

Después



Tratar de mantener la lactancia materna, entre sus beneficios ayuda a reducir el estrés de la mamá y del bebé. Es importante que la madre se hidrate con líquidos abundantes.



Luego de una evacuación, organizarse con otras mujeres y participar de las decisiones colectivas. Asegurarse de estar protegidas y que puedan tener albergues y baños adecuados y seguros.



Protegerse del sol usando bloqueador y/o sombrero. Resguardar a los niños y niñas de los efectos que puede causar la radiación solar.



Los bebés, niños y niñas deben mantener sus vacunas al día, recordar conservar entre los documentos personales su carnet de vacuna.

“Los desastres tienen impactos diferentes sobre la calidad de vida de las mujeres y hombres de diferentes edades y grupos étnicos. Por lo tanto, los planes de preparación, mitigación y respuesta ante desastres deben tomar en cuenta tanto las necesidades como las contribuciones potenciales de hombres y mujeres. Un enfoque de género en el estudio y análisis de los desastres es esencial para alcanzar la meta de contar con comunidades más seguras y resilientes a los desastres”.

Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres. Comunicado sobre la Reducción del Riesgo de Desastres Por y Para las Mujeres y Niñas de América Latina y el Caribe. Año 2012.

En situaciones de emergencia o desastre

La Organización Panamericana de la Salud señala que se ha demostrado que en situaciones de emergencia o desastre hay un aumento en los niveles de violencia contra las mujeres y niñas, en especial, violencia sexual, abusos y violencia por parte de la pareja, lo que tiene un alto impacto en su salud integral.

De acuerdo a la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, RSMLAC, el clima de tensión emocional hace propicia la aproximación física entre las personas y con ellos se incrementa la vulnerabilidad de la mujer frente a las relaciones sexuales no deseadas y no protegidas.

Si eres víctima de violencia, o conoces a alguna víctima, recuerda que puedes denunciar o informarte en:

800 104 008 - Fono Ayuda Violencia SERNAM

149 - Fono Familia Carabineros de Chile

147 - Fono Niños Carabineros de Chile

Estos servicios telefónicos se encuentran disponibles para la atención de la ciudadanía las **24 horas del día, los 365 días del año, en forma gratuita.**

Fuentes En situaciones de Emergencia o Desastre:

- Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones para la anticoncepción en situaciones de emergencia. Año 2003.
- Red de salud de las mujeres latinoamericanas y del Caribe, RSMLAC. Revista Mujer Salud. Año 2010.

Sistema Integral de Atención Ciudadana (SIAC)

Oficina de Atención ciudadana: **(56-2) 600 586 77 00 / (56-2) 401 89 99**

Centro de Documentación: **(56-2) 252 43 91**

Museo Protección Civil Chilena: **(56-2) 252 43 77**

El contenido del Decálogo Mujeres Proactivas frente a una emergencia, ha sido aprobado por SERNAM y ONEMI en conjunto con la Mesa de Trabajo Género y Gestión del Riesgo, integrado por las siguientes instituciones:



Mujeres

Proactivas frente a una emergencia



ONEMI
Servicio Nacional de la Mujer



Potenciar y fortalecer la preparación y liderazgo de las mujeres en situaciones de emergencia, permite dejar los estereotipos de mujeres vistas como el sexo débil o postergarlas sólo al plano de beneficiaria. Una mujer preparada desde sus múltiples roles y aportando desde su propia visión, entrega asertividad en las acciones de prevención, preparación y protección. Además, genera autonomía e independencia, constituyéndose en un referente relevante en el desarrollo de una cultura preventiva en la sociedad.

Recomendaciones Generales

Independiente del tipo de emergencia, existen recomendaciones generales tanto para hombres, mujeres, niños y niñas que son importantes considerar, compartir y adoptar transversalmente las siguientes tareas:

-  Reconocer las amenazas (tsunami, erupción volcánica, inundaciones u otras) que pueden afectar el entorno de tu hogar y trabajo, identificando las zonas seguras.
-  Conservar agua y alimentos no perecibles de acuerdo a las necesidades del grupo familiar y que les permitirán enfrentar de mejor forma las primeras horas de ocurrida la emergencia. Ejemplo: comida envasada para niños y niñas pequeños(as). Recuerda chequear la fecha de vencimiento periódicamente.
-  Invitar a amigos/as y/o vecinos/as a conversar sobre cómo actuar en una situación de emergencia, teniendo en cuenta que la organización y la participación de la comunidad es clave.
-  Recordar a familiares y vecinos que tengan siempre fotocopias de los documentos personales y médicos en bolsas plásticas, junto con dinero en efectivo.
-  Asignar responsabilidades y roles a cada integrante del grupo familiar, como por ejemplo, quién ayudará a los abuelos o enfermos, quién cuidará las mascotas, quién cortará luz, agua y gas.
-  Asegurarse de estar tú en buenas condiciones antes de asistir a otros.

Te recordamos que completen el Kit de Emergencia familiar, con artículos que tu u otra mujer puede necesitar.

Complementar un Kit Básico de Emergencia y tenerlo a mano, con los siguientes artículos de higiene personal, para lo cual se recomienda:

- 
- ✓ Cepillo y pasta dental.
 - ✓ Champú y bálsamo.
 - ✓ Cepillo de cabello.
 - ✓ Desodorante.
 - ✓ Jabón (líquido preferentemente).
 - ✓ Toallas higiénicas.
 - ✓ Tú método anticonceptivo o preservativos.
 - ✓ Papel higiénico.
 - ✓ Corta uñas.

Si hay una mujer embarazada, en período de lactancia o si hay niños y/o niñas pequeños(as), prepárense considerando:

Antes

-  Mantener a mano tu carnet de control y registros médicos, como exámenes y ecografías, medicinas y vitaminas pre-natales.
-  Conservar el número telefónico de tu médico, matrona u hospital más cercano. Si después de la emergencia el hospital o consultorio se ha visto afectado, ubica el centro de salud más cercano a tu domicilio o albergue.
-  Informarse acerca de las señales de un parto prematuro.



Armar un Kit de embarazo de acuerdo a las condiciones de tu embarazo o la edad de los niños y/o niñas con artículos como:

- ✓ Apósitos maternos.
- ✓ Ropa para la madre y para el bebé.
- ✓ Toallitas húmedas.
- ✓ Pañales desechables.
- ✓ Pomada para las ceciduras.
- ✓ Alcohol al 70%, algodón y/o gasa para limpieza del ombligo del bebé.
- ✓ Vaselina líquida para limpieza e hidratación de la piel del bebé.
- ✓ Termómetro.
- ✓ Mamadera y agua embotellada.
- ✓ Leche en polvo.
- ✓ Chupete o juguete favorito.
- ✓ Manta para cubrir a tu bebé o niños y/o niñas pequeños (as).



Pon en práctica tu PLAN FAMILIA PREPARADA.
www.familiapreparada.cl

Durante



Frente a una emergencia, mantener la calma, no asustarse, y actuar con rapidez y seguridad. Para un niño o niña, el adulto más cercano será su líder y ejemplo. Reaccionar con responsabilidad.



Ante una evacuación de emergencia, usar calzado cómodo y recuerden mantener las manos siempre libres, para ello, preparar una mochila (no un bolso) con los kits y documentos antes mencionados. Usar un porta bebé y llevar una radio portátil pequeña colgada a la mochila.