



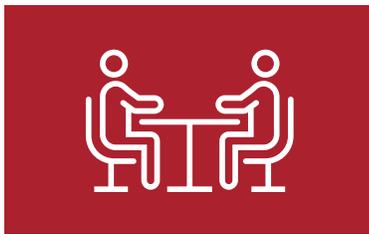
# Make a plan Minnesota!

STAY SAFE MN

## ¡Haz un plan, Minnesota! Planear. Prepararse. Compartir.

El desarrollo de un plan de emergencia puede ayudarlo a usted y a su familia a estar preparados para lo que se les pueda presentar. Nunca es demasiado tarde para desarrollar un plan para su familia. También es buena idea revisar y actualizar los planes ya existentes. Esto es especialmente cierto durante la pandemia del COVID-19, la cual exige que planifiquemos de diferentes maneras que para otras emergencias. Un plan importante a tener en cuenta es qué hacer si el padre, la madre o el tutor se enferma o es hospitalizado debido al virus.

Le recomendamos que desarrolle un plan sobre la manera en que usted, su familia y los cuidadores responderán ante una posible enfermedad u hospitalización. Tener un plan puede ayudar a reducir el estrés en caso de emergencia y también ayudar a todos en la transición. Comience conversando con todos los interesados y utilice esto como guía.



Paso 1: Planear



Paso 2: Prepararse



Paso 3: Compartir



### Paso 1: Planear

Las necesidades de cada familia son diferentes. Nadie conoce como usted la situación, los puntos fuertes y a los niños en su familia. Este es el momento oportuno para conversar con su familia e involucrar a los sistemas de apoyo que pueden ayudarlo. Todos juntos pueden determinar la mejor manera de garantizar la seguridad y el cuidado de sus hijos y de encaminar a los cuidadores hacia un resultado exitoso. A continuación hay preguntas para considerar.



### Cómo escoger a otros cuidadores

- ✓ Si usted no puede cuidar de su hijo debido a una enfermedad u hospitalización, ¿quiénes son los adultos (mayores de 18 años) que están dispuestos a cuidarlo? Piense, en términos generales, en vecinos, amigos y otras personas en las que usted confía y que sus hijos conocen.
- ✓ ¿Dónde cuidará de sus hijos un cuidador alternativo? ¿Dónde viven sus hijos o en la casa del cuidador?
- ✓ ¿Tiene su hijo o el cuidador alternativo alguna condición de salud subyacente? Asegúrese de que las personas a quienes les pide que cuiden de su hijo comprendan los riesgos para la salud si aceptan hacerlo.
- ✓ ¿Puede su cuidador cuidar de su hijo durante al menos 14 días y tal vez más? Los casos críticos de COVID-19 pueden durar por más tiempo.
- ✓ ¿Tiene usted un cuidador alternativo de respaldo? Puede que necesite más de uno.
- ✓ ¿Qué necesitarán los cuidadores alternativos mientras cuidan de su hijo? Piense en alimentos, vivienda y dinero. ¿Puede esa persona cubrir los costos o puede usted reservar dinero para ella?



### Objetos de transición y rutinas

- ✓ ¿Su hijo tiene algún objeto que lo haga sentirse más calmado y seguro? Algunos ejemplos que pueden mencionarse son una manta, una camisa, un juguete, un animalito de peluche, un libro o un aparato electrónico. Los objetos de transición son muy importantes para todos los niños en tiempos de transición o crisis.
- ✓ ¿Tiene su hijo rutinas para levantarse o ir a dormir?



### Necesidades médicas y otras especiales

- ✓ ¿Tiene su hijo una clínica de atención primaria? ¿Cuál es la información de contacto de esa clínica?
- ✓ ¿Tiene su hijo necesidades médicas? ¿Tiene alergias o asma? ¿Tiene alguna limitación física? ¿Toma medicamentos? Asegúrese de tener un suministro adecuado de todo medicamento recetado.
- ✓ ¿Tiene su hijo otras necesidades especiales? Asegúrese de que otros estén preparados y se sientan a gusto atendiendo las necesidades de su hijo.



### Cuidado de niños y escuela

- ✓ ¿Participa su hijo en un programa de aprendizaje a distancia o asiste a una guardería infantil? No olvide incluir el nombre y la información de contacto de la escuela o guardería infantil.
- ✓ ¿Hay algún aparato electrónico, aplicación, código digital o contraseña que necesitará su hijo?
- ✓ ¿Necesita cambiar la información para que un cuidador alternativo deje o recoja a su hijo?



## Contacto espiritual, religioso y otros contactos importantes en la comunidad

- ✓ ¿Tiene su familia actividades espirituales o religiosas que es importante continuar durante su ausencia?
- ✓ ¿Tiene su familia o hijo otros contactos que usted desee compartir con un cuidador alternativo? Incluya el nombre y la información de contacto de compañeros de la escuela, maestros, abuelos, etc.



## Asuntos legales

- ✓ ¿Tiene su familia algún documento legal que usted desea poner a disposición del cuidador alternativo de su hijo? Algunos ejemplos de ello pueden ser una delegación de autoridad de los padres (DOPA), que transfiere las obligaciones parentales a otra persona. [Obtenga más información](#) sobre DOPA y cómo proceder con una.
- ✓ ¿Tiene usted alguna información sobre la custodia de sus hijos, directrices anticipadas, órdenes de protección o una última voluntad y testamento? Reúna esos documentos en un solo lugar o informe al cuidador alternativo de su hijo dónde puede encontrarlos si los necesita.



## Paso 2: Prepararse

Una vez que haya conversado con los suyos sobre el plan de su familia para emergencias, es hora de escribirlo. Para facilitararlo, hemos elaborado un [Kit voluntario de planificación e información familiar para el COVID-19](#). El kit reúne toda la información importante que hemos cubierto anteriormente y la conserva en un sitio de fácil acceso. El kit se basa en las recomendaciones del Departamento de Salud de Minnesota y de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. También hemos incluido ideas obtenidas de padres de familia y otros cuidadores.

Comience a escribir el plan de su familia para emergencias mediante el [Kit voluntario de planificación e información familiar para el COVID-19](#). Puede completar el kit en línea y guardarlo e imprimirlo para agregar su información.



## Paso 3: Compartir

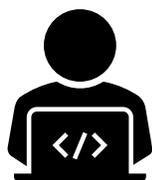
El paso final para crear su plan es esencial. Informe a los demás que usted tiene un plan de emergencia creado para su familia. Envíe un correo electrónico, envíe un mensaje de texto o informe a su familia, vecinos, maestros o proveedores de cuidado infantil, comunidades religiosas y profesionales de la salud. Asegúrese de repasar la información esencial con todo cuidador alternativo.

Asegúrese de que su plan esté a mano. Si usó el [Kit de planificación e información familiar para el COVID-19](#) para escribir el plan, puede enviar copias por correo electrónico al cuidador de su hijo. Quizás también desee tener algunas copias impresas a mano o hacer que una copia vaya siempre con su hijo. Es importante hacer eso ahora, antes de que surja una emergencia.

Dependiendo de la edad de sus hijos, es posible que también desee repasar el plan con ellos. Algunas familias han consultado sobre cómo hablar con sus hijos sobre la preparación para emergencias y el COVID-19. Lea [recursos para niños, padres y familias](#) que pueden ayudarle con esas conversaciones.

## Ayuda adicional

Si usted necesita ayuda para crear un plan o si no tiene a alguien que pueda cuidar de su hijo, hay recursos para ayudarlo. Llame a la línea directa del MDH sobre el COVID-19 al 1-800-657-3903 para obtener ayuda e información sobre recursos y opciones de atención alternativas.



A continuación hay recursos adicionales para apoyar a padres y cuidadores:

- ✓ [Ready.gov](#)
- ✓ [Línea nacional de ayuda para padres](#)
- ✓ [Línea de ayuda internacional de asistencia posparto](#)
- ✓ [Recursos del MDH sobre el COVID-19 para niños y familias](#)
- ✓ [Recursos para la adaptación y resistencia durante el brote de coronavirus \(COVID-19\) \(Comunidades de Minnesota que cuidan a los niños\).](#)
- ✓ [Sitio web de “Ayúdame a crecer”](#)



### Prevención del COVID-19:

Para obtener la información más reciente sobre el COVID-19, visite el sitio web del [Departamento de Salud de Minnesota](#) o llame a las líneas directas del MDH sobre el COVID-19 entre las 7 a.m. las 7 p.m. (hay intérpretes disponibles).

- ✓ **Preguntas sobre la salud:** 651-201-3920 ó 1-800-657-3903
- ✓ **Preguntas sobre escuelas y cuidado de niños:** 651-297-1304 ó 1-800-657-3504

Hay información sobre la salud disponible en [otros idiomas](#), incluso [instrucciones para lavarse las manos](#). Además, el CDC provee [orientación sobre qué hacer si usted se enferma](#) o si cuida de un ser querido.



### Líneas directas adicionales sobre el COVID-19

- ✓ [Línea directa para preguntas sobre la salud:](#) 651-201-3920 ó 1-800-657-3903
- ✓ [Línea directa del Centro estatal de operaciones de emergencia \(SEOC\):](#) 651-297-1304 ó 1-800-657-3504