



# Programa de Apoyo a las familias de la Rama Judicial

---



## Introducción

---

La Oficina de Servicios y de Apoyo a Jueces y Juezas de la **Oficina de Administración de los Tribunales** tiene la encomienda de coordinar el **Programa de apoyo a las familias de la Rama Judicial**, dirigido a mejorar la calidad de vida tanto de ustedes como de sus familiares. Este nuevo programa que queremos desarrollar estará enfocado en proveerles información y apoyo a los miembros de la Judicatura puertorriqueña en aspectos tales como: la seguridad personal, el estrés provocado por la carga judicial, las situaciones que impactan la calidad de vida de su círculo familiar, el fortalecimiento de los lazos familiares y el manejo de los cambios que supone la vida pública de un juez o una jueza, entre otros.

Actualmente, en Estados Unidos existe el Instituto de la Familia Judicial --que está afiliado al National Center for State Courts-- una organización nacional dedicada a ofrecer educación y ayudar a los jueces, las juezas y a sus familiares a enfrentar los retos de dicha profesión. Es nuestro interés formar parte de este Instituto para compartir e intercambiar ideas con otras jurisdicciones sobre el apoyo a las familias de los jueces y las juezas, y cómo éstas benefician su calidad de vida. Para obtener más información sobre esta organización pueden acceder a: <http://jfi.ncsconline.org/>.

Como parte de este nuevo programa queremos comenzar brindándoles información sobre los planes familiares para el manejo de desastres. Recientemente, pudimos ver a través de los medios de comunicación las escenas desoladoras que dejó a su paso el huracán Katrina por varios estados del sur de Estados Unidos. Imágenes como las que vimos permanecerán por mucho tiempo en nuestra memoria y es por ello que queremos proveerles una valiosa información y varias fuentes de referencia para que ustedes puedan desarrollar sus planes de manejo de emergencias.

En muchas ocasiones las emergencias se pueden prevenir, pero en otras hay que estar preparados para manejarlas. Con este propósito presentamos estas guías que provienen de la publicación *Harvard Health Letter* de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y de la Cruz Roja Americana.

Esperamos que este nuevo programa sea un medio que facilite la comunicación entre la organización, la Judicatura y sus familiares.

Federico Hernández Denton  
Juez Presidente  
Tribunal Supremo de Puerto Rico

## **PLAN DE CONTINGENCIA PARA ENFRENTAR DESASTRES EN TRES PASOS**

---

### **Paso 1**

¡Prepárese! Consiga aquello que crea necesario y guárdelo en un lugar accesible.

#### **Lista de artículos de primera necesidad:**

- Agua embotellada (1 galón por persona por día, ración para un mínimo de tres días)
- Dinero al contado (cash) Posiblemente los cajeros automáticos queden fuera de servicio
- Teléfono celular con cargador de batería, no eléctrico
- Lista de sus contactos (número telefónicos de familiares y amigos)
- Ropa interior y exterior cómodas
- Documentos de identificación, tales como: licencia de conducir, pasaporte, certificado de nacimiento y dirección residencial y postal (guarde estos documentos en un sobre plástico a prueba de humedad)
- Cubiertos desechables
- Números telefónicos de agencias de emergencias, tales como: Bomberos, Energía Eléctrica, Hospitales, Doctores, Policía
- Estados financieros (cuentas bancarias, sucursales, hipotecas, préstamos)
- Artículos para primeros auxilios: desinfectantes, triple antibióticos, gasas o vendas, entre otros
- Linternas y baterías de repuesto
- Comida enlatada (ración para un mínimo de tres días)
- Cinta adhesiva para diferentes usos
- Información médica (padecimientos, medicamentos, historial médico)
- Medicamentos (ración para un mínimo de tres días)
- Papel sanitario, toallas sanitarias, artículos para la higiene
- Comida, agua y jaulas para mascotas
- Radios de batería
- Tijeras
- Sacos de dormir (*sleeping bags*)
- Artículos para la higiene personal (jabones, pasta de dientes, cepillos de dientes)
- Herramientas para el hogar (abridor de latas manual, cuchillo, alicata)
- Bolsas plásticas para la basura

#### **Botiquines para la venta**

La Cruz Roja Americana tiene para la venta artículos de primeros auxilios tanto para el hogar como para los centros de trabajo. Ordene el suyo en [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

## **Paso 2:**

Prepare su equipaje de emergencia

Si tuviera que vivir una emergencia que le obligara a abandonar su hogar, asegúrese de almacenar todo lo necesario en envases fáciles de manejar. Se sugiere el uso de contenedores de basura o neveras de hielo. Piense en los abastos que necesita, los artículos que razonablemente pueda cargar o almacenar en su auto. Considere el lugar donde los va a almacenar y si necesita a otras personas para moverlos.

## **Paso 3:**

Desarrolle su propio plan de emergencias

- Identifique con tiempo las rutas más seguras para alejarse de las zonas peligrosas o afectadas.
- Identifique los albergues y refugios cercanos a su hogar y trabajo.
- Si la familia tuviera que reunirse en un lugar específico, planifique para tener dos lugares de reunión.
- Asigne a un miembro de la familia la responsabilidad de comunicarse con el resto de ella.
- Identifique a un amigo y acuerde con él la comunicación entre ambas familias.
- Asegúrese de que algún miembro en cada familia tengan celulares en buenas condiciones.
- Haga arreglos para atender a los miembros de la familia con algún padecimiento que los incapacite de alguna manera.
- Ensaye un plan de emergencia (simulacro) una vez al año.

### ***...Durante la emergencia***

- Manténgase informado mediante la radio y siga las instrucciones
- Comuníquese con todos los miembros de su familia
- Si tuviera que abandonar su hogar siga las instrucciones
- Asegúrese de que sus vecinos conozcan la magnitud del desastre y de que sigan las instrucciones
- Cierre todas las llaves de gas

El cuidado de heridas leves puede realizarse en el hogar si contamos con los artículos necesarios. Éstos se pueden conseguir en cualquier farmacia o supermercado. Almacénelos en un lugar seguro y limpio. Una caja de pesca podría ser un lugar apropiado si no tiene botiquín.

## **El botiquín de primeros auxilios debe contener:**

### Para el cuidado de una herida

- algodón
- gasas
- cinta adhesiva
- vendas adhesivas (curitas)
- desinfectantes en diferentes formas: jabón, *gels*, toallitas húmedas)

### Medicamentos

- analgésicos para adultos y niños
- antihistamínicos
- triple antibióticos
- hidrocortisona en crema
- calamina
- gotas para los ojos
- antiácidos
- medicamentos para la diarrea
- insulina y jeringuillas para diabéticos

### Otros abastos

- guantes desechables
- termómetro
- vendas
- palitos de algodón
- linterna
- tijeras
- pinzas
- impermeables

## **Preparativos para una inundación o una inundación súbita**

---

Uno de los desastres naturales a los que más está expuesto Puerto Rico es a sufrir inundaciones por los fenómenos atmosféricos como: huracanes, tormentas tropicales y lluvias torrenciales. Hemos tomado algunas guías de la página de Internet de la Cruz Roja Americana que pueden ayudarles a prepararse ante la amenaza de una situación de esta índole.

- Sepa qué esperar
- Escuche la información sobre inundaciones
- Haga un plan familiar contra desastres

- Prepare un equipo de suministros para desastres
- Si emiten una Advertencia de inundación
- Si emiten un Aviso de inundación
- Si emiten una Advertencia de inundación súbita
- Si emiten un Aviso de inundación súbita

Qué hacer para prepararse contra tales emergencias.

### **Sepa qué esperar**

- Conozca los riesgos de inundación de su área. Si no está seguro, llame a la oficina local de la Cruz Roja Americana, a la oficina de administración de emergencias o al ministerio de planificación y zonificación de su localidad.
- Si ha habido lluvia fuerte durante varias horas, o lluvia continua durante varios días, esté alerta a la posibilidad de una inundación.

**Escuche las emisoras locales de radio o de televisión para recibir información sobre inundaciones.**

**Las inundaciones pueden tomar desde varias horas a días en desarrollarse.**

Reduzca los daños de las inundaciones

- Levante el calentador de agua y el panel eléctrico si están en un área de la casa que pueda inundarse.
- Consulte con un especialista para obtener más información sobre las medidas que se pueden tomar para reducir los daños.
- Una **ADVERTENCIA** de inundación significa que es posible que ocurra una inundación en su área.
- Un **AVISO** de inundación significa que una inundación está ocurriendo u ocurrirá pronto en su área.

**Las inundaciones súbitas pueden tomar entre pocos minutos y pocas horas en desarrollarse**

- Una **ADVERTENCIA** de inundación súbita significa que es posible que ocurra una inundación súbita en su área.
- Un **AVISO** de inundación súbita significa que una inundación súbita está ocurriendo u ocurrirá muy pronto.

### **Haga un plan familiar contra desastres**

- Verifique si tiene una póliza de seguro que cubra inundaciones. De no ser así, averigüe cómo obtener una póliza de seguro contra inundaciones.
- Mantenga las pólizas de seguro, los documentos y otros objetos de valor en una caja de seguridad.

### **Prepare un equipo de suministros para desastres que contenga:**

- Botiquín de primeros auxilios y medicamentos esenciales.
- Comida enlatada y un abrelatas.
- Por lo menos tres galones de agua por persona.
- Ropa de protección, impermeables y ropa de cama o sacos de dormir (*sleeping bags*).
- Radio de baterías, linterna y baterías de repuesto.
- Artículos especiales para bebés, ancianos o familiares discapacitados.
- Instrucciones escritas sobre cómo desconectar la electricidad, el gas y el agua, si así las autoridades le aconsejan hacerlo (recuerde que necesitará a un especialista que vuelva a conectar el servicio de gas natural).

Identifique dónde puede ir si le dicen que tiene que desalojar su vivienda. Elija varios lugares, como la casa de un amigo en otra ciudad, un hotel o un refugio.

### **Si emiten una ADVERTENCIA de inundación...**

- Traslade sus muebles y objetos de valor a las plantas más altas de su vivienda.
- Llene el tanque de su automóvil con gasolina por si se da un aviso de desalojamiento.

### **Si emiten un AVISO de inundación...**

- Escuche las emisoras locales de radio y televisión para recibir información y consejo. Si le dicen que debe desalojar la vivienda, hágalo lo antes posible.

### **Si emiten una ADVERTENCIA de inundación súbita...**

- Esté alerta a las señales de inundación súbita y esté preparado para desalojar su vivienda al instante.

### **Si emiten un AVISO de inundación súbita...**

- O si usted piensa que ya ha comenzado la inundación, desaloje su hogar inmediatamente. Puede que sólo tenga segundos para escapar. ¡Actúe rápidamente!

- Vaya a un terreno más alto, lejos de ríos, arroyos, riachuelos y desagües de tormentas. No maneje alrededor de barricadas; están ahí para su seguridad.
- Si su automóvil se detiene en aguas que crecen rápidamente, abandónelo inmediatamente y vaya a tierras más altas.

**Su contacto local es:** \_\_\_\_\_

### **¿Está preparado para una inundación o una inundación súbita?**

Las lluvias continuas durante varios días pueden hacer que un río o un arroyo crezca e inunde las áreas circundantes. La inundación súbita de una represa o de un dique que se rompe o después de lluvias intensas de una pulgada por hora, con frecuencia pilla desprevenidas a las personas.

No obstante, la regla de seguridad es simple: diríjase a tierras más altas y manténgase lejos del agua. Incluso las aguas de poca profundidad, pero con corriente veloz, tienen más fuerza de lo que la mayoría de la gente imagina. Lo más peligroso que usted puede hacer es tratar de caminar, nadar o manejar a través de dichas aguas rápidas.

Sin embargo, usted puede tomar medidas para prepararse contra dichas emergencias. Haga que varios miembros de su familia realicen cada uno de los puntos en la siguiente lista de verificación. Luego, reúnanse para discutir y concluir su plan familiar contra inundaciones.

\_\_\_\_\_ **Determine si usted vive en una zona de inundaciones.**

Zona de inundación:

- Sí
- No

\_\_\_\_\_ **Si vive en una zona de inundaciones, ¿su póliza de seguros—de propiedad o de alquiler—cubre una inundación? (La mayoría de las pólizas de seguro excluyen específicamente las inundaciones de aguas crecientes.)**

Seguro contra inundación:

- Sí
- No

**Si su póliza de propiedad o de alquiler no cubre una inundación, obtenga una póliza por separado que cubra inundaciones.**

Compañía de seguros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Mantenga copias actualizadas de todos sus documentos importantes y objetos de valor en una caja de seguridad.**

Ubicación de la caja de seguridad: \_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_ Prepare un equipo de suministros para desastres en una caja bien identificada y fácil de llevar.**

Ubicación del equipo de suministros para desastres: \_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_ Escriba las instrucciones sobre cómo y cuándo desconectar los servicios públicos—electricidad, gas y agua.**

Instrucciones escritas: \_\_\_\_\_ (fecha)

**\_\_\_\_\_ Decida a dónde se dirigirá su familia si deben desalojar su vivienda. Dé a conocer su plan a los parientes o amigos con quienes piense quedarse o vaya a un refugio de la Cruz Roja Americana. Obtenga también un mapa extra y marque dos rutas alternativas para llegar a su destino. Incluya el mapa en su equipo de suministros para desastres.**

Plan de desalojamiento terminado el: \_\_\_\_\_ (fecha)

Y recuerde: si ocurre una inundación, un tornado, un terremoto, un incendio u otra emergencia en su comunidad, usted puede contar con que la oficina local de la Cruz Roja Americana de su localidad estará allí presente para ayudar a usted y a su familia. La Cruz Roja Americana no es una agencia gubernamental y depende de sus donaciones de tiempo, dinero y sangre

Para más información, póngase en contacto con la oficina local de la Cruz Roja Americana de su localidad, la Oficina del Servicio Nacional de Meteorología o la Oficina de Administración de Emergencias. También puede visitar las siguientes páginas de Internet:

Agencias	Direcciones electrónicas
Cruz Roja Americana (American Red Cross):	<a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a>
Servicio Nacional de Meteorología (National Weather Service):	<a href="http://www.nws.noaa.gov">www.nws.noaa.gov</a>
La Radio del Tiempo de la NOAA (NWR):	<a href="http://weather.gov/nwr/indexsp.htm">http://weather.gov/nwr/indexsp.htm</a>
Agencia Federal para la Administración de Emergencias (Federal Emergency Management Agency):	<a href="http://www.fema.gov/spanish/">www.fema.gov/spanish/</a>

## **Teléfonos de agencias estatales en caso de emergencia**

---

<b>CENTRO DE CONTESTACIÓN DE LLAMADAS DE EMERGENCIA</b>	<b>9-1-1</b>
<b>POLICÍA DE PUERTO RICO</b>	(787) 343-2020 (787) 792-4239 (787) 783-1717
<b>BOMBEROS</b>	(787) 343-2330
<b>RESCATE OPERACIONES ESPECIALES</b>	(787) 754-7979
<b>CRUZ ROJA AMERICANA</b>	(787) 759-7979
<b>(SERVICIOS SOCIALES) (ASISTENCIA EN DESASTRES)</b>	(787) 725-0121
<b>EMERGENCIAS MÉDICAS ESTATAL</b>	(787) 720-8033 (787) 754-2550
<b>(COORDINADOR INTERAGENCIAL)</b>	(787) 751-6904
<b>AGENCIA ESTATAL PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y DESASTRES</b>	(787) 724-0124
<b>CENTRO Y CONTROL DE ENVENENAMIENTO</b>	(787) 726-5660 (787) 726-5674 1-800-222-1222
<b>MANEJO DE EMERGENCIAS SOCIALES DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA</b>	(787) 294-0728 (787) 294-0705
<b>JUNTA DE CALIDAD AMBIENTAL (EMERGENCIAS AMBIENTALES)</b>	(787) 766-2823
<b>CONTROL DE INUNDACIONES</b>	(787) 724-5833
<b>GUARDIA NACIONAL</b>	(787) 721-3131
<b>SERVICIOS MÉDICOS DE PUERTO RICO</b>	(787) 777-3535
<b>AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA</b>	(787) 620-2482

## Códigos de Seguridad

---

Información clasificada para los del Centro de Operaciones de Emergencias (C. O. E.) y grupos de contingencia.

<b>Código</b>	<b>Significado</b>
Alfa	Seguridad Máxima
Omega	Finalizar seguridad máxima
Negro	Amenaza de bomba
Oro	Se apagarán los radios y celulares (sólo teléfonos)
Rojo	Incendio
Gris	Desalojar el edificio
Azul	Emergencias médicas
Marrón	Movimiento de confinados en áreas públicas
Código ADAM	Niño perdido
Anaranjado	Toma de rehén
Verde	Testigo bajo protección
Violeta	Jurado bajo protección

## Medios de información

---

En caso de una emergencia de esta índole podrá obtener información oficial e instrucciones a través de los siguientes medios:

**TELETRIBUNALES 1-877-759-1888 (libre de cargos) (787) 759-1888**

La página de Internet de la Rama Judicial ([www.tribunalpr.org](http://www.tribunalpr.org))

Cuadro OAT: (787) 641-6600, extensión 6000

**Boletines en las emisoras que aparecen a continuación:**

<b>Emisora</b>	<b>Frecuencia (Banda AM)</b>
WKAQ Radio	Área metropolitana 580, Ponce 1420 y Mayagüez 600
Cadena Radio Puerto Rico	San Juan y Ponce 740, Cabo Rojo y Mayagüez 930, Isabela 1390, Hatillo y Arecibo 1120, Guayama 1590 y Manatí 1500
Radio Isla	Arecibo 1230, Cayey 1080, Fajardo 1480, Humacao 1240, Patillas 610, Ponce 1490, Mayagüez 710 y Yauco 1550
Noti Uno	San Juan 630, Mayagüez 760 y Ponce 910
Wapa Radio	Área Metropolitana 680 y Ponce, Aguadilla y Mayagüez 1260