

LA PEQUEÑA **GUIA** para jóvenes **SOBREVIVIENTES**

Guia sobre habilidades básicas de supervivencia
para niños

LIBRO DE ACTIVIDADES



Cecília Sobral-Michiels

ILUSTRADORA

Maria Antônia Sobral



A EUROPEAN CLIMATE PACT
AMBASSADOR'S PROJECT

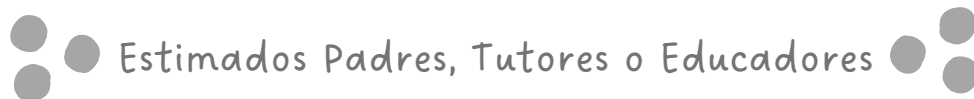
A Pedro, mi pequeño sobrino. A mis padres, María
Antônia y José, a mis hermanos y a sus familias.
A mi familia, con cariño.
Cecília Sobral-Michiels.

Mi más sincero agradecimiento a mi mejor amiga,
María Leonor de Castro Ayala, mi querida Lillo, que
me ha ayudado con la traducción al español.
Gracias por formar parte de este proyecto.



© copyright 2025 Cecília Sobral-Michiels. Todos los derechos reservados.

Aviso legal: Los puntos de vista y opiniones expresados en este libro son exclusivamente del autor y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. La Unión Europea no se hace responsable de ellos.



Estimados Padres, Tutores o Educadores

"Nuestros posicionamientos, la importancia que nos autoatribuimos, nuestra errónea creencia de que ocupamos una posición privilegiada en el universo son puestos en tela de juicio por ese pequeño punto de pálida luz. Nuestro planeta no es más que una solitaria mota de polvo en la gran envoltura de la oscuridad cósmica. Y en nuestra oscuridad, en medio de esa inmensidad, no hay ningún indicio de que vaya a llegar ayuda de algún lugar capaz de salvarnos de nosotros mismos"

– Carl Sagan, Pale Blue Dot, 1994

Este libro de actividades está diseñado para enseñar a los niños pequeños y a sus familias cómo mantenerse a salvo durante emergencias y desastres climáticos. Las emergencias pueden dar miedo a los niños, pero estos se adaptan mucho mejor a las situaciones cuando saben qué esperar.

El mensaje y el propósito de este libro de actividades dependen del apoyo y la orientación de adultos - padres, maestros y cuidadores - como tú. Independientemente de tus opiniones sobre el cambio climático o la política, lo más importante es brindarles a los niños el conocimiento y las herramientas para protegerse ante posibles peligros. Al alentarlos a comprender la importancia de estas habilidades de supervivencia y ayudarlos a practicarlas, les estás dando la oportunidad de estar preparados, seguros de sí mismos y resilientes. Les estás dando la oportunidad de sobrevivir.

El mundo es impredecible, y los desastres climáticos son una realidad que no podemos ignorar. Esta guía empodera a los niños para que enfrenten esos desafíos con habilidades prácticas, sencillas y fáciles de aprender. Te invito a que te unas a este viaje con ellos. Habla sobre los posibles desastres climáticos y sus respectivos riesgos, ayuda a tus hijos a armar sus kits de emergencia, explícales cómo, por qué y cuándo usarlos y, lo más importante, anímalos a ver estas habilidades como algo que los empodera, no como algo que les da miedo. Después de todo, la preparación no se trata de miedo, sino de esperanza y de estar listos.

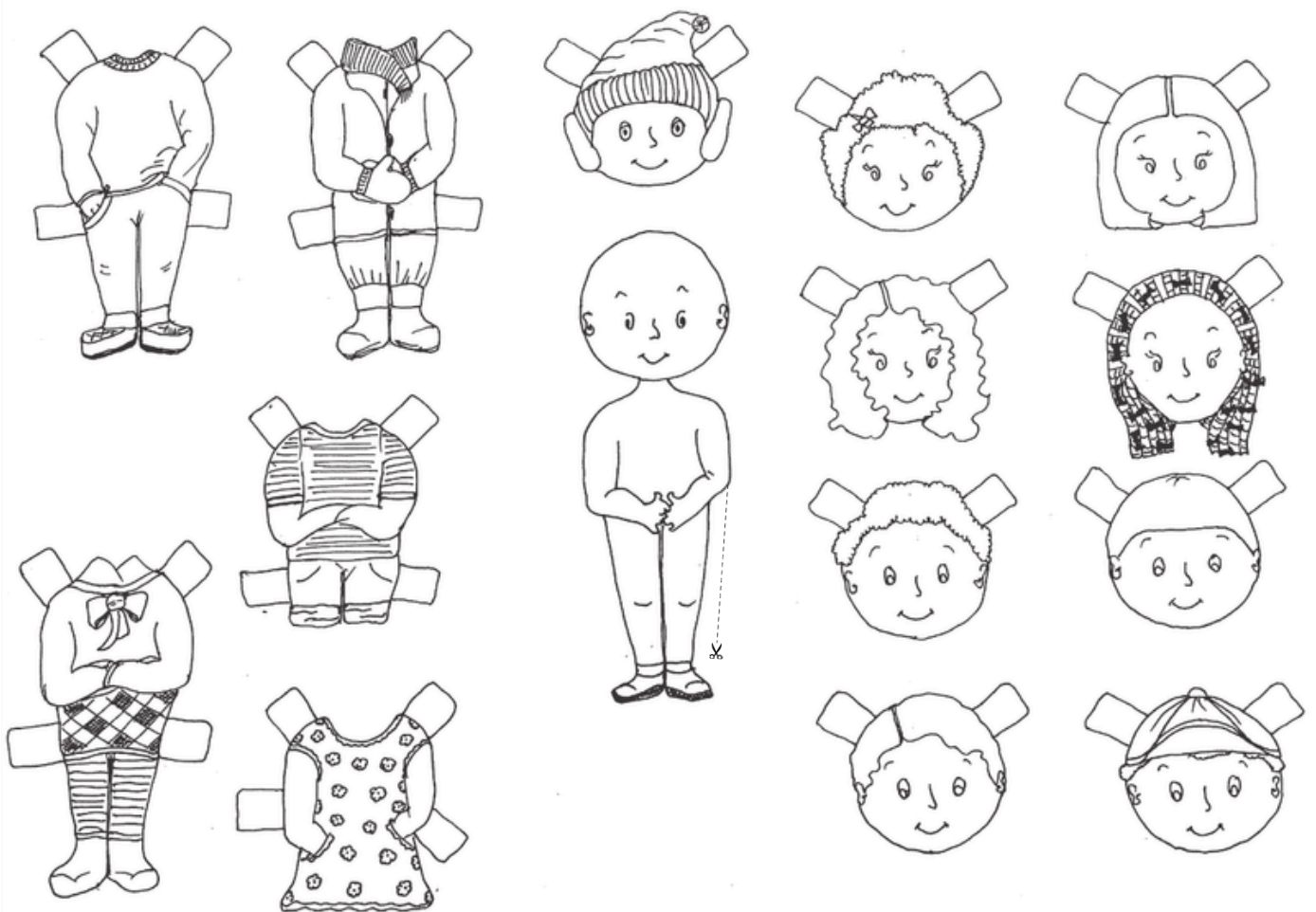
La autora.

¡Hola, Pequeño Explorador!



En este libro de actividades, te embarcarás en una emocionante aventura donde aprenderás a **mantener la calma, la fuerza, la inteligencia** y estar preparado para cualquier **emergencia**. Primero, elige a un amigo para que te acompañe en cada página. ¡Colorea la ropa y elige el mejor atuendo para su aventura! ¿Estás listo para vestir a tu nuevo amigo y explorar juntos?

¡Agarra tus crayones y vamos!



¿CÓMO SE LLAMA TU NUEVO AMIGO? _ _ _ _ _

¿CUÁL ES SU SUPERPODER? _ _ _ _ _

EL MAPA DE LA AVENTURA



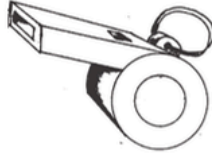
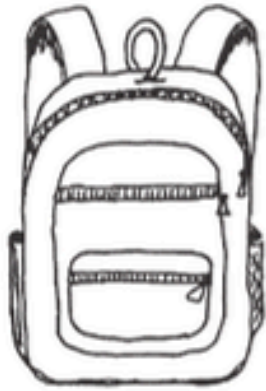
Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier lugar, pero hay formas de ayudarte a **mantenerte a salvo**.

¡Síguenos, trae a un amigo y aprendamos juntos!

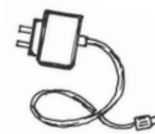


MANTÉN LA CALMA

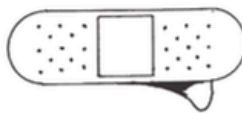
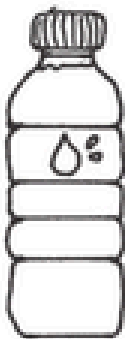




Parte 1



EL KIT

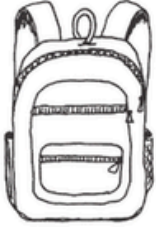


Puedes armar tu propio kit de emergencia **en casa**. ¿Podrías pedirle a un adulto que te ayude a reunir los suministros importantes?

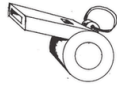
¡Tener tu kit listo significa que estarás preparado para todo tipo de emergencias!

¡ENCUENTRA TU EQUIPO!

¡Ay, no! ¡Esta habitación está **súper desordenada**! Aquí dentro hay artículos **importantes** para tu **kit de emergencia**. ¿Puedes encontrarlos todos y marcarlos con **un círculo**? Una vez que los encuentres, piensa **por qué cada uno es importante**.



mochila



silbato



manta



snacks



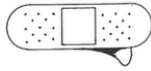
barrita de granola



linterna



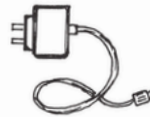
kit de primeros
auxilios



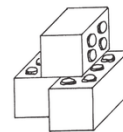
band aid



agua



cargador



juguetes

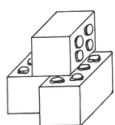
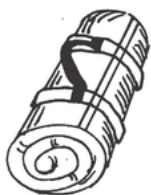


Copias de tu ID

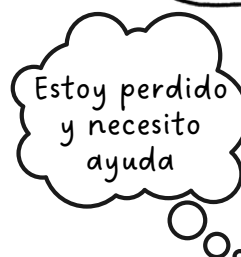
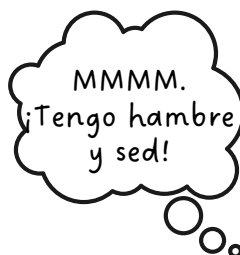


CONOCE TU EQUIPO

¡Excelente trabajo al encontrar tu equipo en esa habitación tan desordenada! Ahora es momento de entender por qué es importante tener estos artículos en tu kit de superhéroe. ¡Empareja los artículos con tus pensamientos y sentimientos a continuación!



Estas son cosas importantes que debes tener.



Primera habilidad básica de supervivencia



Mantén

LA CALMA

Y

CALIÉNTATE

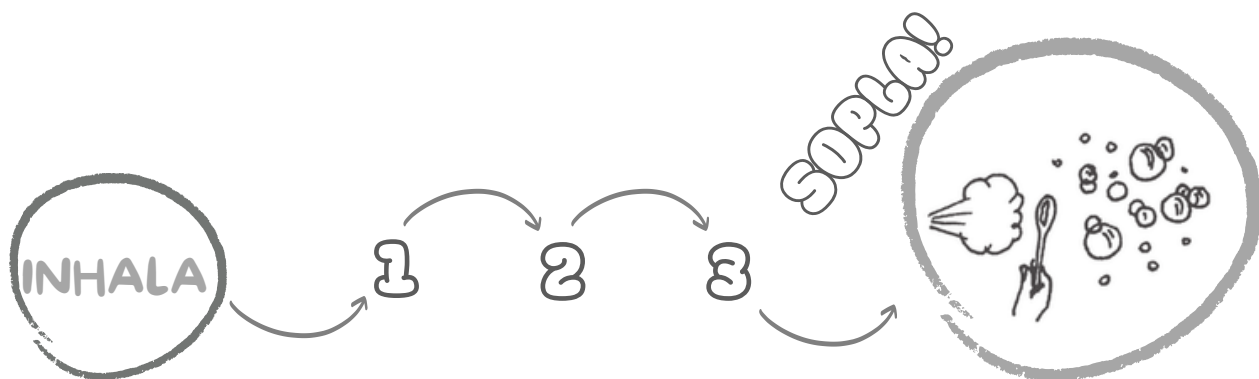
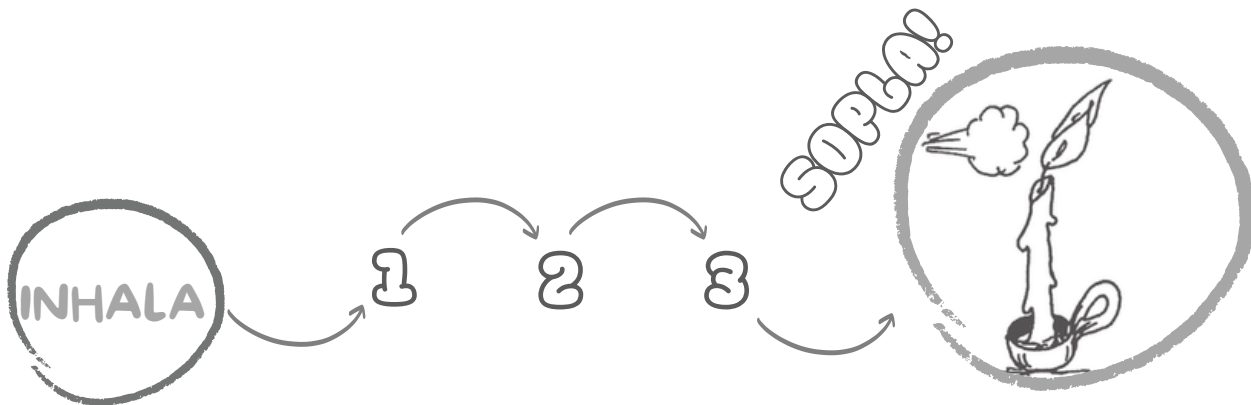
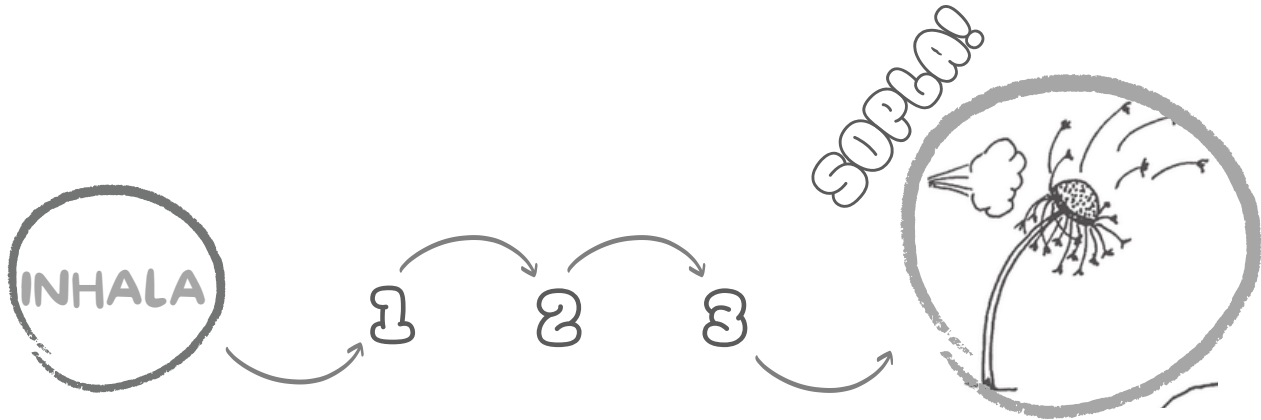


Cuando las cosas no salen como esperabas, ¡tu superpoder más importante es **mantener la calma**! Respirar profundamente ayuda a tu cerebro a pensar con **claridad**, y mantenerte caliente **protege a tu cuerpo**.

Aprendamos cómo mantener la calma y encontrar la ropa más cómoda para mantenernos calientes cuando hace frío.

RESPIRA PROFUNDAMENTE...

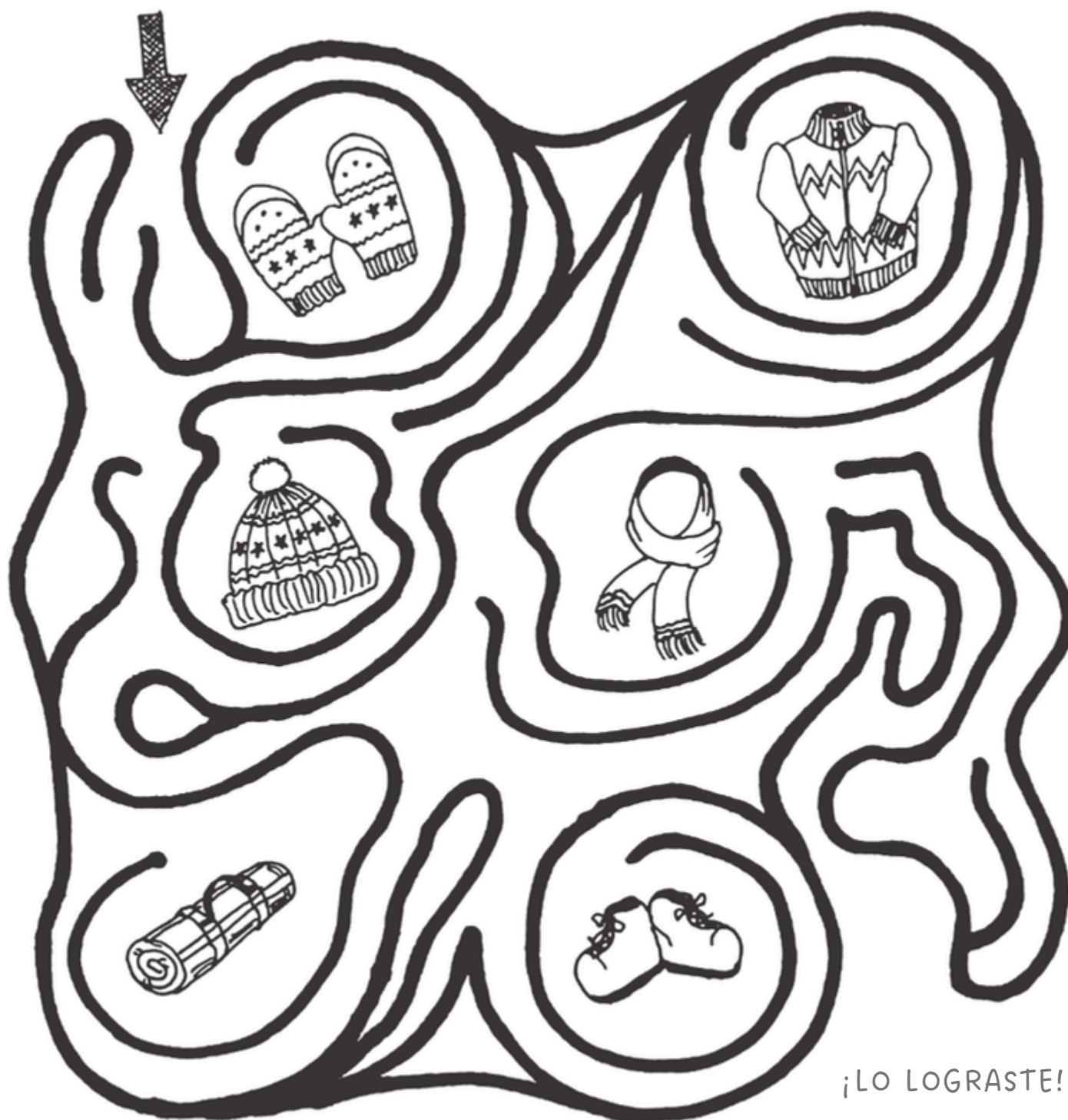
Cuando te sientas preocupado o asustado, respirar profundamente puede ayudarte a sentirte **tranquilo y fuerte**. ¡Practiquemos con un divertido juego de soplar!



¿Te sientes un poco más relajado ahora?

EL LABERINTO DE RESCATE

¡Ay, no! ¡Está haciendo frío! Recuerda: **mantenerte abrigado protege tu cuerpo**. Encuentra las prendas abrigadas resolviendo el laberinto. Traza una línea a lo largo del camino correcto y recoge todas las prendas acogedoras.



¡LO LOGRASTE!

Segunda habilidad básica de supervivencia

ES HORA
DE HACER
mucho
RUIDO

Cuando estés **en problemas, perdido o solo**, es importante que les hagas saber a los demás **dónde estás y que necesitas ayuda**. ¡Por eso, aprender los **códigos secretos** para pedir ayuda es una de las habilidades de supervivencia **más importantes!**

En este capítulo, descubrirás una forma especial de llamar la atención, para que los rescatistas puedan encontrarte rápidamente.

EL CÓDIGO DEL SILBATO



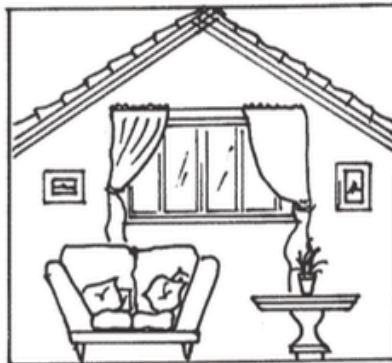
¡Practiquemos **cuándo y cómo usar un silbato**! En este juego, verás diferentes imágenes de situaciones. Tu misión es marcar con un círculo los momentos adecuados para usar tu silbato y luego practicar soplando **tres veces brevemente**:

TWEET-TWEET-TWEET!

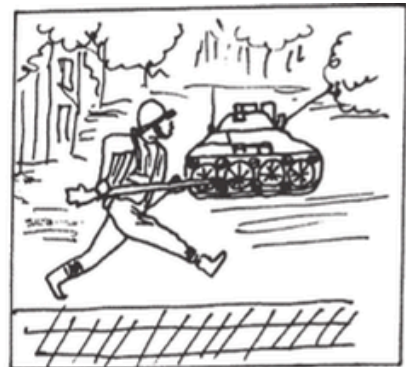
Esta es la señal universal de auxilio.



¡ESTÁS SOLO EN EL BOSQUE!



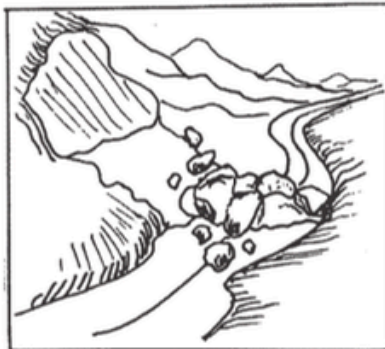
ESTÁS EN CASA CON TUS PADRES.



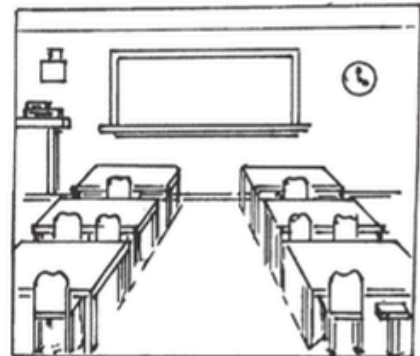
¡ESTÁS AL AIRE LIBRE EN SITUACIÓN DE PELIGRO!



¡ESTÁS SOLO EN MEDIO DE UN INCENDIO!



¡ESTÁS SOLO EN UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA!



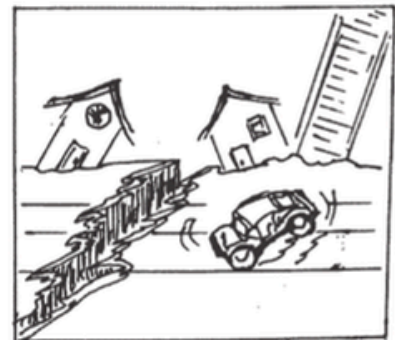
ESTÁS EN TU SALA DE CLASE.



¡ESTÁS SOLO EN MEDIO DE UNA INUNDACIÓN!



¡ESTÁS SOLO DURANTE UN HURACÁN!



¡ESTÁS SOLO DURANTE UN TERREMOTO!

Tercera habilidad básica de supervivencia



¿TIENES SED?

ASEGÚRATE



de que esté

LIMPIA

El **agua** mantiene nuestro cuerpo **fuerte**. En una emergencia, encontrar agua puede ser difícil, y no todas las fuentes **son seguras para beber**. ¡El agua contaminada puede **enfermarnos**! Ahora es el momento de aprender sobre la importancia del agua limpia y **cómo acceder a ella en una emergencia**.

¡Aprendamos cómo encontrar agua en una emergencia y cómo hacer que sea segura para beber!

¡DETECTIVE DEL AGUA!



¡Juguemos a un juego de emparejar! Tu tarea es ser un detective del agua y descubrir qué herramientas hacen que **el agua sea apta para beber**.

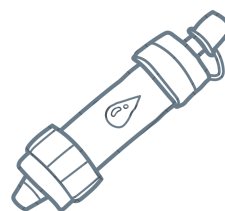
**¡TRAZA UNA LÍNEA PARA EMPAREJAR LA FUENTE DE AGUA
CON LA SOLUCIÓN CORRECTA!**



Agua de río



Charcos de lluvia



Filtro portátil de agua



Botella de agua



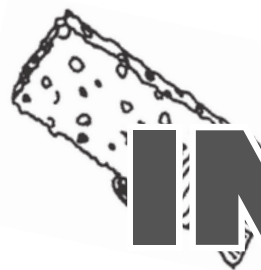
¡Ya está apta para beber!



Agua del grifo

Cuarta habilidad básica de supervivencia

PODEROSOS **SNACKS** para niños



INTELIGENTES

Cuando te enfrentas a una **emergencia**, necesitas energía para pensar con claridad y mantenerte fuerte. Es muy importante **incluir alimentos no perecederos** y listos para comer en **tu kit de emergencia**.

En este capítulo, encontrarás ideas de snacks saludables y deliciosos para tu kit de emergencia, ¡que te ayudarán a estar preparado para cualquier cosa!

ELIGE LOS SNACKS PODEROSOS

Mira la imagen de abajo de una despensa llena de todo tipo de alimentos. Ahí encontrarás 6 opciones de alimentos que son adecuadas para tu kit de emergencia: **CEREALES, SNACKS, COMIDA ENLATADA, PAPAS FRITAS, BOTELLAS DE AGUA y GALLETAS.**

¿PUEDES MARCAR CON UN CÍRCULO TODOS LOS ALIMENTOS QUE DEBES INCLUIR EN UN KIT DE EMERGENCIA?



☆ Quinta habilidad básica de supervivencia

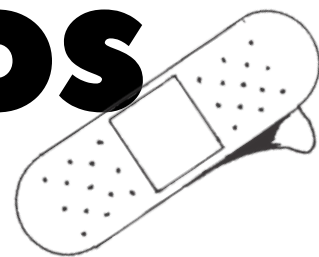


¿Y AHORA?

**PRIMEROS
AUXILIOS**

al

RESCATE



¡A veces ocurren accidentes! ¡AY! Pero, ¿sabes qué? Puedes aprender a **ayudarte a ti mismo** y a los **demás**. Conocer las habilidades básicas de primeros auxilios te convierte **en un héroe de la vida real**.

¡Aprendamos las tres habilidades básicas de primeros auxilios que pueden ayudarte a mantenerte seguro y preparado!

1. PRESIONA, PRESIONA - NO TE DESPRENDAS

Si te haces un **corte** o ves a alguien **sangrando**, ¡no te asustes! **Tú puedes ayudar.**

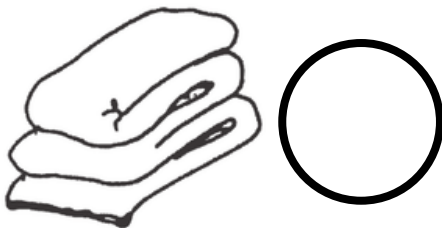
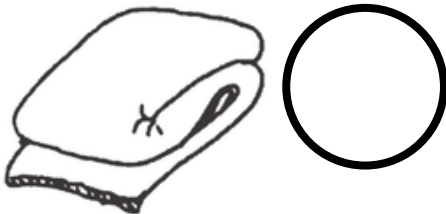
Si te haces un corte o ves a alguien sangrando, ¡no te asustes! Tú puedes ayudar.

Esto es lo que debes hacer:

- Toma un paño o un pañuelo de papel (o usa tu mano limpia).
- Presiona suave pero firmemente sobre la zona que sangra.
- Si sigue sangrando, pon más paño encima. No lo quites.
- Si el corte es muy grande, busca ayuda rápidamente: ¡llama al 112 y grita para que venga un adulto!

Tu tarea es simular que tú, o alguien a tu lado, te lastimaste. ¡Sigue los pasos a continuación y marca como completado cuando lo hagas!

RECUERDA: MANTÉN LA CALMA, SÉ CUIDADOSO Y SIEMPRE
PIDE AYUDA.



2. PEQUEÑAS HERIDAS, PEQUEÑOS MÉDICOS

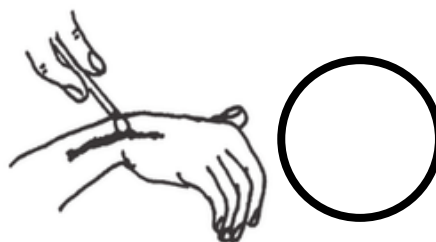
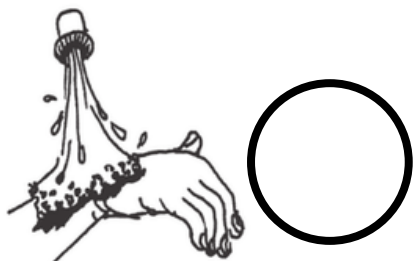
Si te haces un pequeño **corte** o ves a alguien con un **rasguño**, ¡mantén la calma! Tú puedes hacerlo.

Esto es lo que debes hacer:

- Enjuaga suavemente la herida con agua limpia para eliminar cualquier suciedad. Si tienes algún antiséptico (eso es algo que mata los gérmenes), aplica un poco con toques suaves.
- Cubre el corte con una venda limpia a modo de pequeño escudo para tu piel.
- Asegúrate de cambiar la venda todos los días o si se ensucia.
- Si el corte es muy grande, busca ayuda de inmediato: ¡llama al 911 o grita para que venga un adulto!

Tu tarea es simular que tú, o alguien a tu lado, te lastimaste. ¡Sigue los pasos a continuación y marca como completado cuando lo hagas!

RECUERDA: ¡LAVA, APLICA, CUBRE, REvisa!



3. CUANDO EL FUEGO QUEMA

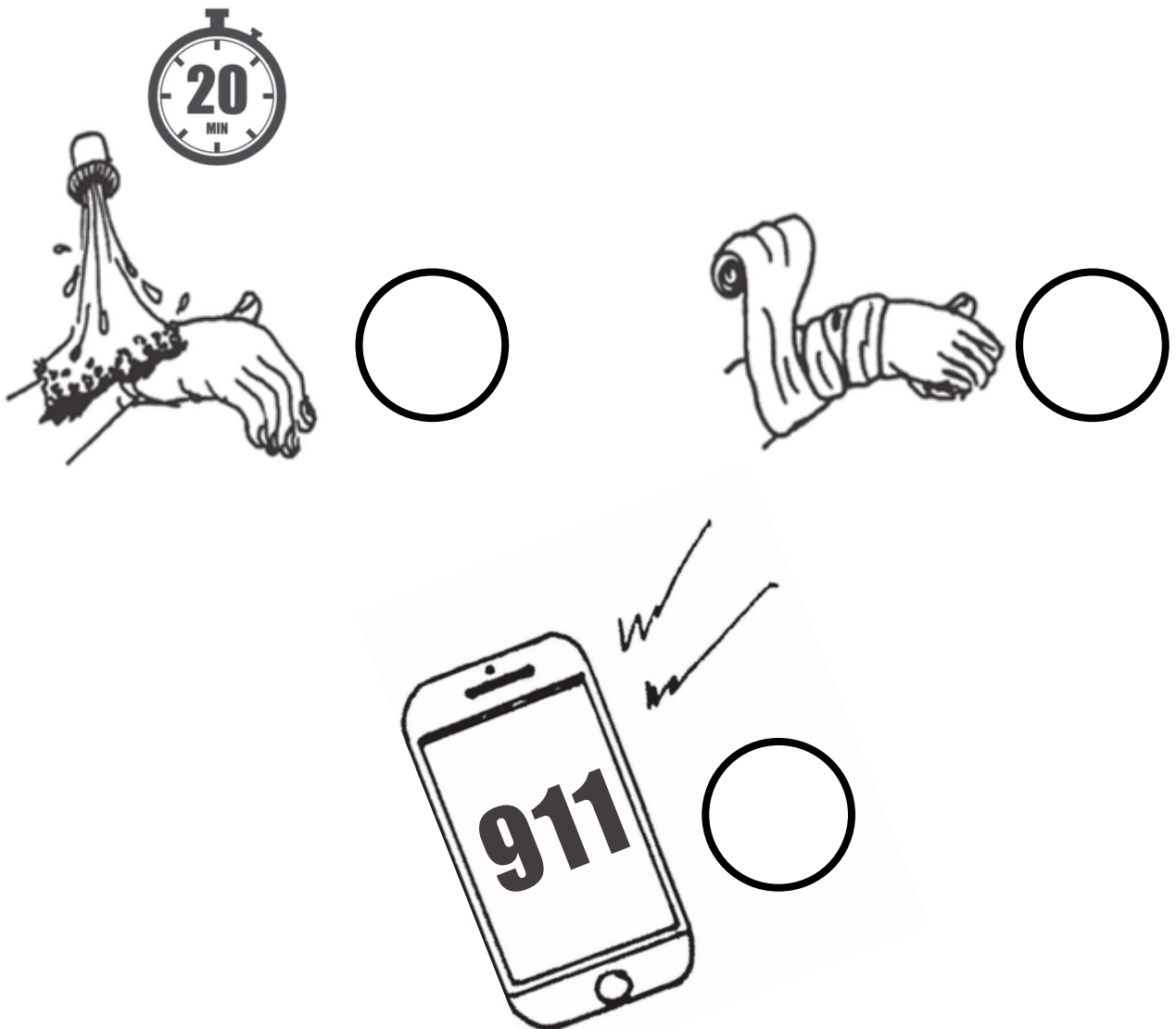
Las quemaduras y las ampollas se producen cuando el calor excesivo daña la piel.

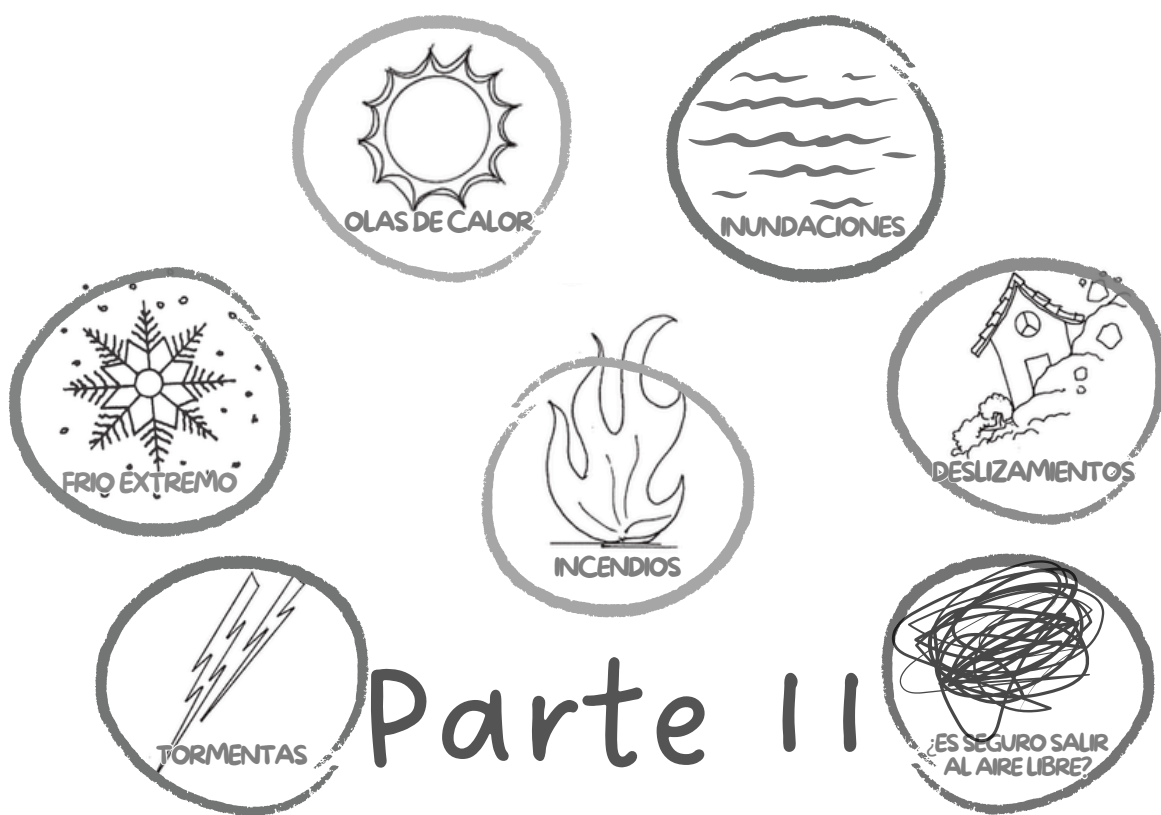
¡Mantén la calma! Eres valiente y sabes qué hacer.

Esto es lo que debes hacer:

- De inmediato, pon la zona quemada bajo agua fría del grifo. ¡Manténla ahí por lo menos 20 minutos!
- Una vez que te sientas mejor, cubre con cuidado la quemadura con film transparente (ese envoltorio de cocina transparente) o una bolsa de plástico limpia.
- Luego, llama al 911 o grita para que un adulto venga a ayudarte. ¡Los héroes siempre piden refuerzos!

RECUERDA: ¡ENFRÍA, CUBRE Y PIDE AYUDA!





Parte II

LAS TAREAS

Ahora que ya sabes todo lo necesario para armar tu kit de emergencia, es momento de aprender **cuándo, por qué y cómo usarlo**.

Mantén siempre tu kit de emergencia en un lugar seguro y de fácil acceso cerca de ti.



SEGURIDAD

EN EL HIELO!

manténgate caliente,

Y A SALVO



Durante el invierno, el aire exterior puede llegar a ser **extremadamente frío**.
Recuerda: tu kit de emergencia tiene **una manta abrigada**. ¡Envuélvete bien para
mantenerte **caliente y cómodo**!

En este capítulo, aprenderás cómo mantenerte caliente, seco y a salvo cuando bajen las temperaturas.

BABY, HACE FRÍO AFUERA

¡Brrrrr! Nuestro pequeño muñeco de nieve se está congelando... Usa pegamento blanco para pegarle hilos de lana por todo el cuerpo. Mientras trabajas, piensa en qué te pondrías para mantenerte abrigada en caso de una emergencia por el frío.

¿PUEDES AYUDARLO A MANTENERSE CALENTITO?





MANTENERSE **FRESCO** en un planeta **CALIENTE**



Cuando hace **demasiado calor afuera**, nuestros cuerpos pueden **sobrecalentarse**. Eso puede hacernos sentir **mareados, cansados o mal**.

Recuerda: tu kit de emergencia **tiene botellas de agua**. Bebe con frecuencia, aunque no tengas sed.

En este capítulo, aprenderás cómo mantenerte fresco y seguro.

SIENTO MUCHO MUCHO CALOR

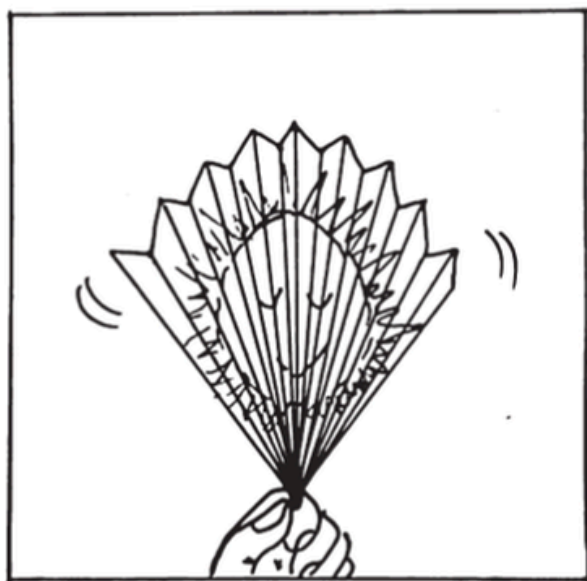
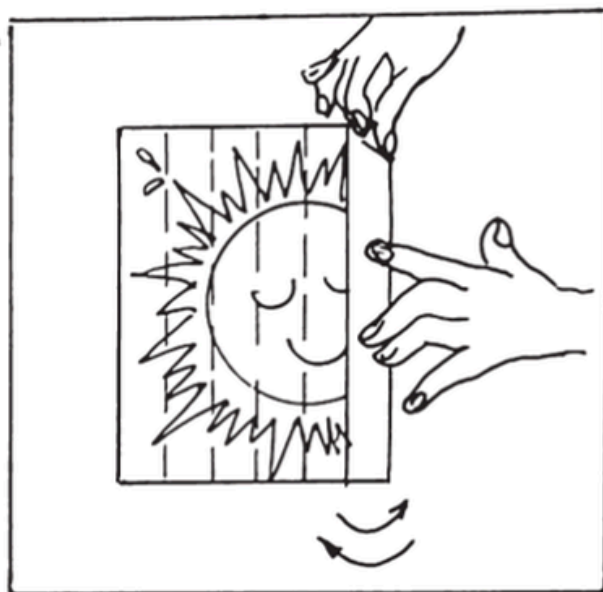
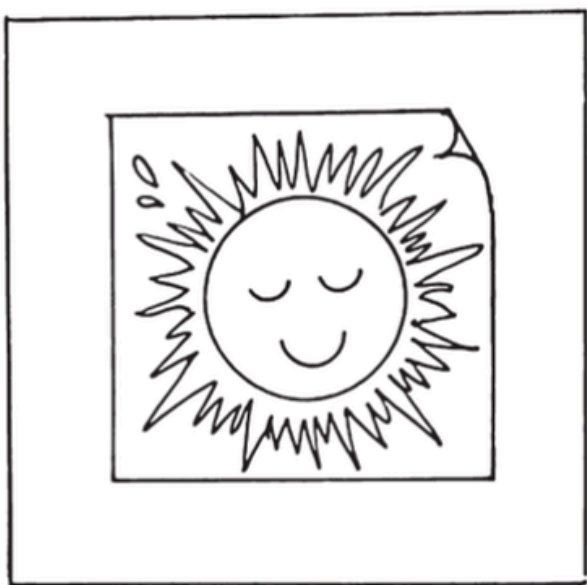
Cuando el sol está en su punto más alto y hace demasiado calor, quédate en casa durante las horas **más calurosas del día**. Los **ventiladores**, el **agua** y la **sombra** son tus mejores aliados durante una ola de calor.

¡APRENDE A HACER TU PROPIO ABANICO DE PAPEL!

Esto es lo que necesitas:

Una hoja de papel (A4 o cuadrada)

- Lápices de colores o marcadores (para decorar)





LLUVIA, LLUVIA,
VETE!



mantiene a flote
YA SALVO

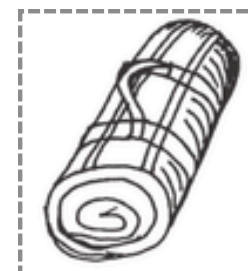
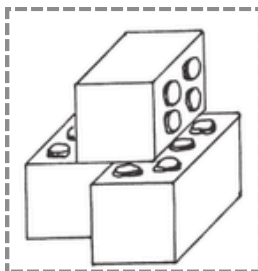
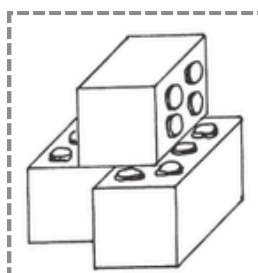
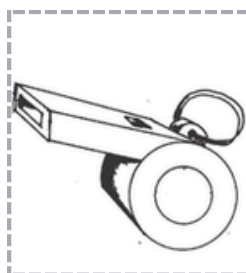
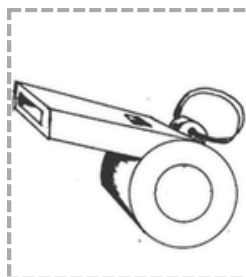
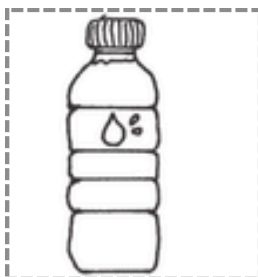
Las **inundaciones** pueden ocurrir **rápidamente**. Pueden llenar de agua las calles, las casas y los parques. A veces, puede haber **un corte de luz**. Cuando esto suceda, puedes usar tu kit de emergencia para mantenerte **a salvo**. ¿Qué hacer cuando sube el agua? ¿Cómo mantenerte a salvo, abrigado, tranquilo y pedir ayuda durante las **inundaciones**?

NO TE OLVIDES: ¡Tu kit de emergencia tiene un silbato para pedir ayuda, una manta para mantenerte abrigado, bocadillos y botellas de agua para mantenerte con fuerzas, y una linterna por si se va la luz!

JUEGO DE MEMORIA: ¡PREPARADOS PARA LAS INUNDACIONES!

¡Juguemos un juego de memoria para averiguarlo! Con **calma, ropa abrigada y tu kit de emergencia**, ¡puedes mantenerte a salvo y ser un héroe!

¡ESTAR PREPARADO ES PODEROSO Y DIVERTIDO!





¡NO TE

RESBALES!

préparete para un

DESLIZAMIENTO



Los **deslizamientos de tierra** pueden ocurrir cuando llueve demasiado o el suelo tiembla. Pueden suceder **rápidamente**, pero puedes mantenerte a **salvo** si sabes exactamente **adónde ir y qué hacer**. A veces, puede que **se vaya la luz**. Cuando esto pase, puedes usar **tu kit de emergencia** para mantenerte a **salvo**.

NO TE OLVIDES: Mantén siempre tu kit de emergencia cerca. En un deslizamiento de tierra, mantenerte a salvo significa actuar rápido, protegerte y usar tus herramientas con prudencia.

DESAFÍO SMART SPOT

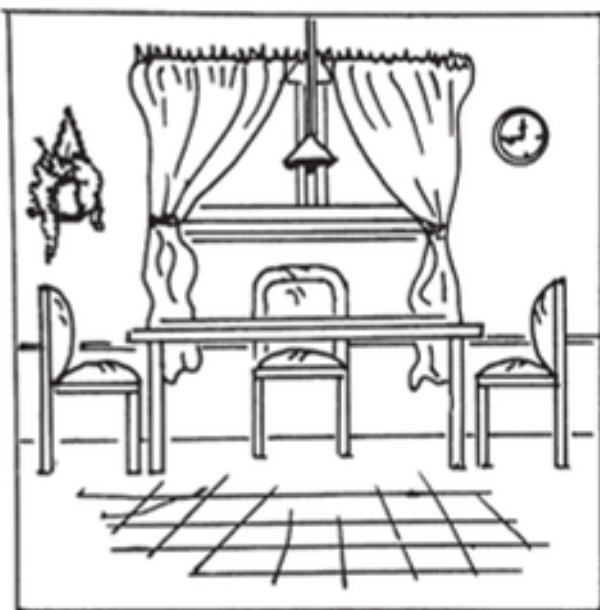
¿Qué hacer cuando el suelo se mueve? ¿Cómo **buscar refugio, mantenerte a salvo y pedir ayuda** durante un **deslizamiento de tierra**?

Esto es lo que debes hacer:

- Escóndete debajo de una mesa de un banco resistente.
- Agárrate fuerte y protege tu cuello.
- Quédate quieto y cuenta lentamente hasta 20.
- ¡Toma tu silbato y pide ayuda!

Cuando esté a punto de ocurrir un deslizamiento de tierra, ¡saber dónde esconderte puede mantenerte a salvo! ¡Observa cada imagen con atención y marca **con un círculo el mejor lugar para esconderte**!

¿Dónde te esconderías hasta que el deslizamiento de tierra se detenga?





CUANDO RETUMBE

EL TRUENO

BOOOOM!

entra a un

CRASH!

LUGAR

CERRADO

Las tormentas traen **vientos fuertes, truenos y relámpagos brillantes**. ¿Cuál es la regla más importante? ¡**Entra rápidamente a un lugar cerrado y mantente alejado de las ventanas!**

NO TE OLVIDES: Una vez que estés adentro, tu kit de emergencia te ayudará a mantenerte a salvo y abrigado, e incluso a divertirtiarte mientras esperas a que pase la tormenta.

FLASH! BOOOOM! ¿A QUÉ DISTANCIA ESTÁ LA TORMENTA?

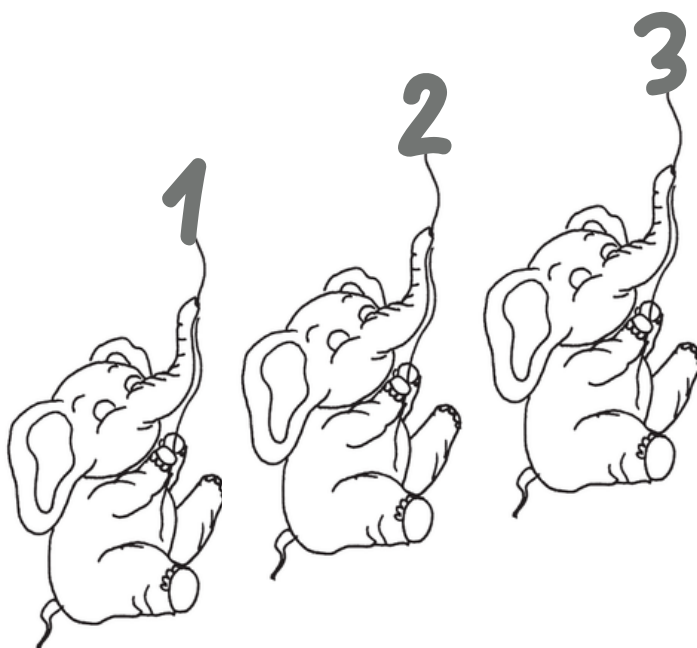
Si escuchas un **trueno**, **entra a casa y aléjate de las ventanas**. Ahora que estás a salvo, juguemos a un juego de contar. Las tormentas eléctricas pueden dar miedo, pero **¿sabías que puedes medir a qué distancia está el relámpago con solo contar?**

¡ERES UN DETECTIVE DE LOS RELÁMPAGOS!

1. MIRA EL RAYO

2. CUENTA LOS SEGUNDOS

(un elefante, dos elefantes, tres elefantes, cuatro elefantes...)



3. ¡MUY BIEN! Esa es la distancia a la que está el rayo en kilómetros



CUANDO VEAS **HUMO** es hora de **MARCHARSE**

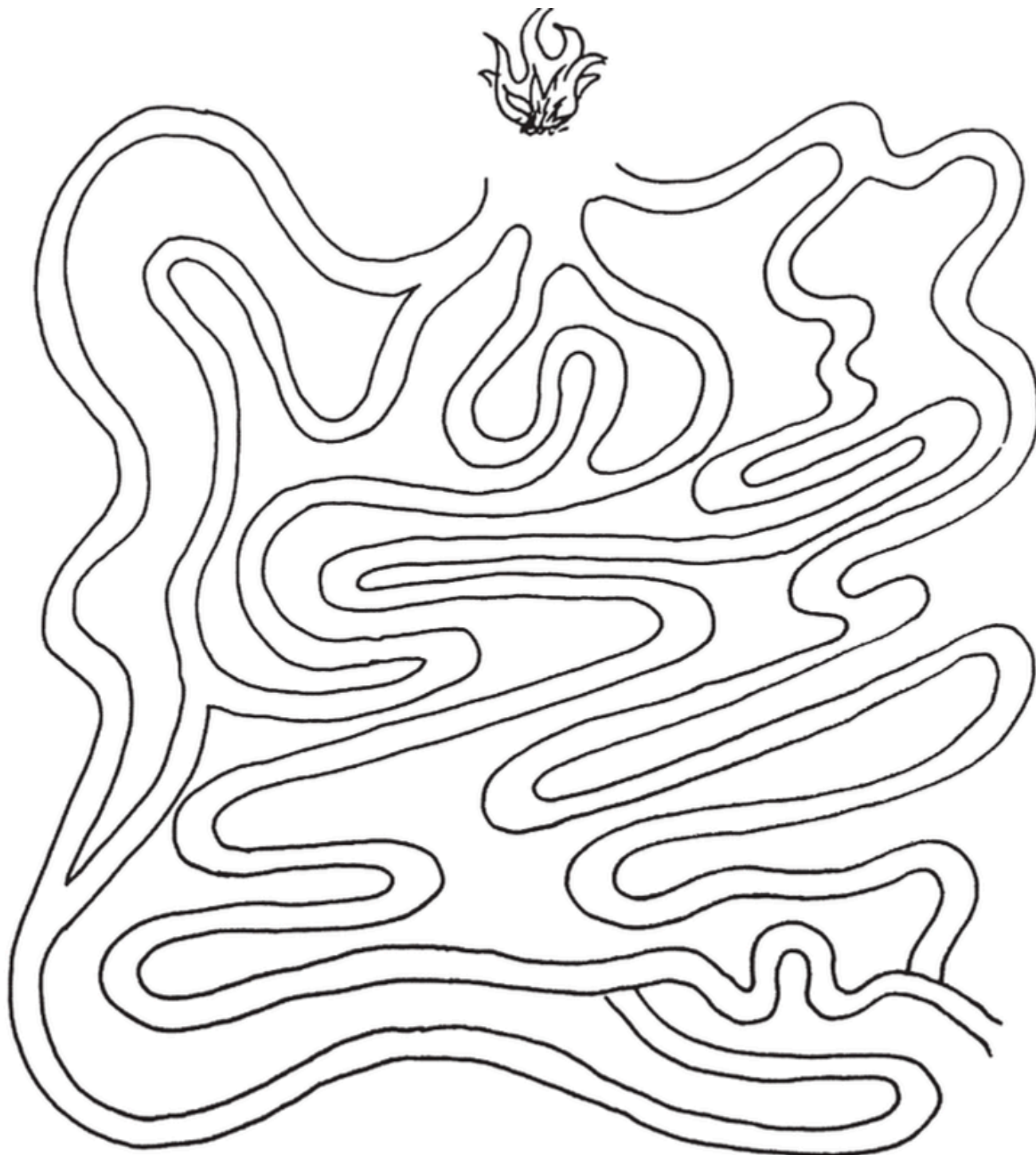
Los incendios forestales pueden avanzar **rápidamente** y alcanzar temperaturas muy altas **en poco tiempo**.

En este capítulo, aprenderás cuándo irte, adónde ir y cómo llegar de manera segura cuando haya un incendio cerca.

ENCUENTRA EL CAMINO SIN FUEGO

¡Se acerca el fuego! ¿Puedes encontrar la salida más segura? ¡Date prisa!

¡VAMOS!



¡LO LOGRASTE!



LUGARES **SEGUROS** en momento de **MIEDO**

A simple line drawing of a person in a crouched position, reaching up to grab the top of a door frame. The person appears to be trying to escape or hide.

Es importante saber cómo **mantenerte a salvo**, mantener **la calma** y esperar el **momento adecuado** para salir. Escuchar con atención y estar atento a lo que te rodea puede ayudarte a **protegerte a ti y a tu familia**.

Incluso en momentos de incertidumbre, puedes ser valiente, estar preparado y actuar con inteligencia.

CANCIÓN DE SEGURIDAD

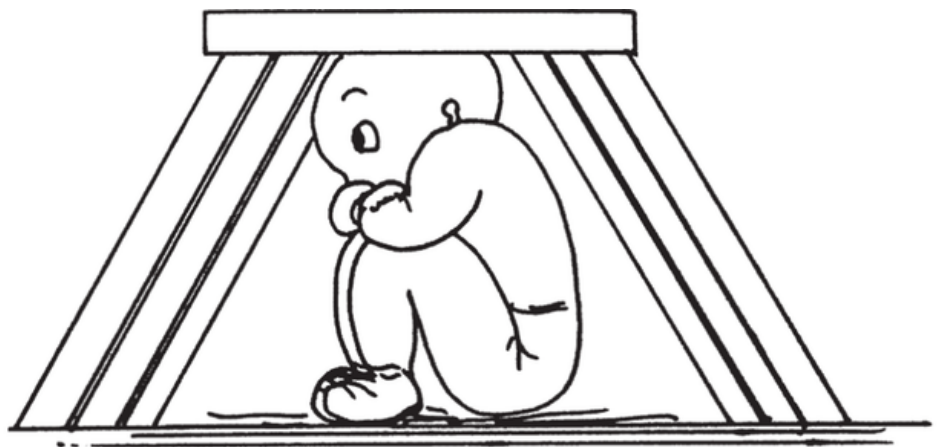
Cuando ocurre algo que da miedo, como un tiroteo, una pelea o una explosión, es importante tomar decisiones inteligentes **rápidamente**.

¡AQUÍ TIENES UNA CANCIÓN PARA RECORDARTE CÓMO
MANTENERTE A SALVO!

Cuando las cosas se pongan aterradoras y escuches un
ruido fuerte,

No grites, no llores. Escóndete sin moverte en un lugar
seguro.

La ayuda llegará, espera en silencio y hazte pequeño,
Como una piedra en el piso, no te muevas para nada.

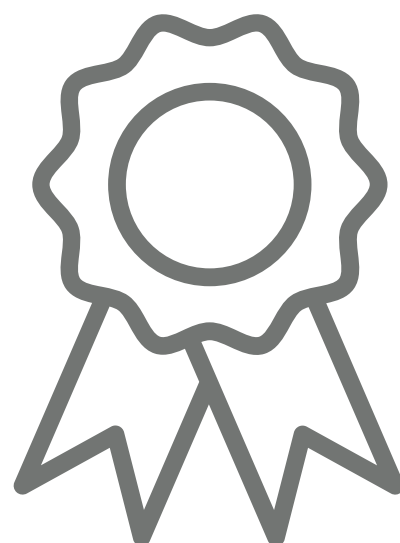


JOVEN EXPLORADOR

CERTIFICADO

otorgado a

Por aprender a mantenerse a salvo y ayudar a los demás, sin importar lo que se les presente.





Nota de la Autora



Estimado lector:

Mi trayectoria ha estado marcada por la curiosidad y el privilegio de haber crecido en un entorno seguro y solidario en Brasil. Mis padres alimentaron mis preguntas, apoyaron mis estudios y nunca me pidieron que soñara en pequeño. Hoy resido en Bélgica, donde estoy cursando un doctorado en Ciencias Espaciales y me desempeño como embajadora del Pacto Europeo por el Clima. Pero este libro no surgió de los títulos académicos. Nació de la urgencia.

Comprometerme con la causa climática y colaborar con personas dedicadas a mejorar vidas en este contexto ha sido profundamente inspirador. La pregunta ya no es si se producirá una emergencia, sino cuándo. Esta realidad exige algo sencillo pero poderoso: estar preparados.

La Pequeña Guía para Jóvenes Sobrevivientes es el resultado de una extensa investigación, estudios de campo y consultas con expertos. Está diseñada para enseñar habilidades básicas de supervivencia de una manera accesible, atractiva y empoderadora para los niños.

Espero que esta guía llegue a los hogares, las escuelas y las comunidades de todo el mundo. Si llega a tan solo un niño que lo necesite o prepara a una familia para enfrentar lo impredecible, entonces todo el esfuerzo habrá valido la pena.

.

Cecília Sobral-Michiels