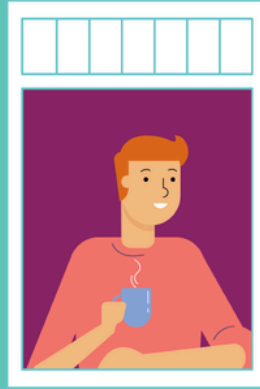




Climate
Mental Health
Network

Guía para conocer a sus vecinos





Conoce a sus vecinos

Este recurso está diseñado para que su comunidad puede prepararse mejor para emergencias como eventos climáticos peligrosos. ¡Siempre vale la pena conocer a sus vecinos!

¿Por qué?

- Para conocer a sus vecinos y apoyarse mutuamente en una emergencia.
- Para empoderar a los vecinos a hablar y planificar juntos según las necesidades locales.
- Para aumentar el apoyo social y la participación cívica, lo cual también beneficia la salud mental.

Antes de tocar las puertas de sus vecinos:

- Encuentra a un amigo o amiga que lo acompañe
- Investigue organizaciones locales o grupos comunitarios que puedan apoyar su esfuerzo.
- Reunense en un lugar público.

Al tocar las puertas de sus vecinos:

- Ve acompañado
- Qué decir: Mi nombre es _____; vivo en este vecindario. Queremos conocer a nuestros vecinos para poder ayudarnos mejor cuando haya _____ (un/una huracán/incendio/corte de energía/emergencia). ¿Le interesaría participar en un(a) _____ (reunión comunitaria/fiesta vecinal) para hablar con otros vecinos y hacer un plan juntos? Nos reuniríamos en _____ (lugar público).
- Si desea asistir, ¿qué necesitaría? Por ejemplo: accesibilidad, transporte, ayuda con el cuidado de niños.

Temas para conversar en la reunión vecinal:

- Compartir una analogía: Estamos en la misma tormenta, pero no todos en el mismo barco. Hay que apoyarnos entre nosotros.
- ¿Cuáles son las emergencias más probables en nuestra área o región?
- ¿Dónde nos debemos reunir en caso de emergencia?
- Un punto designado, quizás un lugar de referencia, para que las personas se encuentren. Una biblioteca, escuela, centro comunitario o institución religiosa pueden ser espacios de reunión.
- ¿Cuál lugar es más céntrico? ¿Cuál es el más seguro? ¿Dónde pueden acceder las personas fácilmente?
- ¿Tiene vecinos que necesiten ayuda adicional?

Las personas más vulnerables en su comunidad pueden incluir aquellas que: viven con discapacidades, son adultos mayores, viven solos, tienen hijos pequeños, tienen animales, tienen necesidades especiales, no tienen aire acondicionado o no tienen automóvil.



¿Cómo apoyarse y mantenerse en contacto entre vecinos?

- ¿Les gustaría formar pequeños grupos o “parejas de apoyo”? Por ejemplo, por cuadra o según necesidades específicas.
- ¿Intercambiar números de teléfono? ¿Tocar las puertas durante una emergencia?
- ¿Usted y sus vecinos tienen suministros básicos como agua, alimentos, medicamentos?
- ¿Están preparados para evacuar si es necesario y tienen una mochila de emergencia?
- ¿Pueden armar un kit de emergencia comunitario? Puede incluir un botiquín de primeros auxilios, linterna, radio, agua y mascarillas N95. (¿Alguien tiene un camión grande o un bote?)

Identificar:

- ¿Hay un refugio de emergencia designado?
- ¿Hay una ruta de evacuación designada?
- ¿Qué estaciones de radio o televisión transmiten información de emergencia? ¿Existen centros regionales que ofrezcan alertas de emergencia por mensaje de texto a las que pueda suscribirse?

Compartir recursos digitales, incluyendo:

- Suministros básicos: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html>
- Lista de verificación: https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/Chapters/Division_1_-_Media/Denver/Denver_-_PDFs/EmergencyPreparednessChecklist.pdf
- Tarjeta de contacto de emergencia para imprimir y llevar: <https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>
- Preparación para desastres naturales: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/common-natural-disasters-across-us.html>
- Cómo afrontar después de desastres: <https://www.samhsa.gov/technical-assistance/dtac/disaster-response-toolkit/printed-materials>

Fortalecer relaciones:

- La comida puede unir a las personas. ¿Invita a que todos traigan algo o hacen una comida compartida (potluck)?
- ¿Organiza reuniones mensuales o trimestrales?
- ¿Cómo hacerlo más divertido? Por ejemplo, una noche de juegos de mesa.

Más recursos:

- Más ideas e inspiración: <https://www.nrdc.org/stories/how-make-your-community-more-resilient-climate-disasters#neighbors>

Editado por Bonita, Brianna y Emily, con contribuciones de Alika, Fiona, Grace, Imani y Valeria, del grupo Generation Resilience 2025 de Climate Mental Health Network.