SISTEMA ECONÓMICO LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE

COMUNIDADES RESILIENTES

SERIE ESPECIAL SELA | **MINIGUÍA**

¿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

SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

1

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.



SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

2

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.



SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

3

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.



SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

4

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.



SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

5

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.



SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

COMUNIDADES RESILIENTES

6

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.

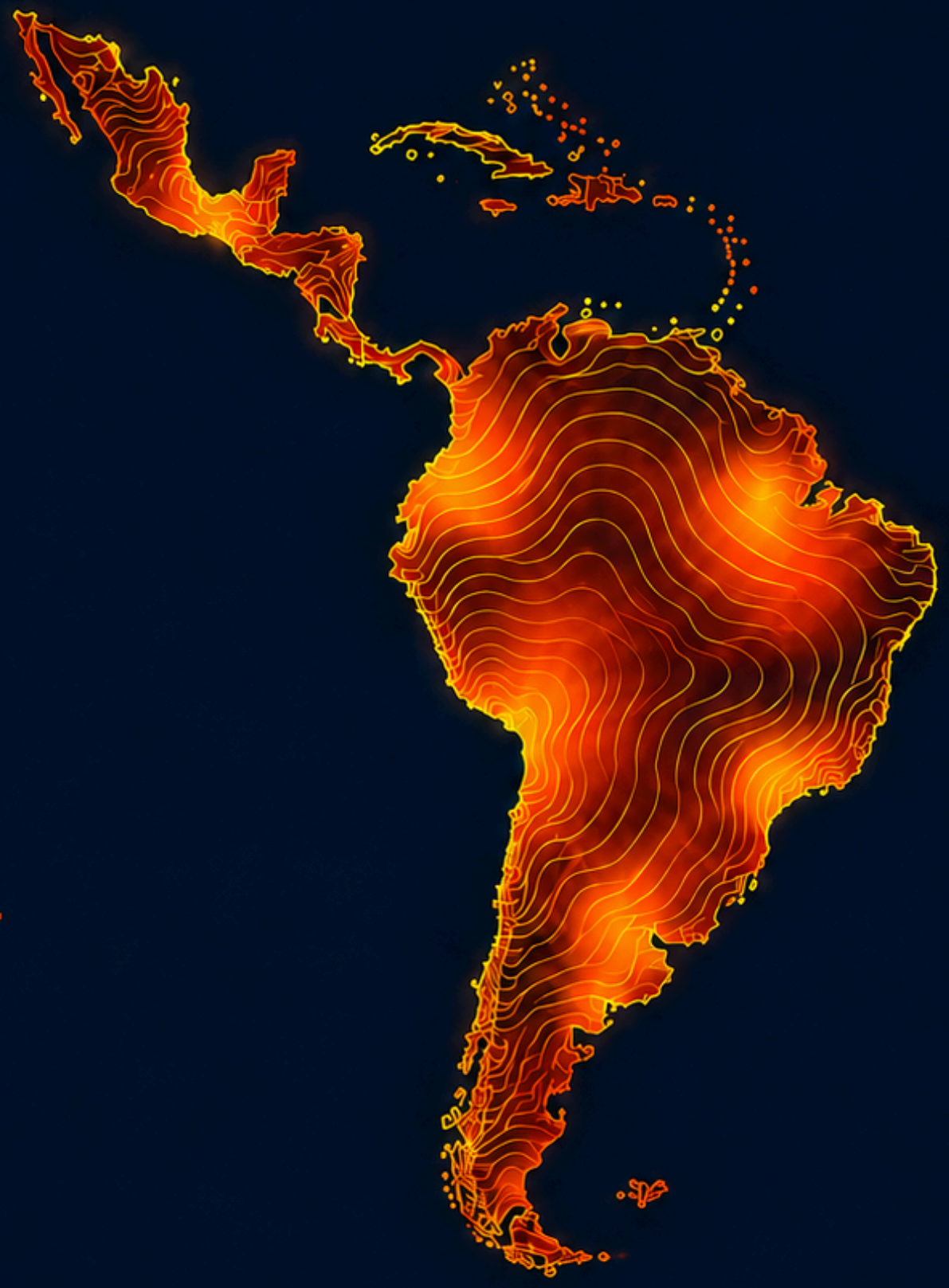


COMUNIDADES RESILIENTES

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.**



SELA

SISTEMA ECONÓMICO LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE

Más y Mejor Integración