



Cómo Prepararse para un Huracán:

Guía para Familias Embarazadas y con Bebés

Prepararse para el nacimiento de un bebé puede ser algo muy alegre, pero también estresante. Estar embarazada durante o cerca de la temporada de huracanes puede traer preocupaciones adicionales. Es normal pensar en cómo un huracán podría afectar su plan de parto o cómo mantenerla a usted y a su bebé a salvo durante una tormenta. Planificar con anticipación puede ayudar a reducir parte de ese estrés.

Hable con su Doctor(a) o Equipo Médico con Anticipación

ASEGÚRESE DE HABLAR SOBRE:

Dónde buscar atención médica durante o después de la tormenta

Formas de mantenerse saludable usted y su bebé

Señales de parto prematuro y qué hacer

Opciones de hospital o lugar de parto si se acerca su fecha de parto

Cuándo y cómo buscar atención si la tormenta interrumpe las visitas de recién nacido

Si las personas que pensaba tener como apoyo durante el parto (por ejemplo, doula o familiares) no están disponibles, explore otras opciones.

Si tiene otros hijos, comuníquese con su red de apoyo para hacer un plan de cuidado para ellos.

Recuerde lo que sí está bajo su control, como usar estrategias positivas para manejar el estrés.

Cree un Plan de Parto Alternativo

Puede ser muy difícil que un huracán o tormenta cambie la experiencia de parto que usted esperaba. Planificar con anticipación puede ayudar a reducir el impacto de estos cambios.

Permítase sentirse decepcionado, use sus estrategias para calmarse y busque apoyo de las personas que usualmente le brindan apoyo.

Haga un Plan con su Doctor(a) o Equipo Médico



Cada proveedor médico y cada hospital puede tener protocolos diferentes durante un huracán. Saber con anticipación qué puede cambiar le ayudará a tomar las mejores decisiones para su cuidado durante una tormenta.

Use la hoja de trabajo incluida para guiar la conversación y guarde una copia en su kit de emergencia.



Cree un Plan



Plan de Refugio

Durante un huracán o tormenta, puede ser necesario buscar un lugar seguro. Esto puede incluir quedarse en su casa, en su trabajo o en un refugio comunitario. En algunos casos, evacuar a otro lugar puede ser la opción más segura, por ejemplo, a un área lejos de la costa o de posibles inundaciones. En algunas comunidades (como islas), las opciones de evacuación pueden ser limitadas y puede ser necesario quedarse donde está.

Identifique varias opciones de refugio con anticipación, si es posible.

Esto puede incluir quedarse con familiares u otras personas de su red de apoyo.



Plan de Comunicación

Los apagones prolongados y los problemas con los teléfonos celulares pueden dificultar el acceso al internet, llamadas o mensajes de texto.



Tener una lista física de números importantes puede facilitar la comunicación.



Obtenga información sobre refugios locales

- Envíe un texto con la palabra **SHELTER** y su código postal al **43362**
- Visite www.disasterassistance.gov
- Descargue la aplicación móvil de **FEMA**



Conozca sus rutas de evacuación

- Ready.gov/evacuation

El agua de inundaciones puede contener bacterias y contaminantes que son peligrosos para la madre y el bebé. Evite el agua de inundaciones siempre que sea posible.



Para crear un plan de comunicación

- Reúna información de contacto para emergencias locales (policía, hospitales, refugios).
- El apoyo emocional es muy importante. Haga un plan para mantenerse en contacto con sus seres queridos.
- Considere recopilar contactos de:



Contacto de emergencia fuera del estado/territorio donde vive



Médico obstetra / Partera



Familia y personas de apoyo



Lugares de parto



Terapeuta



Doula



Línea de emergencias médicas



Cuidado de niños



Farmacia

Reúna los Suministros Necesarios

- ✓ Prepare un kit de emergencia para 7-14 días.
- ✓ Visite [ready.gov](https://www.ready.gov) para ideas.
- ✓ Prepare kits de emergencia para otros niños y familiares en el hogar.



Prepare una bolsa para el hospital con artículos necesarios para usted y el bebé, como:

- Pañales
- Tetinas
- Artículos de higiene
- Mantas y ropa para usted y el bebé
- Vitaminas prenatales
- Tarjeta de seguro médico
- Biberones
- Identificación
- Agua estéril
- Suministros para lactancia
- Fórmula lista para usar

Señales de que Puede Necesitar Apoyo Adicional

Tristeza persistente o llanto frecuente

Sentimientos de culpa, vergüenza o insuficiencia

Ansiedad intensa o ataques de pánico

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba

Dificultad para conectar con su bebé

Cansancio extremo o cambios en el sueño

Sentirse abrumada todo el tiempo

Aislarse de otras personas

Pensamientos de hacerse daño o dañar al bebé



Cuidarse a Sí Misma

Vivir un huracán o tormenta puede ser muy estresante y aterrador. Dar a luz durante o después de uno puede aumentar ese estrés.

Use estrategias que le ayuden a manejar el estrés, como:

atención plena

ejercicios de respiración

estirarse y relajar los músculos

realizar actividades positivas

hablar con amigos y familiares

pedir ayuda cuando la necesite

Cuidar a su Recién Nacido

La mayoría de los bebés nacen de manera segura durante huracanes o tormentas y crecen sanos. Después de una tormenta, esté atenta a posibles riesgos ambientales y tenga un plan para reducir la exposición y buscar atención médica si es necesario. Estos riesgos pueden incluir:



Calor extremo



Enfermedades transmitidas por mosquitos



Agua contaminada



Exposición a gases tóxicos



Moho

Hable con su equipo médico (e.j., pediatra, OBGYN, partera) sobre como minimizar sus riesgos de exposición y busque ayuda para usted y su bebé de ser necesario.

Para más información: <http://mothertobaby.org/fact-sheets/natural-disasters/>

Después de un huracán, puede haber interrupciones prolongadas de electricidad, agua, internet y dificultades para acceder a alimentos y otros servicios básicos. Comuníquese con organizaciones comunitarias, bancos de alimentos, iglesias, la Cruz Roja, FEMA.gov, y vecinos para recibir ayuda.

Para información local, llame al 2-1-1.

Cita Sugerida

Louie, K., Martinez-Gonzalez, K. G., Orenge-Aguayo, R., Osofsky, J., Costa, R., Speier, A., & Brymer, M. (2025). Cómo Prepararse para un Huracán: Guía para Familias Embarazadas y con Bebés. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

