



PREPARARSE TAMBIÉN ES PROTEGER

10 RECOMENDACIONES PARA
CUIDAR A TU FAMILIA ANTE UNA EMERGENCIA

EL FENÓMENO DE “EL NIÑO”

Es un **evento climático** que puede provocar **lluvias intensas e inundaciones** y afectar el funcionamiento de servicios esenciales y las rutinas de toda la familia.

Hacer frente a una emergencia como esta es difícil y abrumador para cualquier persona, pero **especialmente para chicas y chicos**.

Por eso, te compartimos **información y recomendaciones** que te ayudarán a estar mejor preparado **para proteger tu seguridad y la de tu familia**.



GUARDÁ ESTA GUÍA Y COMPARTILA CON TU FAMILIA Y AMIGOS

- **¿QUÉ ES “EL NIÑO”?**

Es un fenómeno climático que ocurre cuando aumenta la temperatura de las aguas del océano Pacífico. Esto modifica los patrones de lluvia y temperatura en distintas partes del mundo.

Este fenómeno se da en un contexto en que las emergencias relacionadas con el clima crecen en frecuencia e intensidad, y “El Niño” no es la excepción. Se espera que crezca y continúe hasta los primeros meses de 2027.

EL FENÓMENO DE “EL NIÑO”

- **¿CÓMO PUEDE AFECTAR A LA ARGENTINA?**

Puede provocar lluvias más intensas y frecuentes, especialmente en el noreste del país, aumentando el riesgo de inundaciones.



- **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREPARARSE?**

Las lluvias torrenciales y las inundaciones pueden dañar caminos, hogares e interrumpir servicios esenciales de agua, gas y electricidad, que pueden tardar en restablecerse. Por eso es importante estar preparado para prevenir situaciones de riesgo. Por ejemplo, con el correr de las horas, el agua estancada puede causar la propagación de enfermedades.

Además, se suma la falta de acceso a agua segura para el consumo. Esto es especialmente riesgoso para las chicas y chicos más pequeños, quienes pueden sufrir deshidratación o diarrea.

¿CÓMO IMPACTA EN LA VIDA DE CHICAS, CHICOS Y SUS FAMILIAS?



- **Salud:** por causa de las lluvias intensas y el agua estancada, están expuestos a enfermedades. Además, puede interrumpirse el acceso a servicios esenciales de salud y agua segura.
- **Educación:** pierden sus rutinas, porque muchas escuelas pueden quedar dañadas o ser utilizadas como centros de evacuación.
- **Protección:** sufren las consecuencias de tener que abandonar su hogar, sus rutinas y, en algunos casos, la separación de miembros de su familia durante la emergencia.

CÓMO PREPARARSE

ANTES DE LA EMERGENCIA

1. Prepará la vivienda antes de las lluvias

Revisá techos, canaletas y limpiá desagües.
Retirá recipientes que puedan acumular agua.
Asegurá objetos que pueda arrastrar el viento.



2. Conocé las alertas y canales oficiales

Consultá el pronóstico y las alertas de tu zona.
Identificá los riesgos de tu comunidad, los
números locales de emergencia y cómo se
comunican las alertas.

3. Prepará una mochila de emergencia

Incluí agua segura, alimentos no perecederos,
medicamentos, botiquín, repelente, elementos
básicos de higiene, linterna, pilas, cargador
portátil, documentos y una muda de ropa.



4. Protegé los documentos importantes

Guardá documentos de identidad y papeles
esenciales en una bolsa plástica con cierre, en un
lugar alto y seguro.

5. Creá y practicá un plan familiar

Definan una ruta de
evacuación y un punto de
encuentro. Practiquen qué
hacer si deben salir o si se
separan.



QUÉ HACER

DURANTE LA EMERGENCIA



6. En caso de alerta o inundación

Escuchá lo que dicen las autoridades locales sobre qué hacer. Evitá salir si no hay una urgencia. Si estás en la calle, no camines, nades ni conduzcas para cruzar el agua. Buscá un lugar seguro donde puedas esperar a que baje el agua.

7. Protegé tu seguridad

Si entra agua a tu casa o debés evacuar junto a tu familia, cortá los suministros de electricidad, gas y agua.

8. Evitá el contacto con agua contaminada

Si chicas o chicos estuvieron expuestos al agua de una inundación, reforzá el lavado de manos y la higiene, ya que el agua contaminada puede ser un riesgo para su salud.

9. Cuidá el agua y los alimentos

- Tomá agua de red, tratada o embotellada. Si no es segura, hervila durante al menos 3 minutos. Dejala enfriar y guardala en un recipiente limpio y con tapa. También podés usar pastillas purificadoras.
- No consumas alimentos ni bebidas que hayan estado en contacto con el agua de la inundación, y descartá todo lo que tenga mal olor o cualquier otro signo de deterioro. Mantené los alimentos tapados hasta el momento de consumirlos.



10. Acompañá emocionalmente a chicas y chicos

Escuchalos, transmitiles calma y tratá de sostener o establecer rutinas básicas para comer, descansar y jugar. El afecto también protege.

¿CÓMO ACOMPAÑAR A CHICAS Y CHICOS?



UNICEF/UN0570024/ HOGSHOLT

Cuando sucede una **emergencia**, cambia tu vida entera. Y si sos padre o madre, **la crianza de tus hijos puede volverse más desafiante**. Las emociones se intensifican: el miedo, el estrés y la ansiedad se hacen más presentes. Aunque no es posible controlar todo lo que ocurre a tu alrededor, sí **podés enfocarte en cómo reaccionar y en cómo construir un espacio para contenerlos**.

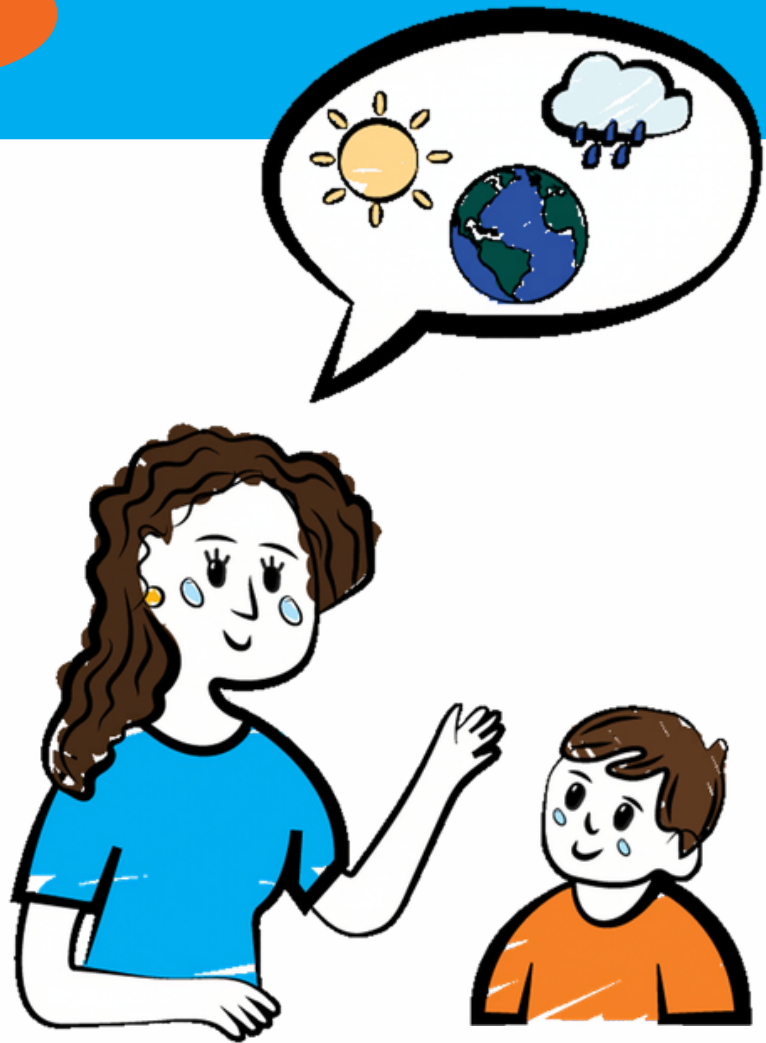
- **Empezá una conversación abierta**

Podés ofrecerles oportunidades para conversar sobre cómo se sintieron durante la emergencia, y ayudarlos a expresar con sus propias palabras cualquier preocupación, miedo o angustia que sientan. Es importante demostrarles que los escuchas con atención y que te preocupa cómo se sienten.

¿CÓMO ACOMPAÑAR A CHICAS Y CHICOS?

- **Transmití tranquilidad**

Ayúdalos a expresar sus emociones sin transmitir desesperanza. Es importante que les expliques la situación con palabras claras, sin mentiras, pero adaptadas a la edad. Por ejemplo, podés contarles que la tormenta y sus consecuencias son hechos puntuales y naturales, y que ellos no son los responsables. Ofreceles afecto y seguridad pasando tiempo con ellos.



- **Cómo podés informarte**

Evitá el exceso de información trágica frente a chicas y chicos. Son momentos en los que hay que chequear los datos que se reciben, para eso, podés designar a una o varias personas para que se encarguen de seguir las noticias.

- **Detectá las señales de sufrimiento emocional**

Es normal que, después de una emergencia, chicas y chicos sientan miedo, tristeza, enojo o preocupación. También pueden presentar cambios temporales en el sueño, el ánimo, la atención o el comportamiento. Prestá atención si estas reacciones son muy intensas, duran varias semanas o dificultan su vida cotidiana. Si esto ocurre, buscá orientación y apoyo a través de los recursos de salud y acompañamiento disponibles en tu comunidad.

¿CÓMO ACOMPAÑAR A CHICAS Y CHICOS?

- **Practicá ejercicios de relajación**

La respiración profunda puede ayudar a recuperar la calma. Con los más pequeños, podés convertirla en un juego, invitándolos a respirar lenta y profundamente varias veces, como si inflaran y desinflaran un globo.



- **Jugá con los chicos**

Aunque puede ser difícil encontrar momentos de diversión, el juego, el humor, la música y la creatividad son herramientas poderosas para aliviar tensiones, expresar emociones, brindar alegría y fortalecer vínculos en medio de la incertidumbre.

- **Tratá de mantener o establecer una rutina**

Aunque pueda resultar increíblemente difícil, mantener horarios regulares para dormir y comer ayudará a que chicas y chicos puedan tener una sensación de normalidad ante una situación difícil.



RECORDÁ QUE, EN MEDIO DE CUALQUIER CRISIS, LA PRESENCIA, EL CARIÑO Y EL ACOMPAÑAMIENTO QUE LE BRINDÁS A TU HIJO O HIJA SON MÁS IMPORTANTES QUE NUNCA. Y PARA CUIDARLOS, PRIMERO DEBÉS CUIDARTE A VOS.



UN ICEF/UNI594464/Dejongh



INFORMACIÓN ÚTIL

- **103** DEFENSA CIVIL
- **107** EMERGENCIAS MÉDICAS
- **911** POLICÍA
- **100** BOMBEROS
- **102** LÍNEA DE ATENCIÓN A LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

(*) Agendá los números locales de Protección Civil, Bomberos y Policía de tu zona.

(**) Contenido basado en materiales técnicos e ilustraciones desarrollados por UNICEF LACRO. Adaptación realizada por UNICEF Argentina. Octubre 2026.