

SERIE ESPECIAL SELA

COMUNIDADES RESILIENTES

★ GUÍA PARA NIÑAS Y NIÑOS

¿Qué hacer después de un **TERREMOTO?**

Una guía divertida para cuidarte, ayudar a los demás y volver a estar bien. ¡Aprende con Chigüi!

¡Hola! Soy **Chigüi**, el chigüire. Un temblor asusta, pero juntos ya sabemos qué hacer.



CHIGÜI • TU AMIGO RESILIENTE



Un terremoto asusta, pero **estar preparados nos hace fuertes**. ¡Sigue estos 8 pasos con Chigüi!

1

PREVENCIÓN

Antes de volver a casa



Revisa que la casa no tenga **grietas grandes**.



No entres si se ve dañada o peligrosa.

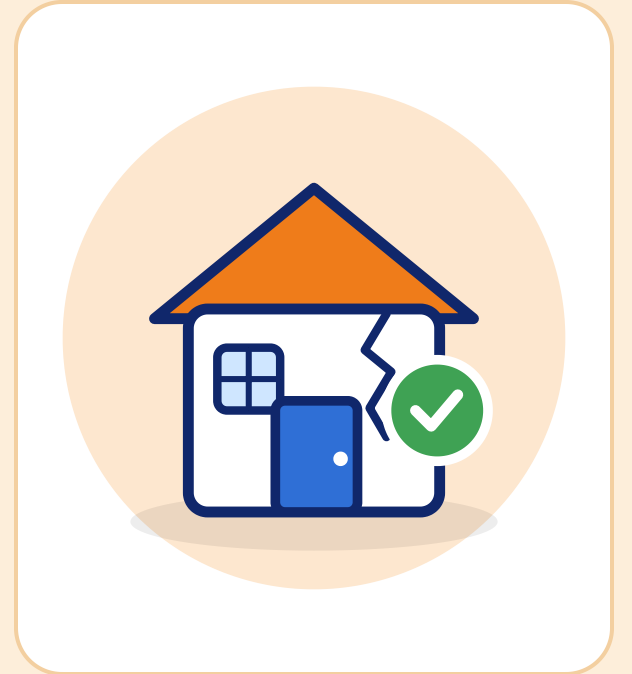


Haz caso a los rescatistas y adultos.



Chigüi dice: tu seguridad es lo más importante.

PRINCIPIO · PREVENCIÓN



2

PREPARACIÓN

Prepárate para las réplicas

(los temblores que a veces vienen después)



Ten lista tu mochila de emergencia.



Aprende por dónde salir rápido.



Elige un punto de reunión con tu familia.



Chigüi dice: estar listos nos deja tranquilos.

PRINCIPIO · PREPARACIÓN



3

SALUD Y PROTECCIÓN

Agua y comida seguras



Toma solo agua limpia y potable.



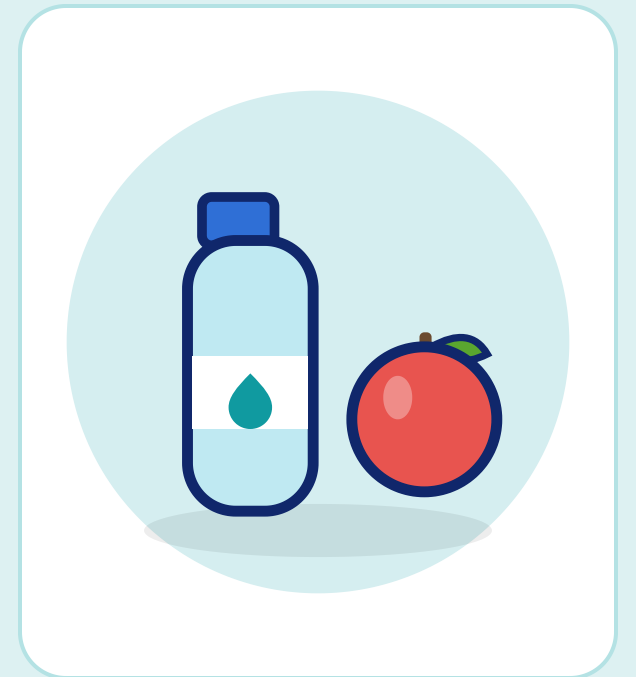
Bota la comida que se vea o huela mal.



Lávate bien las manos.



Chigüi dice: la higiene también salva vidas.



PRINCIPIO · SALUD Y PROTECCIÓN

4

BIENESTAR

Cuida tus emociones



Cuenta cómo te sientes.



Escucha a las niñas y los niños.



Pide ayuda si sigues con miedo.



Chigüi dice: no estás solo, nos cuidamos entre todos.



PRINCIPIO · BIENESTAR

5

COMUNICACIÓN DEL RIESGO

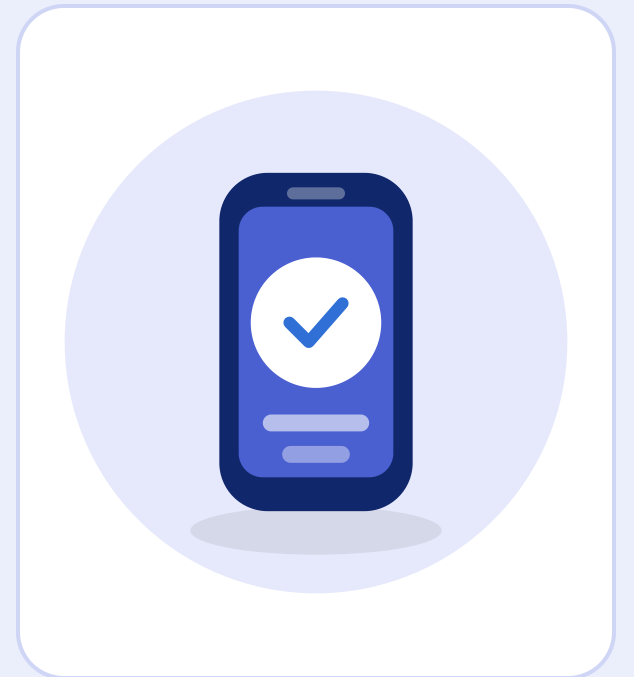
Infórmate bien

- No compartas rumores.
- Verifica antes de creer o reenviar.
- Sigue solo la información oficial.



Chigüi dice: la buena información nos protege.

PRINCIPIO · COMUNICACIÓN DEL RIESGO



6

COOPERACIÓN

Ayudar con cabeza

- Dona por canales confiables.
- Da lo que de verdad se necesita.
- Respeta a los equipos de rescate.



Chigüi dice: la ayuda ordenada llega más lejos.

PRINCIPIO · COOPERACIÓN



7

INCLUSIÓN

Cuidemos a quienes más lo necesitan



Personas mayores y con discapacidad.



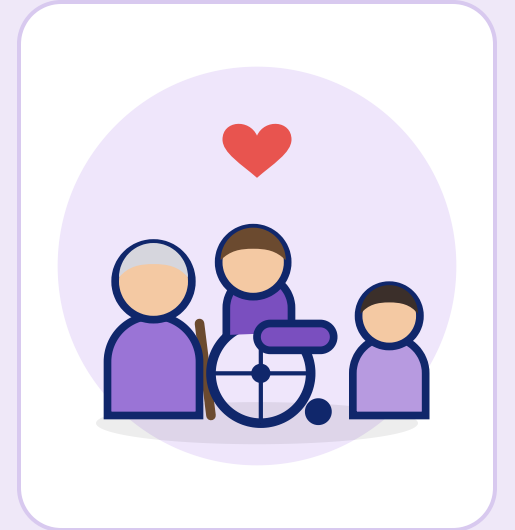
Mujeres embarazadas.



Niñas y niños.



Chigüi dice: incluir a todos nos hace más fuertes.



8

PARTICIPACIÓN

Reconstruir es tarea de todos



Participa en tu comunidad.



Avisa a un adulto si ves algo peligroso.



Únanse entre vecinos para ayudarse.



Chigüi dice: juntos preparamos un futuro mejor.



La recuperación es tarea de todos. Cuidarnos antes, durante y después nos hace comunidades más fuertes.

Cooperar hoy es construir comunidades más resilientes mañana.