

Guía de preparación temporal de Área: Norteamérica Noreste

SERVICIOS DE BIENESTAR Y AUTOSUFICIENCIA

Guía de preparación temporal de Área: Norteamérica Noreste

SERVICIOS DE BIENESTAR Y AUTOSUFICIENCIA

Introducción

“Durante décadas, los profetas del Señor nos han instado a almacenar alimentos, agua y ahorros financieros para épocas de escasez [...]. L[os] insto a tomar medidas para estar preparad[os] en lo temporal”. —Presidente Russell M. Nelson

Llegar a estar más preparados temporalmente no solo nos da un mayor sentido de seguridad y estabilidad, sino que también nos permite amar mejor a nuestro prójimo. Cuando estamos preparados, podemos dar de lo que tenemos para ayudar a los demás en momentos de necesidad.

En ocasiones, cuidar de nuestras necesidades temporales puede parecer abrumador; pero recuerde que “por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas” (Alma 37:6). Cuando actuamos con fe y hacemos nuestra parte para cuidar de nuestras necesidades temporales, Dios magnifica nuestros esfuerzos pequeños y sencillos.

Las siguientes pautas y actividades pueden ayudarlo a estar más preparado.



Planificación para emergencias



Almacenamiento y producción de alimentos en el hogar



Preparación financiera



Preparación emocional

Índice de temas

página

Pautas y actividades para uso individual y familiar

Planificación para emergencias

Pautas de planificación para emergencias	4
Cómo preparar su hogar para emergencias	5
Cómo preparar un kit de emergencias	6
Actividad de evaluación de desastres y alteraciones de la normalidad	7
Actividad de planificación para alteraciones de la normalidad	8
Actividad de plan de comunicación y punto de encuentro	9
Lista de verificación de preparación para emergencias	10

Almacenamiento y producción de alimentos en el hogar

Pautas para el almacenamiento y la producción de alimentos en el hogar	12
Cómo almacenar alimentos y artículos de primera necesidad	13
Preguntas frecuentes sobre el almacenamiento de alimentos	15
Producción y conservación de alimentos	16
Actividad de planificación de almacenamiento en el hogar	17
Actividades adicionales para uso individual y familiar	18

Preparación financiera

Pautas de preparación financiera	20
Actividad de preparación financiera	23

Preparación emocional

Pautas de preparación emocional	25
Calma: Aprender técnicas para tranquilizarse	26
Practicar habilidades para hacer frente a situaciones difíciles	26

Pautas y actividades para los consejos

Pautas para las estacas, los consejos de barrio y las presidencias	30
Actividades de preparación temporal para los consejos	31



Planificación para emergencias

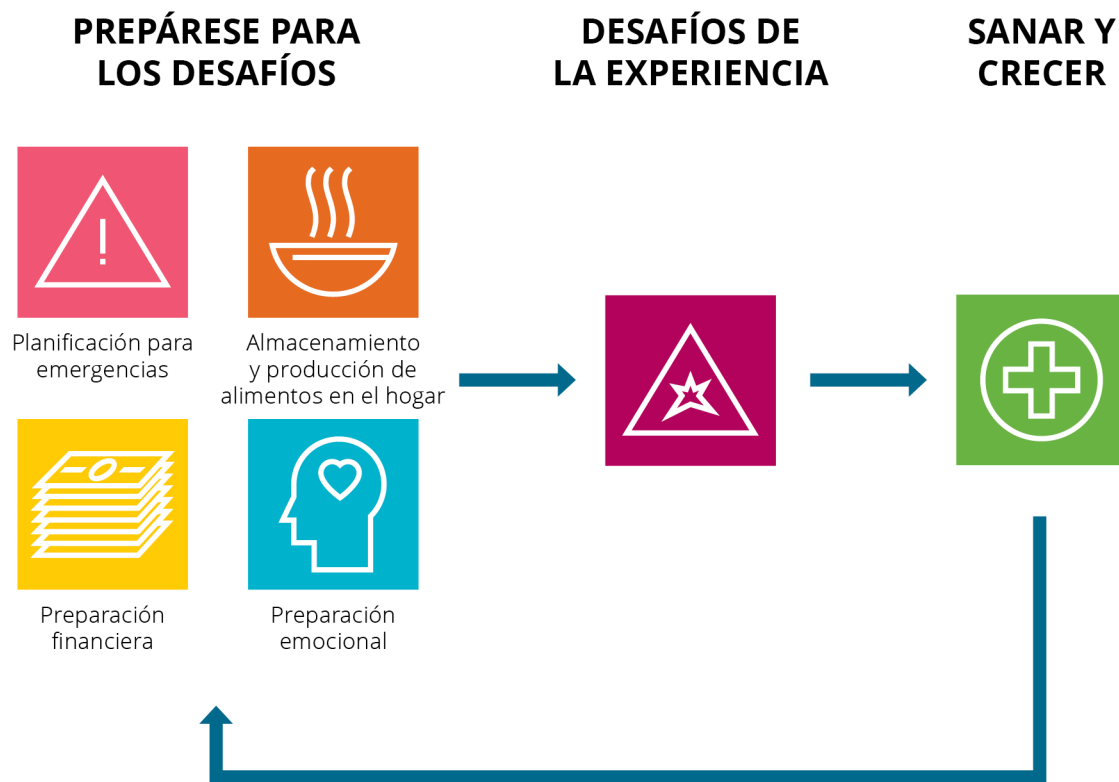
Pautas

Introducción

Dios ha prometido: "... si estáis preparados, no temeréis" (Doctrina y Convenios 38:30). Cuando tenemos planes establecidos, estamos más preparados para los desafíos. Esto incluye:

- Planificación para emergencias
- Almacenamiento y producción de alimentos en el hogar
- Preparación financiera
- Preparación emocional

Al igual que el aprendizaje espiritual, la preparación se obtiene de mejor manera "línea sobre línea" (Isaías 28:10), y cuando se presenten desafíos, podemos aprender de ellos, sanar, crecer, y seguir preparándonos.



Elementos de un plan de emergencia

Comience por aprender sobre los desastres que podrían ocurrir en el lugar en el que vive. Después, prepare su hogar, prepare un kit de emergencias y cree un plan para comunicarse y reunirse durante un desastre.



Cómo preparar su hogar para emergencias

Preparación general

Hay muchas cosas que usted puede hacer para preparar su hogar para posibles emergencias. Tenga en cuenta lo siguiente:

Corte de suministros

Localice las válvulas y las palancas de cierre de los suministros. Sepa cómo cortar el agua, la electricidad y el gas natural dentro y fuera de su hogar.

Almacenamiento en el hogar de alimentos, agua y otros artículos esenciales

Una reserva de alimentos, agua y otros artículos esenciales puede ayudar cuando las emergencias interrumpen nuestra vida diaria. Considere almacenar lo siguiente (puede encontrar más información en las páginas 12-13):

- Almacene una reserva de emergencia de suministros no perecederos listos para consumir, así como leche de fórmula para quienes tienen bebés o niños pequeños.
- Planifique tener 4 litros (1 galón) de agua por persona al día para beber, para preparar los alimentos y para los cuidados de higiene. Almacene suficiente agua para tres días.
- Almacene material médico, ropa, frazadas, linternas, baterías de repuesto, productos de higiene, etc.



Soluciones para cocinar

Un medio alternativo para cocinar le permitirá preparar comidas calientes. Asegúrese de cocinar solo en lugares bien ventilados. Algunos recursos que podría utilizar para cocinar son:

- Combustible enlatado o calentadores de velas (que se utilizan debajo de los platos para servir).
- Una estufa (cocina, hornalla) de leña.
- Una chimenea.
- Estufas portátiles (solo para el uso al aire libre).

Kit de emergencias

Prepare un kit de emergencias para su hogar, vehículo y lugar de trabajo (véase la página 6).

Cómo prepararse para desastres específicos

Tenga en cuenta qué tipos de desastres son comunes en el lugar en el que vive y prepárese para esas emergencias específicas. A continuación se dan algunos ejemplos:

Desastres comunes	Ejemplos de cómo puede prepararse
Inundaciones	Conozca las zonas de inundación y mantenga las zonas de desagüe libres de residuos.
Huracanes	Planifique cómo proteger el hogar y la propiedad. Tenga a la mano suministros de energía y reservas de combustible. Conozca las rutas de evacuación y planifique el destino de la evacuación.
Tormentas extremas, tornados	Determine previamente la ubicación de refugios seguros. Asegure los objetos en el exterior que el viento podría levantar o lanzar o deshágase de ellos.



Cómo preparar un kit de emergencias

Un kit de emergencias puede ayudarlo a estar preparado si necesita salir de su hogar rápidamente o si necesita sobrevivir durante un breve período de tiempo. Tener un kit listo lo ayudará a estar tranquilo. Al preparar un kit, tenga en cuenta lo siguiente:



Refugio:

Tiendas, frazadas y ropa.



Material médico:

Recetas, medicamentos, artículos de primeros auxilios.



Alimentos y agua:

Alimentos no perecederos listos para comer y agua potable o un filtro de agua.



Dinero:

Dinero en efectivo u objetos de valor para intercambiar por lo que necesite.



Luz:

Linterna, baterías, velas y fósforos.



Documentos importantes:

Documentos de identificación, de las propiedades y vehículos, documentos financieros y legales, información médica, pólizas de seguros y una lista de contactos de emergencia.



Comunicación:

Radio de baterías, teléfono con cargador, batería de repuesto.



Artículos de entretenimiento y para tranquilizar:

Juegos, pelotas, rompecabezas, libros para colorear, crayones y libros.

Recursos adicionales

Su condado y ciudad locales son excelentes fuentes de información sobre la planificación para emergencias. Puede encontrar más información sobre este tema en los sitios que aparecen a continuación:

- [ready.gov](https://www.ready.gov)
- [emergency.cdc.gov](https://www.emergency.cdc.gov)
- [fema.gov](https://www.fema.gov)
- [redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html)
- [savethechildren.org/us/what-we-do/us-programs/disaster-relief-in-america](https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/us-programs/disaster-relief-in-america)



Actividad de evaluación de desastres y alteraciones de la normalidad

“... sean preparadas todas las cosas delante de vosotros”
(Doctrina y Convenios 101:68).

Aprenda sobre desastres

Responda las siguientes preguntas que lo ayudarán a determinar los desastres y alteraciones más comunes en el lugar donde vive. Esto lo ayudará a saber qué debe planificar.



¿Qué desastres son más probables donde vive? Haga una lista a continuación (por ejemplo, tornados, inundaciones, condiciones meteorológicas invernales severas, etc.).

¿Qué aspectos de mi vida afectarían? Escriba su respuesta a continuación (por ejemplo, un tornado podría afectar el suministro de electricidad. Podría quedarme sin calefacción y sin poder usar mi estufa ni cargar mi teléfono).

Consulte la actividad “Planificación para alteraciones de la normalidad” en la página 8 a fin de elaborar un plan para dichas alteraciones.



Actividad de planificación para alteraciones de la normalidad

Planificación para alteraciones de la normalidad

Utilice esta hoja de trabajo para planificar las necesidades que podría tener después de un desastre. Determine las cosas que puede hacer o almacenar a fin de prepararse para estas alteraciones.



Posible alteración	Cosas que puede hacer o almacenar para prepararse para estas alteraciones	
	A corto plazo	A largo plazo
Ejemplo: No hay agua potable	Tener a la mano un paquete adicional de agua embotellada.	Comprar y aprender a utilizar correctamente un filtro de agua Almacenar agua en un recipiente adecuado.
No hay alimentos		
Necesita una fuente alternativa para cocinar		
Su refugio se dañó		
Necesita atención médica		
Necesita comunicarse, pero los teléfonos o el internet no funcionan		
Las fuentes de energía eléctrica no funcionan		
La calefacción o el aire acondicionado no funciona		
Necesita un medio de transporte alternativo		
Se siente físicamente cansado		
Se siente espiritualmente agotado		
Se siente emocionalmente desgastado		



Actividad de plan de comunicación y punto de encuentro

“Prepárate y apercíbete tú y toda tu multitud que se ha reunido contigo, y sé tú el guarda de ellos” (Ezequiel 38:7).

Plan de comunicación

Elabore un plan para ponerse en contacto con otras personas en caso de emergencia. Usted podría:

- Hacer una lista de contactos de emergencia. Incluya a familiares, amigos, vecinos, líderes de la Iglesia y recursos de la comunidad.
- Memorizar los números de teléfono más importantes por si su lista de contactos no está disponible.
- Planificar otras formas de ponerse en contacto si no puede hacer una llamada telefónica. Esto podría ser al enviar mensajes de texto, mensajes instantáneos o publicaciones en las redes sociales.
- Elegir a un familiar que esté en otra ciudad para que sea un contacto fuera de su localidad. Planifique que todos los miembros de la familia se pongan en contacto con esa persona. Pueden comunicar su ubicación y el estado en el que se encuentran al contacto fuera de la ciudad. El contacto fuera de la ciudad puede comunicar esa información entre los miembros de la familia.
- Actualizar su información en la aplicación Herramientas para miembros de la Iglesia para que los líderes y otras personas puedan comunicarse con usted en caso de emergencia.
- Completar el formulario que se muestra a continuación para tener esta información a la mano en caso de emergencia.



CONTACTOS DE LA FAMILIA	VECINOS, IGLESIA, TRABAJO	MÉDICOS, COMUNIDAD, ESCUELA
Contacto fuera de la ciudad:		

Plan de punto de encuentro

Elija un lugar seguro donde usted y su familia puedan encontrarse después de una emergencia. También es buena idea elegir un lugar alternativo. Los puntos de encuentro pueden cambiar en función del desastre o de dónde se encuentren cuando este se produzca. Por ejemplo, si están en la escuela, es posible que no puedan llegar al lugar seguro cerca de su hogar. Su punto de encuentro debe ser un lugar en el cual los niños puedan encontrar a un adulto de confianza.

Punto de encuentro de la familia:
Punto de encuentro alternativo de la familia:
Punto de encuentro de la escuela o guardería:



Lista de verificación de preparación para emergencias

“Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden” (Mosíah 4:27).

Lista de verificación de planificación para emergencias

Esta lista de verificación puede ayudarlo a revisar lo que debe hacer para estar más preparado. Revise la lista y marque los artículos que tiene. Luego, esfuércese por reunir lo que aún necesita y anote las cosas que debe hacer.

Una vez que tenga todo marcado en su lista de verificación, no olvide revisar sus artículos de emergencia regularmente. Los niños crecen y la ropa ya no les queda, los alimentos pierden su calidad y los planes cambian. (Nota: La mayoría de los alimentos siguen en buen estado más allá de la fecha indicada en “Consumir antes de”. Es poco probable que los alimentos envasados no perecederos se vuelvan peligrosos, pero la calidad se degradará con el tiempo. Preste atención a esto al revisar las provisiones). Repase esta lista con frecuencia y vea qué se debe reemplazar o agregar. Añada a continuación los puntos de acción que lo ayuden a completar su lista de verificación.

Lista de verificación:

Alimentos y agua

- ☐ Suministro de alimentos no perecederos para ____ días
- ☐ ____ litros de agua por persona
- ☐ Fuente para cocinar
- ☐ _____ (Otros)
- ☐ _____ (Otros)

Kit de emergencias

- ☐ Ropa
- ☐ Frazadas
- ☐ Material médico
- ☐ Fuente de luz
- ☐ Documentos esenciales (identificación, finanzas, etc.)
- ☐ Método de comunicación
- ☐ Plan de comunicación y punto de encuentro
- ☐ _____ (Otros)
- ☐ _____ (Otros)

Preparación para el hogar

- ☐ Conocimiento de cómo prevenir daños en el hogar causados por los servicios básicos, tales como gas, agua y electricidad
- ☐ _____ (Otros)



PUNTOS DE ACCIÓN



Almacenamiento y producción de alimentos en el hogar

Pautas

Los líderes de la Iglesia nos han aconsejado almacenar en casa un suministro básico de alimentos y agua a fin de estar preparados para tiempos de necesidad. En el Antiguo Testamento, José interpretó el sueño de Faraón. José dijo que habría siete años de abundancia, seguidos de siete años de hambruna. Faraón le pidió a José que dirigiera un programa de almacenamiento de alimentos para salvar a Egipto del hambre. Nosotros también podemos planificar con anticipación. Cuando hemos hecho todo lo posible para prepararnos para los momentos de necesidad, podemos estar tranquilos. "... [S]i estáis preparados, no temeréis" (Doctrina y Convenios 38:30). Puede ser fácil sentirse estresado por el almacenamiento de alimentos. Todos vivimos en circunstancias diferentes y algunos de nosotros tenemos finanzas o espacio limitados en nuestros hogares. El obispo W. Christopher Waddell dijo: "El Señor no espera que hagamos más de lo que podemos, pero sí espera que hagamos lo que podemos hacer, cuando podamos hacerlo" ("Había pan", Conferencia General de octubre de 2020). Podemos empezar con poco y trabajar "con prudencia y orden" (Mosíah 4:27). Consulte las categorías de qué almacenar que se encuentran a continuación y los detalles sobre cada categoría que se hallan en las páginas 13–14.



Suministro de alimentos a corto plazo

- Alimentos que normalmente consume.
- Alimentos enlatados y envasados que se mantienen en buen estado sin abrir y a temperatura ambiente.



Agua

- 4 litros (1 galón) de agua potable para cada persona por día para 3 días como mínimo, de preferencia 2 semanas o más.
- Filtros u otras maneras de purificar el agua si fuera necesario.



Suministro de alimentos a largo plazo

- Alimentos básicos como granos y frijoles secos.
- Alimentos que se pueden almacenar por años si se envasan y almacenan adecuadamente (a 75 °F/24 °C o menos).
- Alimentos para sustentar la vida.



Artículos esenciales no alimenticios

- Suministros básicos como medicamentos, linternas y suministros de higiene.



Cómo almacenar alimentos y artículos de primera necesidad

Almacenamiento de alimentos a corto plazo



Comience por crear una pequeña reserva con alimentos que formen parte de su dieta diaria. Establezca una meta que sea razonable para sus circunstancias. Está bien comenzar con una meta pequeña.

Por ejemplo, comience por tener un suministro de una semana. A partir de ahí, continúe aumentando su reserva según pueda. Piense en alimentos que puede utilizar para preparar comidas nutritivas, incluso si no puede comprar artículos frescos en las tiendas. Este almacenamiento incluiría artículos enlatados y envasados que no se estropean rápidamente.

Decida qué tipo de alimentos y qué cantidad quiere tener a la mano. Al preparar las comidas habituales, utilice estos alimentos en el orden del más antiguo al más reciente. Reemplace los artículos que haya utilizado comprando otros nuevos.

Agua



El agua es esencial para la vida. Almacene por lo menos 4 litros (1 galón) por persona por día para tres días. Donde sea posible, almacene suficiente agua para dos semanas o más.

La necesidad de agua es mayor en los climas cálidos, o si se están preparando comidas con alimentos secos.

Si el agua proviene directamente de una fuente de agua potable buena y previamente tratada, no es necesario purificarla antes de almacenarla. En caso de que necesite usar agua no potable, almacene un purificador de agua, como por ejemplo un filtro de purificación de agua.

Utilice envases resistentes, a prueba de fugas, resistentes a las roturas y aptos para alimentos. Nunca utilice jarras de plástico que se hayan utilizado para leche o para artículos que no sean alimentos.

Mantenga los recipientes de agua alejados de fuentes de calor y de la luz directa del sol. No deje los envases de agua directamente sobre el suelo o el cemento. Almacene agua donde no cause daños si el envase tuviera una fuga.

Para obtener más información sobre el almacenamiento y la purificación de agua, consulte el siguiente recurso:

- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines?lang=spa>

Almacenamiento de alimentos a largo plazo



Para necesidades a largo plazo, prepare gradualmente un almacenamiento de alimentos duraderos que preserven la vida. Esta es una lista de alimentos básicos que proporcionan componentes importantes de una dieta completa:

- Granos (como arroz blanco, trigo, maíz, avena en hojuelas y pasta)
- Legumbres (como frijoles secos, arvejas, lentejas y soja)
- Endulzantes (como azúcar o miel)
- Leche en polvo desnatada (descremada)
- Grasas y aceites (como aceite para cocinar)
- Sal y otros condimentos
- Suplemento multivitamínico diario, tabletas de vitamina C, frutas y verduras deshidratadas
- Para cocinar: bicarbonato de sodio, polvo de hornear y levadura





Almacenamiento de alimentos a largo plazo (continuación)

Muchos de estos alimentos pueden durar hasta 30 años o más. Sin embargo, para que se conserven tanto tiempo, deben cumplir lo siguiente:

- Deben ser alimentos muy secos que contengan muy poco o nada de grasa.
- Deben almacenarse a temperatura ambiente o por debajo de esta (24 °C/75 °F o menos).
- El empaque debe impedir la entrada de humedad, oxígeno, luz, insectos y roedores.

Considere utilizar bolsas Mylar o botellas PET con absorbentes de oxígeno.

Recopile recetas que utilicen los productos básicos duraderos que almacene. Asimismo, asegúrese de guardar cualquier artículo adicional que necesite, como un abrelatas, o un molinillo si almacena granos enteros.

Para obtener más información, incluida información sobre las cantidades de alimentos que se deben almacenar, la vida útil y las recomendaciones de embalaje,

véase <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=spa>.

Artículos esenciales no alimenticios



Almacene otros artículos que necesitaría para emergencias o en caso de que no estén disponibles para comprarse. Algunos de los elementos esenciales para almacenar son:

- Velas, lámparas o linternas; fósforos; baterías
- Medicamentos y artículos de primeros auxilios
- Artículos de higiene, tales como jabón, papel higiénico y artículos de higiene femenina
- Suministros de lavandería
- Artículos básicos de limpieza, incluidas toallitas desinfectantes
- Pañales, fórmula para bebés, toallitas húmedas para bebés y niños pequeños
- Documentos importantes (véase la página 6)
- Ropa de cama
- Ropa, incluso algunas prendas que a los niños pequeños les queden holgadas
- Un método sencillo de cocinar sin electricidad
- Un medio para comunicarse con la familia
- Artículos para mascotas: alimentos, medicamentos, collares o correas extra



Preguntas frecuentes sobre el almacenamiento de alimentos



¿Dónde puedo encontrar espacio para el almacenamiento de alimentos?

Guarde los alimentos en un lugar limpio, fresco y seco. Lo mejor es almacenar alimentos a temperatura ambiente o por debajo de esta. Los alimentos enlatados que contengan líquidos se deben proteger del congelamiento. Por regla general, los contenedores de almacenamiento de alimentos no deben colocarse directamente sobre el cemento debido a problemas de humedad.

Estas son algunas ideas:

- En estantes o alacenas
- En cajas bajas debajo de las camas
- En el piso de los armarios o en la pared trasera de estos

Puede encontrar más espacio al:

- Quitar artículos que no se utilizan en su casa.
- Reorganizar sus alacenas.



¿Cuáles son algunas buenas formas de comenzar?

- Establezca una meta que se ajuste a sus circunstancias.
- Decida qué alimentos le gustaría almacenar y en qué cantidad.
- Pruebe una o más de las actividades de las páginas 17 y 18.
- Visite <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=spa>.



¿Cómo puedo costear el almacenamiento de alimentos?

Evite las deudas o llegar a extremos con el almacenamiento en el hogar. Esfuércese gradualmente por lograr su meta. Estas son algunas ideas:

- Comprar uno o dos artículos de más en las compras habituales.
- Reducir algunos gastos de menor prioridad.
- Vender alguna pertenencia que no necesite.
- Buscar maneras de ganar algo de dinero extra.



¿Cómo puedo utilizar y reponer mi almacenamiento con regularidad?

Utilice un sistema que le funcione bien a usted. Estas son algunas ideas:

- Cuando use una lata o un paquete del almacenamiento, anótelo en su lista de compras.
- Revise el almacenamiento con frecuencia para asegurarse de que todavía dispone de la cantidad que planificó.
- Organice los artículos para que pueda saber cuáles son los más antiguos. Use primero los más antiguos.



Producción y conservación de alimentos

Producir y conservar sus propios alimentos puede ayudarlo con el suministro de alimentos. Consulte las sugerencias a continuación.

Cultivar un huerto

Donde haya terreno disponible, puede cultivar un huerto. Recuerde:

- Para preparar la tierra de la mejor manera posible para el cultivo de los alimentos que desea sembrar, puede ser necesario añadir fertilizantes o materia orgánica, como abono compostado, hojas, etc.
- Siembre alimentos que crezcan bien en su localidad.



También puede cultivar alimentos en recipientes en un patio, balcón o azotea. Plantar un huerto vertical a lo largo de una cerca o pared puede ayudarlo a aprovechar un espacio sin usar. Algunos alimentos, como las hierbas y los brotes de vegetales, se pueden cultivar en espacios interiores. Para obtener instrucciones sobre cómo cultivar huertos, consulte las fuentes locales, tales como las agencias gubernamentales. También consulte “Cultivar un huerto” en Temas del Evangelio, en el sitio web de la Iglesia.

Cría de animales pequeños

La cría de animales pequeños puede proporcionarle a usted y a su familia o seres queridos una buena fuente de proteínas. Algunos de los animales más adecuados para criar en casa son los pollos, los conejos y las cabras. Si decide criar animales pequeños, asegúrese de que las leyes locales lo permitan y de que haya espacio disponible.



Conservación de alimentos en el hogar

La conservación de alimentos en el hogar puede ser una buena opción. Revise y vea cómo el costo, la calidad y el tiempo empleado se comparan con la compra de alimentos enlatados.

Las instrucciones para envasar (embotellar), deshidratar o congelar alimentos se pueden encontrar en línea. Por ejemplo:

- nchfp.uga.edu/how/can_home.html (envasar).
- nchfp.uga.edu/how/dry.html (deshidratar)
- nchfp.uga.edu/how/freeze.html (congelar)





Actividad de planificación de almacenamiento en el hogar

“... preparaos para lo que ha de venir...” (Doctrina y Convenios 1:12).

Plan para establecer o mejorar el almacenamiento de alimentos

Complete el siguiente cuadro que lo ayudará a planificar el almacenamiento de alimentos. Luego seleccione algunas actividades de la página siguiente que lo ayudarán a continuar. Podría realizar estas actividades en la noche de hogar o por su cuenta.



Evaluación del almacenamiento de alimentos

¿Cuál le gustaría que fuera su meta de almacenamiento?	
¿Qué alimentos suele consumir (que no requieran refrigeración antes de abrirlos)?	
¿Qué comidas podría preparar utilizando solo los alimentos almacenados?	
¿Dónde puede almacenar alimentos?	
¿Cómo podría aumentar su almacenamiento de alimentos con un presupuesto limitado?	
¿Qué medidas podría tomar para incrementar su almacenamiento de alimentos?	



Actividades adicionales para uso individual y familiar

Meta familiar

Establezca una meta de almacenamiento de alimentos.

Por ejemplo:

- 1 semana de los alimentos que comemos con regularidad
- 1 bolsa extra de arroz
- 12 litros (3 galones) de agua por cada persona

Permita que cada miembro de la familia elija un alimento que le gustaría almacenar.

Almacenamiento de agua

¿Tiene agua almacenada desde hace mucho tiempo?

Vacíe los recipientes y utilice el agua para limpiar, regar las plantas u otra actividad.

Llene los recipientes con agua fresca. Marque la fecha en el recipiente.

Búsqueda del tesoro de artículos esenciales no alimenticios

Utilizando la lista de verificación de la página 10, asigne a distintos miembros de la familia que encuentren diferentes artículos. Pueden escribir lo que encontraron y dónde lo encontraron, o bien tomar una foto. Vea cuántos artículos puede encontrar la familia en treinta minutos. Después, elabore una lista de los artículos que aún necesiten.

Planes de comidas

Observe los alimentos enlatados o envasados que utiliza con regularidad y elabore algunos planes de comidas sencillas utilizando solo esos alimentos. Esto lo ayuda a saber qué comprar para almacenar.

Financiar el almacenamiento de forma creativa

Busque maneras de ahorrar dinero para almacenar alimentos. Por ejemplo, venda algo que no necesite, o adquiera un artículo extra cada semana cuando compre.

Juego de almacenamiento de alimentos

Jueguen a hacer un listado de los alimentos que ya hayan almacenado. <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines?lang=spa> Pida a cada miembro de la familia que encuentre de dos a tres alimentos. Pueden hacer una lista de los artículos y la cantidad de latas, cajas o bolsas que encuentren. Antes de comenzar, pida a los miembros de la familia que adivinen las cantidades. Compruebe quién se acercó más al número correcto.

Preparación de comidas con los alimentos almacenados

Intente preparar una o dos comidas al mes utilizando artículos del almacenamiento de alimentos.

Búsqueda de información

¿Qué preguntas tiene sobre el almacenamiento de alimentos? Utilice los enlaces de esta guía u otras fuentes para encontrar las respuestas que necesita.

Por ejemplo, busque información sobre estos temas:

- Tipos de recipientes para almacenar agua.
- Cómo purificar el agua.
- Recetas que se pueden hacer con alimentos básicos del almacenamiento (a largo plazo).
- Cómo cultivar ciertas verduras.

Búsqueda de espacio para almacenar alimentos

Como actividad familiar, exploren su hogar para buscar espacios donde se pueda almacenar comida. ¿Hay espacio sin usar en los estantes o en un armario? ¿Hay espacio debajo de una cama? ¿Hay algún artículo innecesario que esté ocupando espacio? Tome fotos de los lugares que podrían dejar libres para el almacenamiento de alimentos.

19



Preparación financiera

Pautas

Tomar decisiones sabias con respecto a su dinero aumenta su confianza y lo prepara para los altibajos de la vida. A continuación se encuentran algunas pautas para ayudarlo:

Evitar las deudas

Las deudas pueden aumentar rápidamente y el pago de intereses se suma al costo. Si ha contraído deudas, trate de pagarlas lo antes posible. Hay algunas razones por las que tal vez necesite obtener un préstamo:

- Comprar un medio de transporte básico, si fuera necesario.
- Obtener una formación académica que conduzca a conseguir un mejor empleo.
- Comprar una vivienda asequible.

Para otras compras importantes, ahorre el dinero y cómprelas cuando pueda pagarlas sin endeudarse.

Utilizar un presupuesto

Un presupuesto lo ayuda a planificar cómo utilizar su dinero cada mes. Comprometerse a seguir un presupuesto lo ayudará a desarrollar la autosuficiencia. Existen recursos en línea (véase el manual *Las finanzas personales* en

<https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/topics/self-reliance/personal-finances-na-spa.pdf?lang=spa>).

Herramientas de planificación financiera

Utilice calculadoras financieras [simuladores financieros] para ayudarlo a tomar decisiones sabias en cuanto al dinero. Puede ver cuánto tiempo le tomará pagar su deuda, crear un fondo de emergencia, ahorrar para la jubilación o ahorrar para unas vacaciones.

(Véase <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance?lang=spa>).





Crear un fondo de emergencia para un mes

Trabaje para crear un fondo de emergencia de un mes para proteger a usted y a su familia de los problemas financieros. Como con cualquier meta, crear un fondo de emergencia tomará algún tiempo, y eso está bien. Puede empezar destinando cualquier dinero extra que tenga a su fondo.

Guarde el dinero en un lugar seguro, como una cuenta bancaria. No utilice ese dinero para nada más que para emergencias. Si tiene una emergencia y debe usar el dinero de su fondo de emergencia, empiece a reponer el dinero lo antes posible.

Incluso si tiene deudas, solo efectúe el pago mínimo requerido hasta que tenga un fondo de emergencia de un mes. Para alcanzar su objetivo más rápidamente, es posible que desee encontrar un trabajo extra o uno mejor pagado, vender algunas cosas de las que pueda prescindir o deshacerse de los gastos innecesarios.

Tener un seguro

Los seguros pueden ayudarlo a protegerse económicamente. Hay muchos tipos de seguros, pero los cuatro más comunes son:

- **Seguro de propiedad:** Por ejemplo, el seguro de propietarios de vivienda, de inquilinos y de automóviles. Esto puede ayudar a cubrir el costo de reemplazar o reparar la propiedad cuando haya daños graves, robo o destrucción, dependiendo de la cobertura que haya comprado.
- **Seguro médico:** Este seguro puede ayudarlo a cubrir el costo de la atención médica. Puede ayudarlo a pagar revisiones médicas, medicamentos por enfermedad o acontecimientos médicos importantes. Su necesidad de un seguro médico puede variar. La asistencia sanitaria también puede ser un servicio gubernamental en su región.
- **Seguro de vida:** El seguro de vida proporciona dinero a una familia si el miembro asegurado fallece. Esto puede ayudar a una familia a permanecer segura si pierde a su proveedor o si necesita ayuda para cubrir los costos relacionados con tratamientos médicos o funerales.
- **Seguro por discapacidad:** Este seguro garantiza que se pagará una parte de los ingresos del asegurado si este queda discapacitado y no puede trabajar durante un tiempo prolongado. Los empleadores suelen brindarlo



Ahorrar algo de dinero

Mientras se prepara para el futuro, ahorre dinero cada vez que pueda. También podría obtener formación académica y comprar una casa.

Obtener formación académica

Considere la posibilidad de obtener certificaciones, capacitaciones o títulos de escuelas vocacionales, colegios universitarios o universidades que podrían enriquecer su mente y ayudarlo a ganarse la vida.

“Para los miembros de la Iglesia, la educación no es simplemente una buena idea, sino un mandamiento”, dijo el presidente Dieter F. Uchtdorf, miembro en aquel entonces de la Primera Presidencia (“Dos principios para cualquier economía”, *Liahona*, noviembre de 2009, pág. 57).

El presidente Thomas S. Monson nos recordó las bendiciones de recibir formación académica: “Sus talentos aumentarán a medida que estudien y aprendan. Podrán ayudar mejor a sus familias en su aprendizaje y se sentirán tranquil[o]s al saber que se han preparado para las eventualidades de la vida” (“Tres metas para guiarte”, *Liahona*, noviembre de 2007, pág. 119).

Considerar comprar una casa

Ser propietario de una casa no es para todos, y alquilar podría ser una mejor opción. Si está pensando en comprar una casa, recuerde estos dos principios:

- Compre una casa solo cuando y donde sea sensato para usted.
- Compre solo lo que pueda pagar con comodidad.

El pago mensual de la hipoteca no debe exceder el 25 por ciento de su ingreso bruto mensual. Utilice ese número como guía de lo que puede pagar, en lugar de basar su decisión en lo que una entidad financiera esté dispuesta a prestarle.

Ahorrar para la jubilación

El presidente Ezra Taft Benson enseñó: “... al ir por la vida hacia la jubilación y las décadas posteriores, hagan planes frugales para los años en que dejen de trabajar” (Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Ezra Taft Benson, 2014, págs. 226–227).

Es posible que haya programas gubernamentales o sociales que puedan ayudarlo durante su jubilación. Probablemente también deba usar dinero de sus ahorros cuando esté jubilado. Planificar ahora puede ayudarlo a tener suficiente dinero para ser autosuficiente después de jubilarse.

Antes de comenzar a ahorrar, planifique cuánto dinero necesitará cuando esté jubilado. La fórmula de esta página puede ayudarlo a comenzar.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Número} \\ \text{de años de} \\ \text{jubilación} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Cantidad} \\ \text{anual necesaria} \\ \text{para la jubilación} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Su meta de} \\ \text{jubilación} \\ \hline \end{array}$$



Actividad de preparación financiera

El primer paso para tomar decisiones financieras prudentes es entender cómo gasta y ahorra usted actualmente. Hacer un seguimiento de sus ingresos y gastos puede ayudarlo a saber en qué está gastando el dinero. Una vez que lo sepa, puede hacer cambios y planificar a dónde quiere que vaya su dinero.

Fondo de emergencia para un mes

Crear un fondo de emergencia para un mes puede ayudarlo a estar preparado para futuros desafíos financieros. Calcule el dinero que necesita para los gastos esenciales de un mes. Utilice esta hoja de cálculo por una semana o dos para hacer un seguimiento del dinero recibido o gastado. A continuación se enumeran los gastos más comunes, junto con un espacio para su salario o ingresos. Agregue otros gastos según sea necesario.

FECHA	DESCRIPCIÓN	INGRESOS	GASTOS
	Sueldo		
	Diezmos/Ofrendas		
	Alquiler/Hipoteca		
	Servicios públicos		
	Seguros		
	Alimentos		

Meditar: Metas financieras

Además de tener un fondo de emergencia, ¿qué otras metas financieras se siente inspirado a realizar? Repase las páginas anteriores para obtener más ideas.



Preparación emocional

Pautas

El presidente Russell M. Nelson declaró: “L[o]s insto a tomar medidas para estar preparad[o]s en lo temporal, pero me preocupa aún más su preparación espiritual y emocional [...]. Cuanto más autosuficientes seamos —temporal, emocional y espiritualmente— más preparados estaremos para frustrar los incesantes ataques de Satanás” (“Acoger el futuro con fe”, Conferencia General de octubre de 2020).

Los desastres, los desafíos angustiantes y las pérdidas pueden afectar nuestro bienestar emocional. Aunque muchos se recuperan de estas situaciones valiéndose de sus propias fortalezas y recursos, otros necesitan ayuda y apoyo de recursos externos para afrontarlas y sanar.

Algunas respuestas comunes a las crisis son el temor, la ansiedad, la necesidad de conectarse con los demás, la sensación de sentirse abrumados y la desesperanza. Es importante reconocer que estas respuestas son normales en los momentos difíciles.

Tómese ahora el tiempo necesario para prepararse emocionalmente para los futuros desafíos de la vida, incluidas las situaciones de emergencia (desastres naturales, pandemias, agitación política, etc.) y las crisis personales (pérdida de empleo, muerte de un ser querido, etc.). Al hacerlo, considere y analice los siguientes principios:

Principios de preparación emocional

1. Calma
2. Contacto con otras personas
3. Seguridad
4. Fuentes
5. Puntos fuertes
6. Esperanza



Preparación emocional

preparación emocional (continuación)

Calma: Aprender técnicas para tranquilizarse.

Un incidente crítico o un desastre pueden causar sentimientos abrumadores de temor, ira, tristeza, preocupación y ansiedad. Aprenda estrategias para tranquilizarse durante los momentos difíciles.

Un botiquín de primeros auxilios emocionales

Cree un botiquín de primeros auxilios emocionales para usarlo cuando sienta emociones fuertes. Este botiquín podría incluir:



Recordatorios de salud personal (recordatorios para tomar medicamentos según la prescripción, mantener una buena higiene, comer alimentos saludables, hidratarse, hacer ejercicio, dormir adecuadamente).



Música edificante y reconfortante.



Citas inspiradoras, libros y diarios personales.



Fotos consoladoras de la familia, seres queridos, recuerdos felices, naturaleza, etc.



Mentas, goma de mascar, bebidas herbales o en polvo, aceites esenciales, lociones o velas perfumadas, y otros artículos de apoyo que se adapten a sus necesidades.



Objetos o materiales reconfortantes (frazadas, telas, una pelota antiestrés, arcilla para modelar, otras cosas que pueda tocar y que lo ayuden a sentirse tranquilo).

Practicar habilidades para hacer frente a situaciones difíciles

Practique diversas estrategias saludables para hacer frente a la angustia emocional. El practicar ahora habilidades para calmar esas emociones puede ayudarlo a estar preparado. Elija algunas habilidades de esta lista para practicar:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Prácticas espirituales como la oración, la meditación, las bendiciones y el ayudar a los demás | <input type="checkbox"/> Respirar profundamente |
| <input type="checkbox"/> Conversaciones con sus familiares y amigos | <input type="checkbox"/> Escribir una lista de agradecimiento |
| <input type="checkbox"/> Conciencia plena (prestar atención a sus emociones, pensamientos y cuerpo, y reconocer sensaciones y sentimientos sin juzgar) | <input type="checkbox"/> Dormir una siesta |
| <input type="checkbox"/> Realizar estiramientos, yoga y ejercicios | <input type="checkbox"/> Jugar con una mascota |
| | <input type="checkbox"/> Escuchar música |
| | <input type="checkbox"/> Salir a caminar |

Tenga en cuenta que algunos recursos que se utilizan para enfrentar las situaciones difíciles podrían no estar disponibles durante una emergencia. Si actualmente está tomando medicamentos para la salud mental o emocional, hable con su médico sobre maneras de acceder a ellos durante una emergencia.



Conexión: Establecer relaciones.

Las relaciones y conexiones saludables son vitales para el bienestar emocional. Acérquese a los demás y conéctese con ellos. Puede comenzar por fortalecer el matrimonio y las relaciones familiares*. Cuando la conexión con familiares o seres queridos no sea posible, hágalo con quienes estén cerca, tales como vecinos, colegas de trabajo, grupos religiosos, compañeros y comunidades.

*(Considere estudiar los manuales El fortalecimiento del matrimonio y la familia que se encuentran en <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/family/strengthening-marriages-and-families?lang=spa>. Véase también Gospel Library App/Life Help/Family.

Seguridad: Elaborar planes sobre seguridad y comunicación

En una emergencia, es común sentirse preocupado por su propia seguridad y la de sus seres queridos, sus mascotas y su comunidad. Cree un plan de comunicación de emergencia con sus seres queridos y determine cómo se comunicarán en caso de un desastre. En ocasiones, algunas emergencias o desastres hacen que amigos y familiares queden separados unos de otros. Considere crear un plan de reencuentro. Estos preparativos pueden ayudar a promover sentimientos de tranquilidad y seguridad.

Véase la *actividad del plan de comunicación y punto de encuentro* de la página 9.

Fuentes: Determinar las fuentes confiables

Determine las fuentes de información confiables y propóngase limitar las noticias y las comunicaciones en las redes sociales que causen angustia o que sean poco fiables (véase Manual General: Servir en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 38.8.40). La información segura, alentadora y fiable es esencial cuando usted está experimentando una crisis personal, familiar o de la comunidad.

A fin de planificar el manejo de las fuentes de información en situaciones angustiantes, analice las siguientes preguntas:

- ¿Dónde puede conectarse a fuentes de información precisa y clara?
- ¿Cómo puede planificar el control de los informes y mensajes de las redes sociales que son angustiantes o poco fiables?

Puntos fuertes: Determine cuáles son sus puntos fuertes y cómo puede ayudar

Tras una pérdida crítica o un desastre, las personas pueden sentirse abrumadas y vulnerables. No obstante, todos tienen puntos fuertes que pueden utilizarse. Algunos puntos fuertes pueden ser la resiliencia, la adaptabilidad, el optimismo, la creatividad, el humor, la responsabilidad, la gratitud, la concentración en el presente y el futuro, el liderazgo, el trabajo arduo, la ayuda a los demás, etc.

Escriba en un diario sus puntos fuertes y cómo podría utilizarlos para ayudar en una crisis. Considere las habilidades específicas que tiene que pueden ayudar a apoyar a las personas, las familias, los miembros de la Iglesia y las comunidades, tales como:

- Arte/pasatiempos/manualidades
- Música/baile/teatro
- Actividades físicas/deportes/entrenamiento personal
- Hágalo usted mismo/habilidades domésticas

Esperanza: Recuerde tener esperanza.

Alimente el optimismo realista y la esperanza. El élder Jeffrey R. Holland enseñó: “Puesto que la Restauración reafirmó la verdad fundamental de que Dios sí obra en este mundo, *podemos tener esperanza, debemos tener esperanza*, aun al afrontar las dificultades más insuperables” (“Un fulgor perfecto de esperanza”, *Liahona*, mayo de 2020, pág. 83).

Usted puede prepararse estableciendo un propósito personal en la vida, aprendiendo a encontrar significado en la adversidad, fortaleciendo las creencias morales y espirituales, aprendiendo a tolerar las incertidumbres, ampliando su visión para incluir una perspectiva eterna y esforzándose por expresar gratitud por las bendiciones y los recursos con los que cuenta. Cuando la adversidad es fuerte, es común sentir que su mundo se desmorona. Prepárese ahora fortaleciendo su ²⁷esperanza.



Cómo obtener más ayuda cuando sea necesario

Si necesita ayuda urgente, visite

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/mental-health-general-principles/1-need-help-talk-now?lang=spa> así como la aplicación Biblioteca del Evangelio/Ayuda para la vida/Suicidio/Líneas telefónicas de ayuda ante crisis para obtener una lista de los recursos de apoyo de atención urgente.

Grupos de apoyo

Los grupos son una excelente manera de desarrollar resiliencia emocional. Consulte con un miembro del consejo de barrio para averiguar cuáles están disponibles en su zona.

- “Hallar fortaleza en el Señor” (un grupo de doce semanas que utiliza el manual de *Resiliencia emocional*)
- Grupo del Programa para recuperarse de las adicciones (presencial o en línea)
- Grupo de apoyo para cónyuges y familiares del Programa para recuperarse de las adicciones (presencial o en línea)



Cómo saber cuándo se necesita ayuda profesional

En general, necesita ayuda profesional cuando está luchando con un problema continuo y angustiante del que no puede obtener alivio. Estas son otras señales de que tal vez necesite ayuda profesional:

- Considera hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Experimenta sentimientos abrumadores de ira, tristeza, temor, dolor emocional o desesperanza que no desaparecen.
- Se siente débil físicamente.
- Tiene cambios en el apetito, los patrones de sueño y otras dificultades que continúan y no disminuyen.
- Tiene sensación incontrolable de preocupación y ansiedad.
- Tiene dificultad para desenvolverse en el día a día o para realizar las tareas cotidianas.

Terapia de Servicios para la Familia

Un obispo puede recomendar a un miembro para que reciba terapia profesional por medio de Servicios para la Familia (véase FamilyServices.ChurchofJesusChrist.org).

Cómo encontrar la ayuda profesional adecuada en la comunidad

En algunos lugares, Servicios para la Familia ha nombrado a profesionales de la comunidad cuyo enfoque es compatible con las creencias de la Iglesia. Cuando busque ayuda profesional, recuerde que se convierte en usuario de un servicio y tiene derecho a hacer preguntas. Considere buscar a un profesional que reúna las siguientes características:

- Comprende y respeta sus valores y lo que quiere obtener de la terapia.
- Puede explicar su formación y experiencia, y cómo se relacionan estas con las necesidades que usted tiene. Busque profesionales calificados tales como terapeutas matrimoniales y familiares autorizados, trabajadores sociales clínicos autorizados, psiquiatras, psicólogos, terapeutas profesionales, etc.
- Ofrece sesiones adecuadas para usted en cuanto a duración, costo, etc.
- Está dispuesto a consultar con su líder de la Iglesia en cuanto a su progreso y a trabajar juntos para ayudarlo.



Pautas de preparación temporal para los consejos

Pautas para las estacas, los consejos de barrio y las presidencias

Los consejos de estaca, los consejos de barrio y las presidencias ayudan a las unidades a trabajar juntos para llegar a estar más preparados temporalmente. Se ha aconsejado a los miembros que trabajen juntos para ayudarse mutuamente a edificar su preparación temporal. Podemos tener “entrelazados [nuestros] corazones con unidad y amor el uno para con el otro” (Mosiah 18:21).



La función de los consejos

- Preparar un plan sencillo y por escrito para responder ante emergencias. Los planes de barrio deben coordinarse con el plan de emergencia de la estaca.
- Ser un ejemplo de cómo cuidar de los necesitados y ayudarlos a ser autosuficientes.
- Planificar maneras de enseñar a los miembros cómo aplicar los principios de preparación basándose en las necesidades locales.
- Brindar oportunidades de prepararse por medio de lecciones, actividades y la ministración.
- Trabajar juntos para determinar y resolver los desafíos de la preparación local.
- Evitar un espíritu de temor o extremismo.



Actividades de preparación temporal para los consejos

Los miembros pueden deliberar en consejo para ayudarse mutuamente a desarrollar su preparación temporal.

Actividades

Revise las siguientes actividades para el consejo y elija una para completar que sea de más ayuda para su consejo.



- Complete cada una de las actividades individuales o familiares para la preparación temporal. Su ejemplo y experiencias al estar más preparado ayudarán a aquellos a quienes está llamado a servir.
- Comparta una sección de las pautas de preparación temporal y una actividad relacionada en una reunión de consejo o de presidencia.
- Utilice las cuatro secciones de pautas y actividades para las lecciones del quinto domingo de su unidad.
- Trabajen juntos para completar las actividades de la Guía de planificación para emergencias de estaca y barrio a fin de crear o actualizar el plan de emergencia de su unidad.
- Utilice la “Guía de análisis: ¿Cómo puedo ministrar a los demás durante una crisis?” para llevar a cabo una lección de quinto domingo, de la Sociedad de Socorro o del cuórum de élderes para su unidad.
- Elija un capítulo del manual Resiliencia emocional para utilizarlo como una lección de quinto domingo, de la Sociedad de Socorro o del cuórum de élderes para su unidad.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS