

A Salvo Juntos

Guía de Recursos para Personas con Discapacidad

2026-2027

SCDD – Guía de tirador activo para personas con discapacidades:
<https://files.constantcontact.com/be05f332501/b6a34f1b-9569-4f1c-99fc-d271fa15b68f.pdf>

Cruz Roja Americana – Seguridad en desastres para personas con discapacidades: https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/how-to-prepare/People-with-Access-and-Functional-Needs_-_Spanish_-_R2.pdf

Cal OES: Rama de Planificación y Preparación Desarrolla y mantiene planes de emergencia estatales y guías de planificación para agencias estatales y locales:
<https://www.caloes.ca.gov/office-of-the-director/operations/planning-preparedness-prevention/planning-preparedness/>

Directorio de acceso y recursos de desastres para personas con discapacidades:
Para personas que dependen de electricidad para operar dispositivos médicos vitales, su centro local de vida independiente puede ayudar con costos relacionados con: transporte accesible, apoyo de vivienda a corto plazo durante cortes de energía por seguridad pública, o un sistema de batería de respaldo prestado:
<https://disabilitydisasteraccess.org/get-services/>

Línea de ayuda para la angustia por desastres 1-800-985-5990: Una línea gratuita, nacional y multilingüe disponible las 24 horas para consejería inmediata en crisis para personas que experimentan angustia emocional relacionada con emergencias naturales o humanas: <https://www.samhsa.gov/find-help/helplines/disaster-distress-helpline/espanol>

Alianza comunitaria de terremotos: Incluye una guía de preparación de 8 páginas y videos para personas con discapacidades y otras necesidades de acceso o funcionales:
<https://www.earthquakecountry.org/accessibility/>

Planificación de energía de emergencia para personas que usan electricidad y tecnología de asistencia o dispositivos médicos dependientes de batería:
https://adata.org/national-product-search_sp?keys=&type=All&tid=All

Listos California – Recursos de preparación para desastres en múltiples idiomas y para diversas situaciones:
<https://www.listoscalifornia.org/disaster-readiness/>

Programa de línea base médica–Programa de asistencia para clientes con necesidades médicas de energía. Incluye: tarifa eléctrica reducida y avisos antes de cortes de seguridad pública. Comuníquese con su compañía de servicios:

- **PGE**
- **SCE**
- **SDG&E**
- **SMUD**
- **Southern California Gas Company**

Alertas móviles de emergencia regístrese para recibir alertas en su condado:
<https://www.listoscalifornia.org/alerts/>

Ready.gov <https://www.ready.gov/es/personas-con-discapacidades>

Preparación para personas con discapacidades incluye:

- Plan de comunicación familiar (rellenable): **<https://www.ready.gov/es/haga-un-plan>**
- Cómo armar un kit de emergencia: **<https://www.ready.gov/es/kit>**
- Prepararse con la tecnología: **<https://www.ready.gov/es/use-la-tecnologia-para-estar-preparado>**

Recuperación de desastres: asistencia de FEMA:

<https://www.disasterassistance.gov/es>

Solicitar asistencia en línea suele ser más rápido, pero también se puede hacer por teléfono: **1-800-621-3362**.

Guía de preparación para emergencias para personas con discapacidades:

https://publicaccessstorage.blob.core.usgovcloudapi.net/publicsitefiles/DOR%20Documents/Disaster%20Preparedness/Cal%20ESDOR%20-%20AFN%20Disaster%20Preparedness%20Guide_Spanish.pdf

Recursos Generales de Preparación para Desastres del DOR en colaboración con Cal OES: <https://www.dor.ca.gov/Home/disasterpreparedness>

Guía de preparación para emergencias: Departamento de envejecimiento de CA, Cal OES y DOR:

<https://aging.ca.gov/download.ashx?IE0rcNUV0zad5JKOSdPryw%3d%3d>

Preparación para emergencias–Consumidor_DDS:

<https://www.dds.ca.gov/consumers/emergency-preparedness-consumer/>

**Aplicaciones
recomendadas de
seguridad y emergencia**

Alertas de emergencia e información sobre desastres

Aplicación de la FEMA

- Alertas de desastres según la ubicación
- Ubicación de refugios
- Recursos para la recuperación

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

Aplicación de emergencia de la Cruz Roja Americana

- Alertas de emergencia para múltiples tipos de riesgos
- Información sobre primeros auxilios
- Planes de emergencia familiares

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html>

Listos California

- Información sobre preparación para emergencias en California
- Alertas y recursos de preparación

<https://www.listoscalifornia.org>

Cal Alerts

- Información sobre alertas de emergencia en California
- Enlaces a sistemas de alerta locales y de los condados

<https://www.calalerts.org>

Preparación para incendios forestales y terremotos

Watch Duty

- Mapas de incendios forestales en tiempo real
- Actualizaciones sobre evacuaciones
- Información sobre la calidad del aire

<https://www.watchduty.org>

MyShake

- Sistema de alerta temprana de terremotos de California
- Recursos de preparación ante terremotos

<https://myshake.berkeley.edu>

Seguridad médica y de salud

Ficha médica (Apple Salud)

- Almacena contactos de emergencia
- Afecciones médicas
- Alergias y medicamentos
- Accesible desde la pantalla de bloqueo del teléfono

<https://support.apple.com/guide/iphone/set-up-and-view-your-medical-id-iph08022b192/ios>

Información de emergencia de Android

- Almacena contactos de emergencia e información médica
- Accesible desde la pantalla de emergencia del teléfono

<https://support.google.com/android/answer/9319337>

Medisafe

- Recordatorios de medicación
- Seguimiento de la medicación
- Notificaciones para cuidadores

<https://www.medisafe.com>

PulsePoint Respond

- Localiza desfibriladores (DEA) cercanos
- Información de asistencia para RCP

<https://www.pulsepoint.org>

Comunicación y seguridad familiar

Life360

- Compartir ubicación familiar
- SOS de emergencia
- Notificaciones de registro de llegada (check-in)

<https://www.life360.com>

Zello

- Comunicación tipo "pulsar para hablar" (walkie-talkie)
- Útil durante emergencias cuando el servicio telefónico es limitado

<https://zello.com>

Accesibilidad y apoyo a la comunicación

Be My Eyes

- Conecta a usuarios ciegos o con baja visión con voluntarios para asistencia visual

<https://www.bemyeyes.com>

Google Live Transcribe

- Conversión de voz a texto en tiempo real
- Útil para personas sordas o con dificultades auditivas

<https://support.google.com/accessibility/android/answer/9158064>

Accesibilidad de Apple

- Subtítulos en tiempo real (Live Captions)
- Escucha en tiempo real (Live Listen)
- Otras funciones de accesibilidad

<https://support.apple.com/accessibility>

Recursos sobre servicios públicos y cortes de electricidad

Descargue la aplicación móvil de su compañía eléctrica para recibir:

- Notificaciones de cortes de electricidad
- Alertas de interrupción del servicio por seguridad pública (PSPS)
- Actualizaciones sobre el restablecimiento del servicio
- Información sobre el Programa de Línea Base Médica (Medical Baseline Program)

Compañías de servicios públicos:

PG&E

Southern California Edison (SCE)

San Diego Gas & Electric (SDG&E)

Sacramento Municipal Utility District (SMUD)

Lista de Verificación de Kit Sensorial para Refugios de Emergencia

Comodidad y Calma:

- Almohadilla con peso para las piernas o manta pequeña con peso (lavable a máquina)
- Manta o chal de forro polar suave
- Peluche o juguete táctil de confort
- Protectores auditivos que reducen el ruido (estilo sobre la oreja)
- Tapones de espuma desechables para los oídos (empaquetados individualmente)
- Antifaz para dormir / máscara de oscuridad
- Luz LED de clip con baja intensidad
- Saquitos aromáticos familiares o sin aroma (si los olores son desencadenantes)

Herramientas Táctiles / Fidget:

- Pelotas antiestrés (con diferentes resistencias)
- Fidget spinners o cubos inquietos
- Bandas elásticas de resistencia o tubos blandos para apretar
- Muestras de telas con texturas (pana, satén, forro polar)
- Masilla terapéutica reutilizable o plastilina (no tóxica)
- Laberinto de cuentas o juguete enredado (tangle toy)

Alimentación y Bebida Amigables con los Sentidos:

- Popotes de silicón reutilizables
- Utensilios adaptados (mangos engrosados)
- Botella de agua a prueba de derrames
- Paquetes de bocadillos con sabores predecibles y suaves
- Toallitas húmedas para bebé sin fragancia

Lista de Verificación de Kit Sensorial para Refugios de Emergencia

Apoyos Visuales:

- Tarjetas de comunicación visual laminadas
- Pizarra pequeña de borrado en seco con marcador
- Tiras de horario con imágenes
- Libro para colorear de baja estimulación y lápices de colores
- Temporizador visual (de arena o a pilas)

Manejo del Ruido y la Sobrestimulación:

- Carpa emergente portátil o divisor visual
- Capucha o bufanda de tela suave para espacio personal
- Lista de reproducción de música relajante o ruido blanco
- Pequeño ventilador de mano

Necesidades Propioceptivas / de Movimiento:

- Pelota terapéutica pequeña o cojín inflable de equilibrio
- Bandas de ejercicio de resistencia
- Fortalecedores de agarre de mano
- Calcetín corporal elástico (body sock)

Herramientas para el Personal del Refugio:

- Hoja de referencia rápida de perfil sensorial
- Tarjetas laminadas de “Necesito un descanso” y “Ayuda”
- Tarjeta con consejos de desescalada sensorial para voluntarios

Concilio Estatal de Discapacidades del Desarrollo

Sede Central

3831 North Freeway Blvd. Suite #125

Sacramento, CA 95834

(916) 263-7919

(833) 818-9886

www.scdd.ca.gov