

Mochila emocional

Emotional backpack

Mochila imaginaria que contiene las emociones y pensamientos que determinan nuestra respuesta ante una emergencia.

An imaginary bag that carries the emotions and thoughts that determine our response to an emergency.

- Debe tener amor, paciencia, valentía, respeto, tolerancia, empatía, calma y la capacidad de escuchar. Recuerde, buscar ayuda profesional siempre es una opción si siente que no puede solo.

You should keep love, patience, bravery, respect, tolerance, empathy, calm, and the ability to listen. Remember, seeking professional help is always an option if you feel like you can't do things alone.

Mochila para mascotas

Backpack for pets

- **Algunos artículos a incluir son:**

Some of the things you should include are:

- Sábana o toalla
 - Blanket or towel
- Artículos de higiene
 - Hygiene products
- Documentos médicos y foto
 - Medical documents and picture of pet
- Comida, agua y envases
 - Food, water, and containers
- Medicamentos
 - Meds
- Juguetes
 - Toys
- Equipo de transporte
 - Transport equipment

Recomendaciones para su mochila

Reccomendations for your bag

- Colóquela en un lugar accesible o cerca de la salida.
Keep your bag accessible or close to an exit.
- Tenga más de una de ser necesario.
Have more than one if necessary.
- Recuerde llevarla consigo durante desalojos y simulacros.
Remember to take it with you during evacuations and drills.
- Adáptela de acuerdo a sus necesidades.
Adapt it according to your specific needs.
- Revise y manténgala actualizada.
Revise and keep it up to date.
- De ser necesario, use una mochila con ruedas.
A backpack with wheels can be used if needed.



Para más información:
For more information:

✉ educacion@prsnmail.uprm.edu
📞 787-833-8433

Síguenos por nuestras redes sociales:
Follow us on our socials:



Escanea el código QR
para más información

Mochila de Seguridad

Emergency Backpack



Red Sísmica de Puerto Rico

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Departamento de Geología

¿Por qué tener una mochila de seguridad?

Why have a safety backpack?

Una mochila de seguridad es fundamental para la supervivencia en situaciones de emergencias como los terremotos y tsunamis.

A safety backpack is fundamental for survival in emergencies like earthquakes and tsunamis.

Algunas razones clave por las que es importante:

Some key reasons why it's important:

• Provisión de artículos vitales:

Provision of vital items:

El tener artículos esenciales te permite actuar rápidamente y garantizar la supervivencia durante las primeras horas críticas.

Having the essentials allows you to act quickly and guarantee survival during those first, critical hours.

• Autonomía Inmediata:

Immediate autonomy:

Durante una emergencia los servicios básicos y de rescate pueden no estar disponible de inmediato, por lo que la mochila de seguridad te ayuda a ser autosuficiente hasta que llegue la ayuda.

During an emergency, basic services and rescue may not be available immediately; your emergency bag could help you be self-sufficient until help arrives.

• Tiempo de reacción limitado:

Limited reaction time:

En una emergencia, el tiempo de recoger tus pertenencias puede ser muy corto por lo que tener una mochila asegura que no pierdas tiempo o arriesgas tu vida buscando artículos necesarios.

In an emergency, the time you have available to get your things may be very limited. Having your backpack prepared ensures that you will not lose time, or that you will not have to risk your life getting the things you need.

• Facilidad de Transporte:

Ease of transport:

Una mochila es portátil y fácil de llevar, lo que te permite poder llevar artículos esenciales para curar y proteger su salud y la de tus seres queridos.

A bag is portable and easy to carry, which allows you to carry essential items to heal and protect your and your loved ones' health.



Algunos artículos para incluir en su mochila:

Some things to include in your emergency bag:

Botiquín de primeros auxilios

First aid kit

Pintura en aerosol o marcadores (rojo y verde)

Spray paint or markers (red and green)

Ropa

Clothes

Plan de emergencias, lista de asistencia

Emergency plan, attendance list

Dinero en efectivo

Cash

Medicamentos para el dolor y/o recetadas

Painkillers and/or prescribed medications

Silbato

Whistle

Agua embotellada y alimentos no perecederos

Water bottles and canned foods

Radios de batería o manivela AM/FM y/o NOAA

Battery powered or hand crank AM/FM and/or NOAA radios

Linterna y baterías

Flashlight and batteries

Artículos de higiene personal

Personal hygiene products

Juegos o barajas

Games or playing cards

Libreta y lápiz

Notebook and pencil

Bloqueador solar y repelente

Sunscreen and bug repellent

Bolsas plásticas de basura

Plastic trash bags

Documentos importantes (copias de cubierta de seguro, identificaciones, cuentas de banco, etc.)

Important documents (copies of insurance, IDs, bank accounts, etc.)

