

RECUPERAR LA VIDA DESPUÉS DEL DESASTRE

Paso a paso para reconstruir con esperanza

1 ASEGURA LA VIDA

- Atiende a los heridos con calma y cuidado.
- Aléjate de estructuras dañadas o zonas peligrosas.
- Cierra el gas, la electricidad y el agua si es seguro hacerlo.



2 PRIMEROS DÍAS

- Busca un refugio seguro y acceso a agua potable.
- Escucha fuentes oficiales para recibir información confiable.
- Informa a tus familiares que estás bien y dónde te encuentras.



3 PRIMERA SEMANA

- Solicita una evaluación técnica de tu vivienda.
- Documenta daños y pérdidas con fotografías y listas.
- Cuida la salud emocional de tu familia, especialmente de los niños.



4 PRIMER MES

- Organiza un plan familiar de recuperación con metas claras.
- Busca fuentes de ingreso temporal y continuidad educativa.
- Participa en actividades comunitarias de apoyo mutuo.



5 RECONSTRUIR EL FUTURO

- Involúcrate en programas de reconstrucción segura.
- Mantén un kit de emergencia preparado en tu hogar.
- Celebra cada avance y comparte esperanza con tu comunidad.

