

# Plan estatal de mitigación de riesgos

## Libro de actividades



**Cal OES**  
GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

**¡Vamos a mitigar  
con Mable la  
miti-cabrita!**



# Si tengo una emergencia médica

Mi nombre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Mi dirección: \_\_\_\_\_

Padre/Tutor: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del padre/tutor: \_\_\_\_\_

Otras personas a quienes puede contactar: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de esas otras personas: \_\_\_\_\_

Lugar de encuentro: \_\_\_\_\_

Detalles de la emergencia: \_\_\_\_\_

Medicamentos, equipos médicos y otros: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_



**¡Hola amigos!**

**La Unidad de Planificación de la Mitigación del Estado ha diseñado este interesante libro de actividades para ayudarte a aprender sobre el Plan estatal de mitigación de riesgos y comprender por qué la mitigación es tan importante.**

**Junto con Mable, la pequeña miti-cabrera, comencemos una divertida aventura para descubrir formas de mantener nuestra seguridad y mitigar riesgos.**

**¡Estar bien informado hace que todos estén más seguros!**

**Asegúrate de hablar con tus padres y maestros sobre las estrategias que ustedes pueden usar para mitigar los riesgos y que puedan ayudar a protegerte a ti, a tus seres queridos y a tus amigos.**

**¡Diviértete! Comparte lo aprendido con tu familia y amigos.**

**¡Comencemos!**

**Tus amigos de la Unidad de Planificación de Mitigación del Estado**

# Palabras clave

**Riesgos** - Cosas que pueden ser peligrosas o causar daño a personas, animales o lugares. Son problemas a los que debemos prestar atención y estar preparados para actuar ante ellos.

**Mitigar** - Hacer que algo peligroso sea menos peligroso o menos amenazante. Se trata de encontrar una manera de hacer que un problema sea más pequeño o más fácil de manejar.

**Mitigación** - Hacer que las cosas peligrosas dejen de ser tan malas o que se hagan menos peligrosas para nosotros. Se trata de tomar medidas para evitar que algo cause grandes problemas o para que sea más fácil de manejar.

**Planificación** - Cuando piensas de antemano en lo que quieres hacer y descubres la mejor manera de hacerlo. ¡Es como hacer un mapa que te ayude a alcanzar una meta!

**Plan estatal de mitigación de riesgos (el Plan SHMP)** - El Plan estatal de mitigación de riesgos de California (en inglés conocido como el SHMP) es un gran plan de seguridad para California que ayuda a proteger a las personas, los hogares y el medio ambiente de peligros como terremotos, incendios forestales, inundaciones y sequías. Este plan es creado por expertos que entienden qué podría salir mal y entonces aportan ideas para hacer las cosas más seguras.

## Tipos de peligros en California

**Avalancha** - Cuando una gran masa de nieve, hielo, rocas y tierra se desliza repentinamente por una montaña o colina. Puede suceder muy rápido y es algo muy poderoso.

**Sequía** - Cuando no hay suficiente agua durante un largo tiempo. Puede afectar a cosas como los ríos, los lagos e incluso la lluvia que las plantas necesitan para crecer.

**Terremoto** - Cuando el suelo tiembla de repente porque las rocas en las profundidades subterráneas se mueven. Es como cuando sacudes una mesa y todo lo que hay sobre ella se tambalea.

**Frío extremo o congelación** - Cuando hace mucho frío afuera. Puede ser peligroso para las personas, los animales y las plantas si no están preparados.

**Calor extremo** - Cuando hace mucho calor afuera. Puede ser peligroso para las personas, los animales y las plantas si no tienen cuidado.

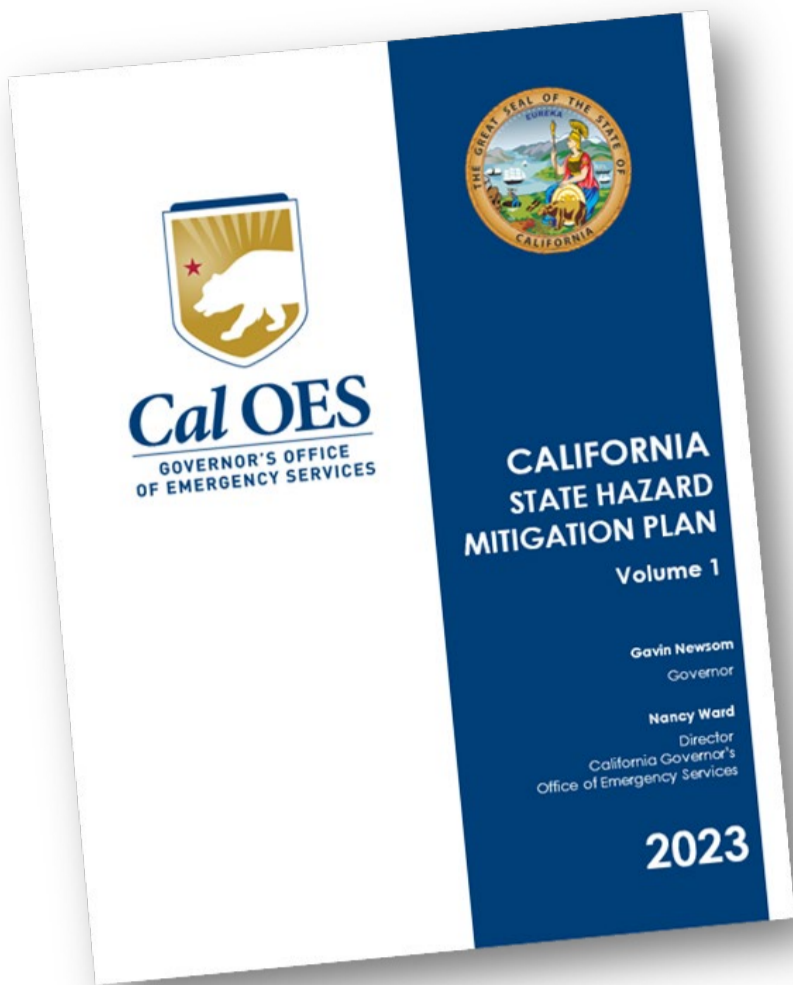
**Inundación** - Cuando hay demasiada agua en un lugar y cubre completamente la superficie y el suelo. Puede ocurrir debido a fuertes lluvias, desbordamientos de ríos o grandes olas del océano.

**Deslizamiento de tierra** - Cuando la tierra, las rocas o el barro se deslizan por una colina o montaña porque el suelo se vuelve demasiado inestable. Es como si amontonas tierra y de repente se cae por la ladera de la colina.

**Apagón** - Cuando la electricidad deja de funcionar durante algún tiempo y no puedes utilizar cosas que necesitan electricidad, como las luces, el televisor o la nevera.

**Tsunami** - Enormes olas que pueden viajar a través del océano muy rápido y ser realmente enormes cuando llegan a la tierra.

**Incendio forestal** - Un gran incendio que se propaga rápidamente en lugares como bosques, pastizales o colinas. Estos incendios pueden quemar árboles, plantas e incluso edificios si llegan realmente muy cerca.



¡Hola. Yo soy Carlos. ¡Te enseñaré qué es el Plan estatal de mitigación de riesgos 2023!



¡Hola. Yo soy Eliza. Estoy aquí para ayudarte en este aventura tan divertida!



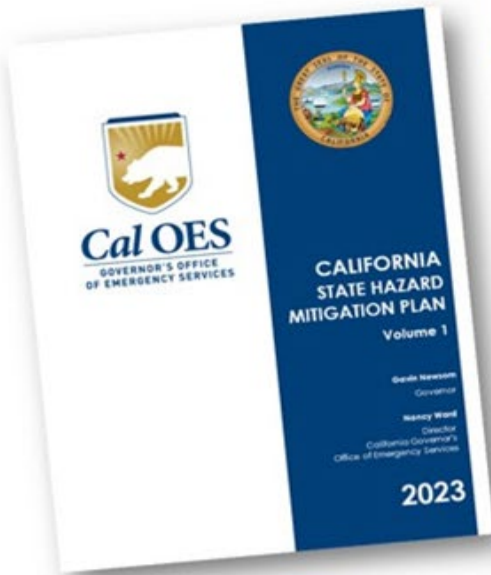
Soy Mable, la pequeña miti-cabrera. Tengo tantas ganas de descubrir todos los detalles!



¡Hola. Soy Tyler. ¡Juntos aprenderemos sobre estrategias de mitigación!



## ¿QUÉ ES EL PLAN ESTATAL DE MITIGACIÓN DE RIESGOS (SHMP)?



- Es una guía importante sobre la mitigación de riesgos.
- Para nosotros en California, describe:
  - Riesgos del pasado y actuales
  - Plan para mitigar esos riesgos
  - Objetivos de la mitigación
  - Ideas de mitigación
- Muestra cómo podemos mejorar en California y seguir adelante si nos enfrentamos a un riesgo
- Orienta a las personas para que tomen decisiones informadas sobre la mitigación de riesgos
- Ayuda a los socios locales a reducir el peligro de los riesgos



*Página web de Planificación estatal de la mitigación de riesgos*  
*<https://tinyurl.com/StateHMP>*

**Pídele a un adulto que te ayude a escanear este código QR para que veas más información sobre el Plan estatal de mitigación de riesgos, así como otros recursos útiles.**

# El Plan estatal de mitigación de riesgos (SHMP) se actualiza cada cinco años.

## Pasos de planificación del plan estatal de mitigación

**Hablar con todos:** Hacemos participar a las personas que se preocupan por la seguridad de nuestra comunidad.

**Detectar los peligros:** Identificamos las cosas que podrían ser un riesgo o un peligro contra la seguridad en nuestra área.

**Crear el Plan estatal de mitigación de riesgos:** Creamos un plan para ayudar a mantener a todos seguros y evitar problemas en el futuro.

**Poner el plan en acción:** Trabajamos juntos para utilizar todo tipo de recursos para hacer realidad nuestras ideas.

## ¿Quién ayuda?

**Agencias estatales:** Estos grupos ayudan a garantizar la seguridad a nivel estatal. **Herramientas del estado:** Incluye cosas interesantes como mapas y expertos que saben mucho más sobre seguridad.

**Voces locales:** Escuchamos a personas de nuestras ciudades, condados, comunidades y naciones tribales para conocer sus ideas.

**Otros ayudantes:** También pedimos ideas a escuelas, investigadores y miembros de la comunidad.

¡Ahora ya sabes  
cómo se hace el  
Plan SHMP!



## Algunos tipos de riesgos de California:

- Incendios forestales
  - Terremotos
  - Inundaciones
  - Calor extremo
- Frío extremo o congelación
  - Deslizamiento de tierra
  - Tsunamis
  - Apagones
  - Sequía
  - Tornados



**Estos riesgos pueden causar daños, lesiones, enfermedades y confusión. ¡Al aprender sobre ellos y estar preparados, podemos ayudar a mantener a todos seguros y reducir los riesgos!**



*www.Ready.gov*

**Pídele a un adulto que te ayude a escanear este código QR para que veas más información sobre los peligros así como otros recursos útiles.**

¡Lee cada definición de riesgo y ayuda a Mable a relacionar cada riesgo con su definición!



**Terremoto**  
**Inundación**  
**Tornado**  
**Incendio forestal**

**Tsunami**  
**Sequía**  
**Apagón**

1. \_\_\_\_\_ Este desastre puede ocurrir cuando grandes tormentas traen mucha lluvia, provocando que el agua suba demasiado.
2. \_\_\_\_\_ Este desastre ocurre cuando un terremoto debajo del mar o cerca del mar genera grandes olas en el océano.
3. \_\_\_\_\_ Cuando no llueve suficiente durante mucho tiempo. Esto hace que el suelo se seque y no haya suficiente agua para que la utilicen las plantas, los animales o las personas.
4. \_\_\_\_\_ Se puede sentir el suelo retumbar y temblar cuando ocurre este desastre.
5. \_\_\_\_\_ Este desastre se propaga rápidamente por grandes extensiones de tierra y genera mucho calor y humo.
6. \_\_\_\_\_ Esto significa que cosas como luces, televisores y refrigeradores no se encenderán hasta que regrese la electricidad.
7. \_\_\_\_\_ Este desastre trae fuertes vientos que pueden ser peligrosos porque hacen que los objetos vuelen por el aire o se caigan.

## ¿Qué es la mitigación?

La mitigación es lo que hacen los municipios, los condados, las tribus y el estado para evitar que los desastres causen demasiado daño o perjudiquen a las personas.

La mitigación es como usar un casco de bicicleta. Si te caes, puedes rasparte la rodilla, pero tu cabeza permanecerá a salvo. Los incendios forestales y los terremotos ocurren, pero nosotros podemos hacer ciertas cosas para reducir los daños contra nosotros mismos y nuestras comunidades.

La mitigación garantiza que tu hogar y comunidad sean fuertes antes de un desastre.

## ¿Quién ayuda con la mitigación?

La mitigación generalmente la llevan a cabo los gobiernos locales, del condado, de las tribus y el estado, así como otras personas u organizaciones voluntarias. ¿Pero adivina qué? ¡Todos podemos ayudar con la mitigación!

Por ejemplo, tú puedes asegurarte de que tu casa esté preparada para los incendios forestales creando un espacio de defensa a su alrededor. Esto significa limpiar y retirar todo lo que pueda incendiarse, como arbustos, árboles y otros materiales inflamables.

¡Todos pueden  
colaborar para  
mantener nuestra  
comunidad segura!





Ayuda a Mable a buscar las palabras de la lista de palabras. Encierra en un círculo cada palabra que encuentres. Por ejemplo, ya hemos marcado "INUNDACIÓN" en un círculo.  
¡BUENA SUERTE!



## LISTA DE PALABRAS:

~~INUNDACIÓN~~  
INCENDIO FORESTAL  
SEQUÍA  
TERREMOTO  
CALOR  
FRÍO  
PLAN  
APAGÓN  
DESLIZAMIENTO

FLANTETRALBZOELECCALORDMAM  
RINCENDIOFORESTALLORFRISCQP  
FROGDESLIZAMENSOHSDOORALJL  
OCRTEELECTRICISEQUÍATODLGLA  
AD **INUNDACIÓN** MENTOTERCONSN  
FISAMIENTOINCENDITERREMOTOL  
RRESTALCALDORPRÍOPAMANERZQ  
ÍEQUHARTERRÉTRÍOMOTOSEGGNX  
OMAPCTROINCENSRTQUAPAGÓNNS  
SEKÍSDESLIZAMIENTOTENTRADIHB

# ¡Consejos de mitigación y seguridad para ti y tu familia!

**Aprende más sobre los peligros:** Descubre qué peligros pueden ocurrir cerca de ti, como terremotos o inundaciones.

**Prepara un kit de emergencia:** Prepara una bolsa de emergencia divertida con agua, bocadillos, una linterna, baterías, una lista de contactos de emergencia, medicamentos, mantas, suministros para mascotas y un botiquín de primeros auxilios.

**Crea un plan familiar y practica:** Habla con tu familia sobre qué hacer en caso de emergencia y cómo mantenerse en contacto cuando ocurre una emergencia.

**Mantente informado:** Pregúntales a tus padres si hay cosas que debes tener en cuenta sobre el lugar donde vives, como tormentas, mal tiempo o zonas peligrosas.

**Mantén la calma:** Aprende formas divertidas de mantener la calma durante momentos de miedo, como jugar tus juegos favoritos o leer tu libro favorito.

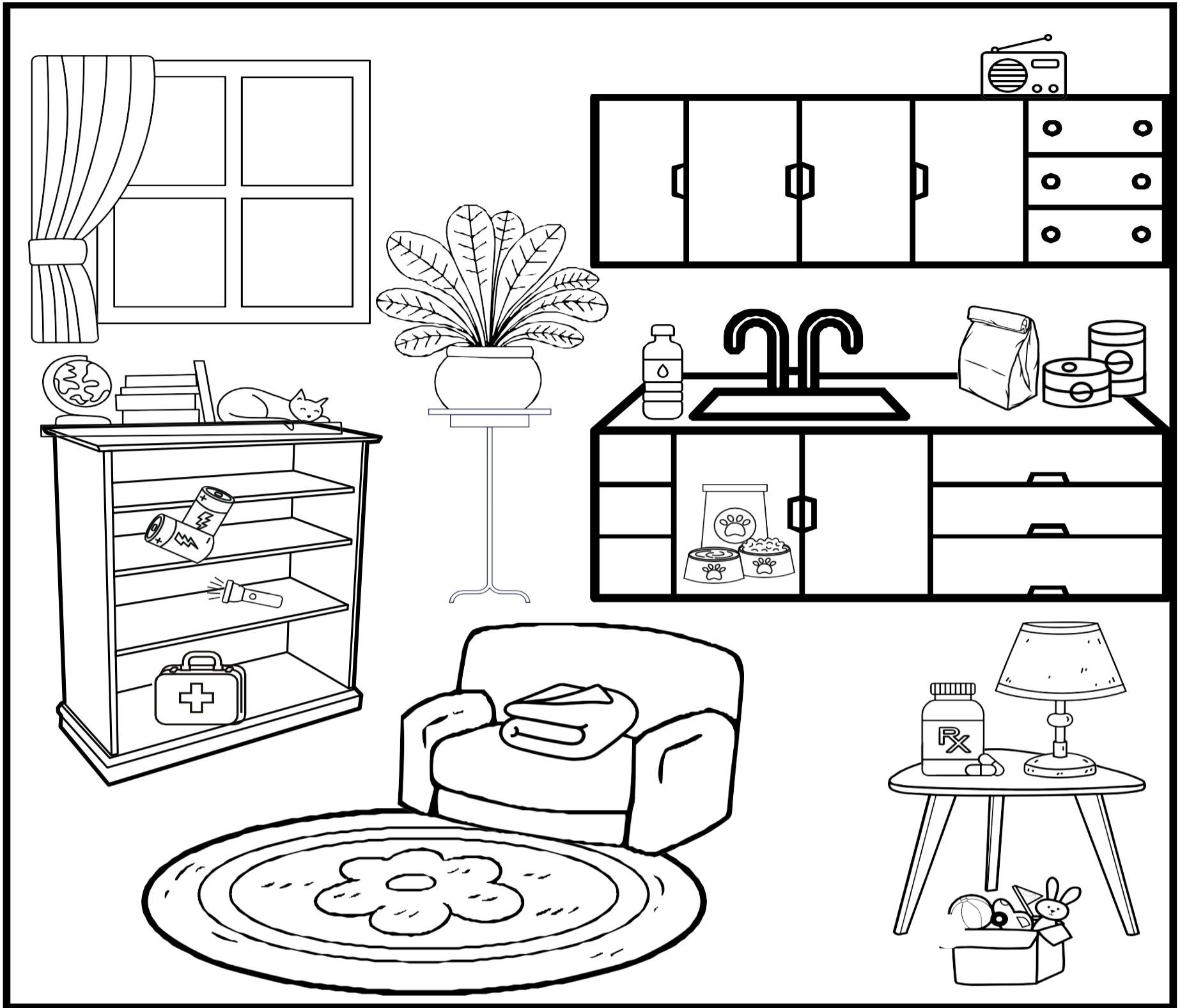
**Planta árboles:** ¡Ayuda al planeta plantando árboles! Los árboles evitan que el suelo se desgaste durante las fuertes lluvias y nos dan sombra.

**Comparte lo que aprendes:** ¡Enséñale a tus amigos y familiares sobre la seguridad y cómo estar preparados!

¿Cuáles son algunos  
consejos de mitigación y  
seguridad que tú  
conoces!



# ¡Encuentra los artículos para tu bolsa de seguridad!



# ¡Encuentra los artículos para tu bolsa de emergencia!

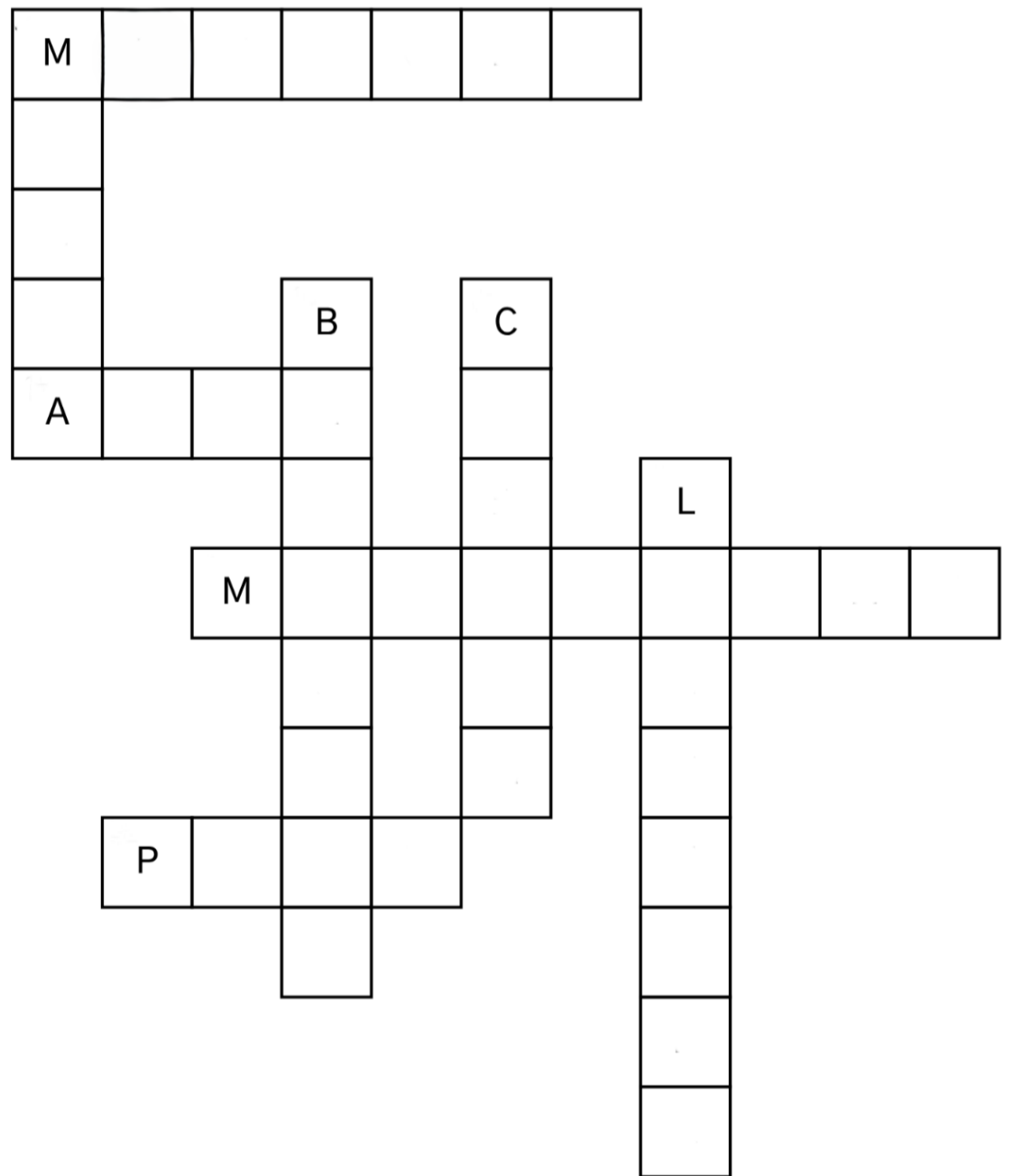
¿Encontraste todos los artículos?



# ¡Completa la sopa de letras!

- plan
- mitigar
- baterías
- comida
- agua
- linterna
- manta
- medicinas

¡Ahora que encuentraste los elementos de tu bolsa de emergencia, ayuda a Mable a escribir algunos de ellos en las casillas!



Página web sobre la planificación y preparación

<https://tinyurl.com/planningpreparedness>

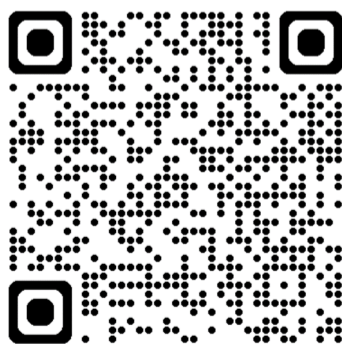
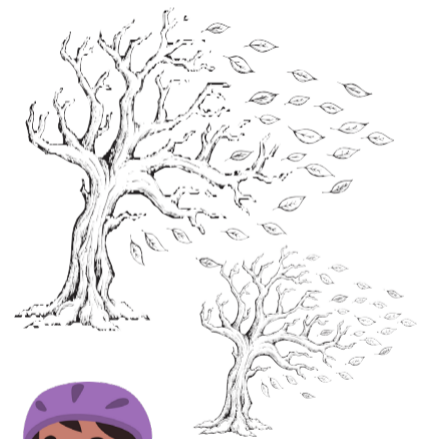
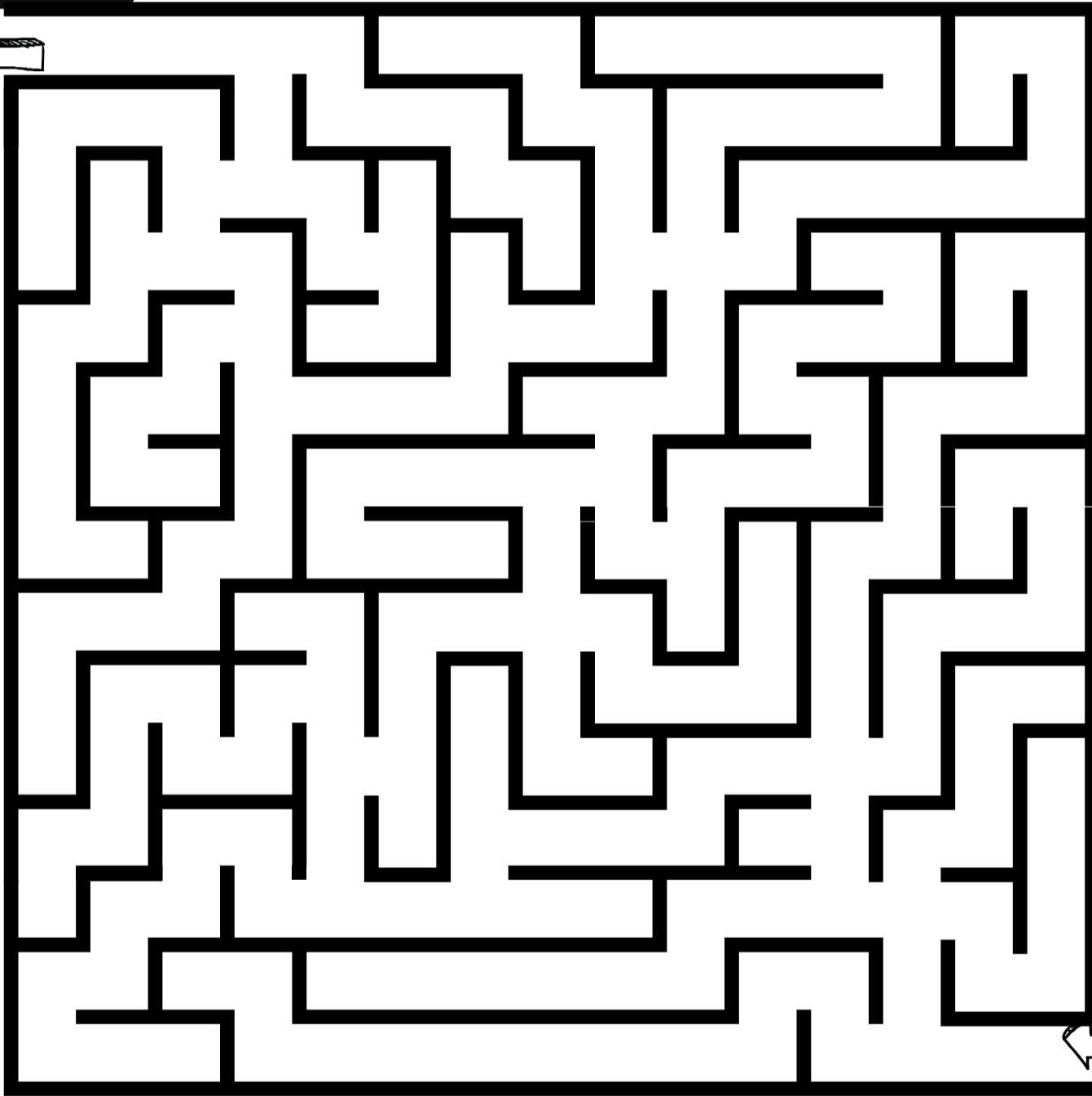
¡Pídele a un adulto que te ayude a escanear este código QR para ver más información sobre la planificación, la preparación y la seguridad en la escuela!

¡Necesitamos ayudar a nuestros amigos a llegar a casa sanos y salvos del viento! ¡Trabajemos juntos y encontremos el mejor camino a casa!

¡Preparados, listos, ya!



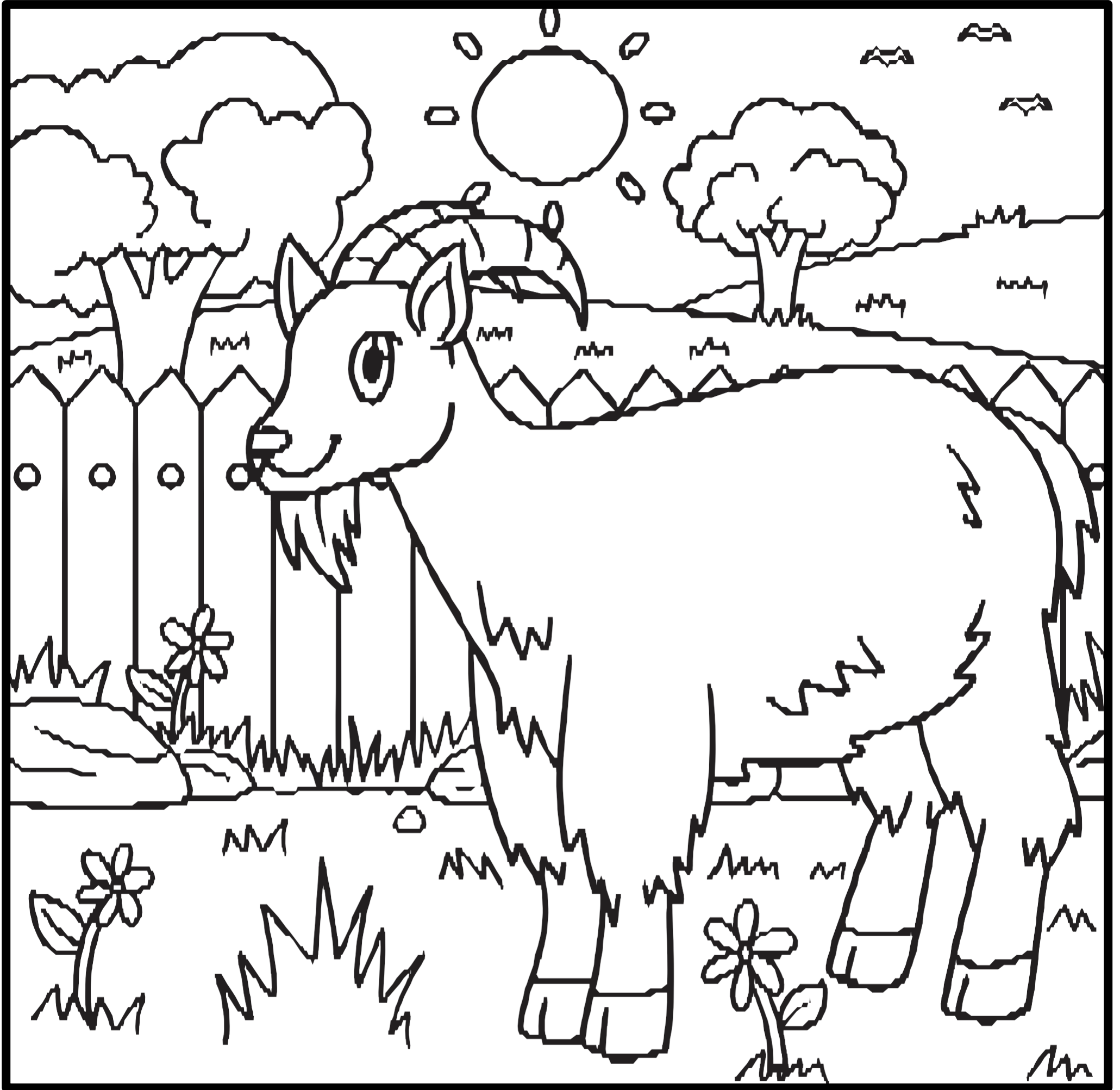
**SALIDA**



*Prepárate con Pedro*  
[www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)

Pídele a un adulto que te ayude a escanear este código QR para ver las actividades del libro "Prepárate con Pedro" y otros recursos útiles.

¡A colorear y divertirnos!



Las cabras tienen una misión importante en la mitigación: comer fuentes de combustible peligrosas porque promueven el fuego, como las malezas, otras plantas, el pasto y las ramas de árboles.

Al comerse estas plantas, ayudan a crear cortafuegos naturales y reducen el riesgo de que los incendios forestales se propaguen hacia las comunidades cercanas.











# Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES



Página web de la División de  
Planificación de Mitigación de  
Riesgos

Mitigación de riesgos  
Hogar de las miti-cabritas



Creado por:

El Equipo de Planificación de la  
Mitigación del Estado:  
Aykanush Mikayelyan

Ryan Marth

Matt Muñoz

<https://tinyurl.com/StateHMP>