



COMUNIDADES RESILIENTES

SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE

¿QUÉ HACER ANTE UNA OLA DE CALOR Y TEMPERATURAS EXTREMAS?

Recomendaciones para
proteger la salud, reducir
riesgos y fortalecer
la resiliencia de nuestras
comunidades.



Prepararnos hoy
es construir comunidades
más resilientes.



PREVENCIÓN



PREPARACIÓN



PROTECCIÓN



RESPUESTA



COOPERACIÓN
REGIONAL



PREVENCIÓN

PREPÁRATE ANTES DEL CALOR



Consulta

los pronósticos y
alertas oficiales.



Identifica

el lugar más fresco
de tu vivienda.



Ten disponible

agua potable.



Identifica

a las personas que podrían
necesitar mayor apoyo.



La prevención comienza
antes de que llegue el
calor extremo.



PRINCIPIO:

PREVENCIÓN

Anticiparnos y actuar con tiempo
reduce riesgos y protege vidas.



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE



PREPARACIÓN

ORGANÍZATE Y PREPÁRATE

**Elabora un plan familiar**

Definan responsabilidades y puntos de encuentro.

**Prepara tu kit de emergencia**

Incluye alimentos, agua, linterna, radio y botiquín.

**Guarda números importantes**

Ten a la mano contactos de emergencia y autoridades.

**Revisa tu vivienda**

Asegura objetos que puedan caer y conoce las rutas de evacuación.



La preparación de hoy puede **marcar la diferencia** mañana.

**PRINCIPIO:
PREPARACIÓN**

Estar preparados nos permite responder mejor y proteger a quienes más queremos.





PROTECCIÓN

CUÍDATE Y PROTEGE A LOS TUYOS

**Hidrátate con frecuencia**

Bebe agua regularmente para mantener una adecuada hidratación.

**Protégete del sol**

Usa ropa ligera, sombrero y protector solar.

**Busca lugares frescos**

Permanece en espacios ventilados o con sombra.

**Presta atención a los más vulnerables**

Niñas, niños, personas mayores y mascotas necesitan mayor cuidado.



Cuidarnos hoy es proteger
la vida y el bienestar
de nuestra comunidad.



PRINCIPIO:
PROTECCIÓN

Protegernos del calor extremo reduce riesgos y fortalece a nuestras comunidades.



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE



RESPUESTA

ACTÚA Y APOYA A TU COMUNIDAD

**Infórmate por fuentes oficiales**

Escucha las indicaciones de las autoridades y evita compartir rumores.

**Ayuda de manera segura**

Brinda apoyo solo si no pones en riesgo tu vida ni la de otras personas.

**Atiende emergencias**

Si sabes primeros auxilios, ofrece ayuda básica a quien lo necesite.

**Súmate a redes de apoyo**

Coordina con tu comunidad, organizaciones y equipos de respuesta.

**Muestra empatía y solidaridad**

Un gesto solidario puede brindar esperanza y fortalecer a quienes más lo necesitan.



En momentos de calor extremo, tu respuesta **puede** salvar vidas y reconstruir comunidad.

**PRINCIPIO:
RESPUESTA**

Responder con responsabilidad y solidaridad nos hace más fuertes como comunidad.





RECUPERACIÓN

APRENDE Y FORTALECE
TU COMUNIDAD**Reconoce lo ocurrido**

Identifica qué funcionó y qué situaciones generaron mayor riesgo.

**Cuida a quienes fueron afectados**

Mantén el seguimiento de las personas que pudieron sufrir efectos del calor.

**Recupera tus rutinas de forma gradual**

Retoma actividades cuando las condiciones sean seguras.

**Aprende para el próximo episodio**

Ajusta tus medidas de prevención y preparación.

**Fortalece las redes comunitarias**

Mantén los vínculos de apoyo para futuras olas de calor.



Cada episodio de calor extremo nos deja aprendizajes para estar mejor preparados.

Recuperarnos hoy nos hace más resilientes y nos permite enfrentar mejor las próximas olas de calor.



PRINCIPIO:
RECUPERACIÓN



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE





COOPERACIÓN REGIONAL COMPARTAMOS INFORMACIÓN, EXPERIENCIAS Y SOLUCIONES



Comparte alertas y conocimientos

Facilita el acceso a información oportuna sobre temperaturas extremas.



Intercambia buenas prácticas

Aprende de las experiencias de otros países y comunidades.



Fortalece las redes regionales

Conecta instituciones, especialistas y organizaciones para sumar esfuerzos.



Desarrolla capacidades conjuntas

Promueve capacitación, asistencia técnica y herramientas comunes.



Actúa de manera coordinada

La cooperación permite anticipar riesgos y proteger mejor a las poblaciones.



**Frente al calor extremo,
ningún país está solo.**

**Cooperar nos permite anticiparnos,
aprender y proteger mejor.**



**PRINCIPIO:
COOPERACIÓN REGIONAL**

La cooperación regional multiplica nuestras capacidades y salva vidas frente a las olas de calor.



**SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE**



COMUNIDADES RESILIENTES

SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

EL CALOR EXTREMO NOS AFECTA A TODAS Y TODOS

Prepararnos, protegernos y actuar juntos
nos permite construir **comunidades más
resilientes** frente a las **temperaturas extremas**.



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE

Más y Mejor Integración

