ómnibus	7
H. El director del Comité de preparación en casos de terremoto	
IV. Participación del PTA	8
A. Los presidentes del PTA	
B. Los directivos del PTA	

- V. Preparación de los padres de familia y de la comunidad en general
 - A. Reunión de información
 - B. Hojas de información
 - C. Cursos de primeros auxilios y de CPR

- VI. Preparación de la comunidad vecinal 9
 - A. Voluntarios para tareas de búsqueda y rescate
 - B. Hogares satélite
 - C. Auxiliares de profesores
 - D. Capacitación y equipo especial
 - E. Almacenaje en las casas de artículos extra10
 - F. Coordinadores de la Cuadra de Menlo Park
 - G. Restaurantes locales
 - H. Reclutamiento

SECCION SEGUNDA - PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA Y EVACUACION

- I. En caso de presentarse un terremoto11
 - A. Dentro del local escolar
 - B. Fuera del local escolar
 - C. En el ómnibus del colegio12

- II. Durante un período extenso después del terremoto
 - A. El superintendente
 - B. Los directores
 - C. Los profesores13
 - D. La enfermera14
 - E. El personal administrativo
 - F. Los guardianes

SECCION TERCERA - REVISION ANUAL

I. El superintendente	15
II. Los directores	
III. Los profesores	
IV. La enfermera	
V. El personal administrativo	16
VI. Los guardianes	
VII. Los choferes de ómnibus	
VIII. El director del Comité de Preparación en caso de terremoto	
IX. Los presidentes del PTA	17

APENDICES

- A. Requisitos legales
- B. Lista de contenido de los maletines de emergencia de los salones de clase
- C. Lista de los artículos de primeros auxilios para almacenarse en los puestos de suministro de primeros auxilios
- D. Lista de equipo de emergencia en cada colegio
- E. Ubicación del equipo en las listas y mapas

Los Apéndices A y E no están incluidos en esta impresión.

SECCION PRIMERA - PREPARACION: PROCEDIMIENTOS PRE-EMERGENCIA

I. Preparación de los colegios

A. Evaluación del peligro

1. Debe ser realizado por un ingeniero de estructuras y/o civil cuando fuera necesario.
2. Debe incluirse la evaluación del área interior y este--rior del colegio, tanto del edificio como del área abierta.
3. Debe incluirse la evaluación de:
 - a. La proximidad de materiales tóxicos, inflamables, co--rrosivos, reactivos químicos, o radioactivos.
 - b. La proximidad de postes de alto voltaje.
 - c. Deben recibir particular atención los diques o reser--vorios que se hayan destruido a causa de pantanos, aluviones; la posibilidad de que se inunde el colegio Las Lomitas y sus efectos.
 - d. La seguridad probable que ofrecen las áreas de evacuación después de un terremoto; la proximidad de servi--cios de gas, agua o desagüe.
 - e. Pantallas colgantes de luz.
 - f. Ventanas, en particular aquellas que se encuentran cerca de las puertas.
 - g. Estantes de libros u otros dentro de las clases además de todos los objetos que se pongan encima de ellos y dentro de armarios.
 - h. Estabilidad de las termas de agua caliente.
4. Debe permitirse la corrección o desaparición del peligro mienta

tras ésta sea considerada una medida práctica.

B. Artículos de emergencia en un salón de clase

1. Los artículos de emergencia deben guardarse en una bolsa colocada cerca a la puerta y en cada salón de clase, biblioteca, cuarto de música, etc. (Vea el apéndice para la lista de contenido).
2. Debe guardarse un galón adicional de agua destilada en cada salón de clase.

C. Puestos de artículos de primeros auxilios

1. Proporcionar un almacén descentralizado de materiales de primeros auxilios en estos tres lugares, uno en el colegio La Entrada, y dos en el colegio Las Lomitas.
2. Incluir aproximadamente 25 galones de agua por cada 100 personas, que contenga la adecuada proporción de cloruro (añada 10 gotas de cloro por galón).
3. Incluir equipo especial y papeles informativos (Vea las Secciones I, D y E).
4. Incluya artículos de primeros auxilios (Vea la lista punto por punto en el apéndice).

D. Equipo

1. Debe hacerse inventario en cada colegio y enriquecerlo con nuevas adquisiciones si fuera necesario (Vea la lista del equipo en el apéndice).