



Planificación para su tranquilidad: una guía personal para emergencias

Un recurso voluntario para ayudar a las personas y familias a planificar en el caso de que ocurran situaciones inesperadas.

Por qué es importante la planificación

Este recurso de la Oficina para el Avance de los Inmigrantes y Refugiados (Office of Immigrant and Refugee Advancement, OIRA) ayuda a las personas y familias a prepararse para eventos inesperados. Es una herramienta voluntaria que puede personalizarse según sus necesidades. Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. Tener un plan les ayuda a usted y a sus seres queridos a mantenerse seguros, conectados e informados cuando las cosas cambian de manera inesperada.

Pasos clave para considerar

1. Identificar los contactos de emergencia

- Elija al menos dos personas en las que confía, una local y otra fuera de su área inmediata, con las que pueda comunicarse en caso de que ocurra una emergencia.
- Escriba sus números de teléfono y manténgalos en su billetera, teléfono o en otro lugar seguro.

2. Conozca la información importante

- Registre los detalles esenciales como medicamentos, proveedores de atención de la salud, contactos de la escuela y cualquier necesidad de sus personas dependientes.
- Asegúrese de que una persona confiable sepa cómo acceder a esta información si es necesario.

3. Planifique las necesidades de su familia y hogar

- Hable con los miembros de la familia o compañeros de casa sobre qué hacer si alguien no puede comunicarse de inmediato.
- Identifique un lugar de reunión seguro y comparta los números de contacto clave.

4. Mantenga copias de los documentos importantes

- Guarde copias de los documentos de identificación, seguro y legales en un lugar seguro.
- Si es posible, entréguele una copia a un amigo o familiar confiable.

5. Conozca sus recursos locales

- Conozca las líneas directas locales, organizaciones de la comunidad o recursos legales y de salud que pueden ofrecer ayuda ante una crisis.

Conozca sus recursos locales

- [Equity Corps of Oregon: servicios legales gratuitos de inmigración](#)
- [Oregon for All: recursos y kit de herramientas sobre justicia de inmigración](#)
- [Programa para refugiados del ODHS](#)
- [Oregon Law Center and Latino Network: guías “Proteja a su familia” \(en inglés y español\)](#)

Crear un plan es voluntario y puede ayudar a reducir el estrés en momentos de incertidumbre. Se trata de estar preparado, no de predecir emergencias.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera de forma gratuita. Comuníquese con la OIRA en oira.info@odhsoha.oregon.gov. Aceptamos llamadas por servicio de retransmisión.