




RIMAC

Yo me cuido ante el Fenómeno El Niño



“Yo Me Cuido ante el Fenómeno El Niño”

Segunda edición. Lima, julio 2026

Autora: Carmen Paola Balladares Zevallos

Colaboración: Adela Yartequé Llacza y Carlos Bornás Giles

Copyright propiedad de RIMAC Seguros y Reaseguros

Calle Begonias N° 650, San Isidro – Lima, Perú

2da edición:

Tiraje: 2000 ejemplares

Impreso en New Age Merch&Textil

Cuento 1

El mar se puso tibio

¿Qué es el Fenómeno El Niño?

Esa mañana, el sol salió temprano, pero algo se sentía distinto. El aire estaba tibio y pegajoso, como el vapor que sale al abrir una olla.

Tienes razón, hija. El tiempo está cambiando, escucharé las noticias. Ahora, ¡apúrense para ir al colegio!

Mamá, hace mucho calor, pero la ropa no se seca ¡Qué raro!

 ¡Preparémonos juntos!

Antes de seguir, sal un momento y observa el día:

¿El aire está fresco o pesado?

¿El cielo está azul, blanco o gris?

Al regresar del colegio, Tito y Lucía encontraron al abuelo en el patio. Él conocía muy bien el mar y los llamó para conversar.

¿Han sentido que estos días hace más calor?

Sí, abuelo. Esta mañana el aire estaba muy pesado. ¿Eso es normal?

Eso puede pasar cuando el mar se calienta mucho y por varias semanas. A todo ese gran cambio en el agua y el clima, se conoce como el Fenómeno El Niño.





Al ver la curiosidad de Tito y Lucía, el abuelo decidió explicarles qué más ocurre cuando el mar se calienta.



Al día siguiente, muy de temprano.
Papá inició las reparaciones de la gotera junto a Lucía.
Y mamá junto a Tito se pusieron en marcha
con la limpieza de las canaletas.
Esperar no era una opción ahora.



Días después dejó de llover y el abuelo los llevó a ver el río desde un lugar seguro. Notaron que venía lleno de lodo y había afectado las casas de la ribera.

¿Por qué el río está así, abuelo?

Al llover tanto, el agua baja por los cerros como un huaico. Por eso no se debe construir casas ni jugar cerca de los ríos.



Con las enseñanzas del abuelo, Tito y Lucía comprendieron que observar los cambios del mar, el clima y los ríos ayuda a reconocer la llegada del Fenómeno El Niño.

Ya sabemos qué puede pasar con las lluvias. Ahora debemos prepararnos para estar más seguros.

Empecemos por reparar la gotera de la cocina y limpiar la canaleta del patio.

¿Y cómo nos preparamos, papá?

Tito y Lucía estaban felices por todo lo que habían aprendido. Ahora conocerían el siguiente paso: cómo prepararse en familia.

Entender el clima, me hace sentir más segura.

★ Lo que aprendimos de este cuento:

- ✓ Los ríos crecen con la lluvia. Cuando están crecidos, no debemos acercarnos ni jugar cerca.
- ✓ Debemos observar nuestro entorno y avisar a un adulto si vemos goteras o algo dañado.

Prepararnos para prevenir

Mochila, Plan y Acción

Después de las primeras lluvias, papá reunió a la familia en la sala. Habían escuchado en la radio que las lluvias podían aumentar y provocar un huaico o inundaciones. Por eso decidieron organizarse.

Ya sabemos qué es el Fenómeno El Niño. Ahora haremos algo muy importante: nuestro plan familiar de emergencia.

¿Un plan?
¿Cómo el que hacemos antes de viajar?

Algo parecido. Un plan nos ayuda a saber qué hará cada uno en una emergencia. Así estamos preparados.

¡Será una verdadera misión, con una tarea para cada uno!



¡Preparémonos juntos!

Consigue una hoja grande y escribe: «Nuestro Plan Familiar». Anoten las tareas de cada integrante durante una emergencia.

Cada integrante eligió una tarea según lo que podía hacer.

Cerraré las llaves del gas y del agua para dejar la casa segura.

Me encargaré de llevar nuestros DNIs y unas mantas.

Tendré la radio lista para escuchar las noticias.

Pondré unas galletas en la mochila por si tenemos hambre.

¡A mí me toca la linterna para alumbrar el camino!

NUESTRO PLAN FAMILIAR

1. PAPÁ



2. MAMÁ



3. ABUELO



4. TITO



5. LUCÍA



6. LUCAS



Tito recordó lo que había aprendido en el colegio. Era sobre una mochila que podría ayudarlos en esos eventos. Los llevó a la cocina y les propuso armar la “Mochila de Emergencia”.

¡Buena idea, Tito!
Si guardamos todo en una sola mochila, podremos llevarla rápidamente en una emergencia.

También debemos guardar agua y alimentos que no necesiten cocinarse, como latas de atún.

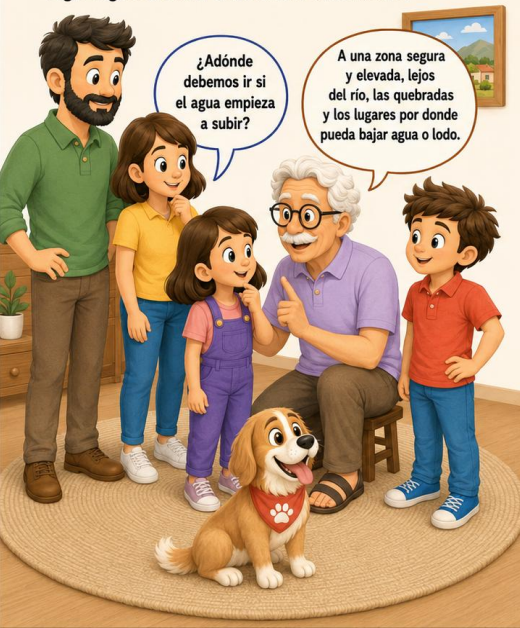
¡Wuju! Ya va quedando todo. Aquí también puede ir la radio del abuelo y mi linterna.



¡Preparémonos juntos!

Con ayuda de un adulto, reúnan los objetos necesarios y colóquenlos en una mochila resistente. Déjenla en un lugar conocido y fácil de alcanzar.

Todos volvieron a la sala y repasaron su plan: ya tenían las tareas repartidas y la mochila de emergencia lista. Ahora debían elegir un lugar seguro al cual ir si las lluvias aumentaban.



Juntos eligieron cuál sería la mejor zona para que se queden.

- 1** Cancha de fútbol en zona alta 

- 2** Cerca del río 

- 3** 4.º piso de una casa 

- 4** Punto de evacuación de la Municipalidad 

- 5** Puente con río debajo 

- 6** Refugio de INDECI 


Mamá también les enseñó algo muy útil:
los números de emergencia y cuándo
debían usarlos.

- ✓ Bomberos: 116.
- ✓ Policía: 105.
- ✓ Ambulancia (SAMU): 106.
- ✓ INDECI: 115.

Podemos pegarlos
en la cocina, donde
todos puedan verlos.



Al terminar la semana, la mochila de emergencia
y el mapa hacia la zona segura estaban junto
a la puerta. En la cocina, colocaron la cartulina
con los números importantes.



Ahora sabemos
qué llevar, adónde
ir y a quién llamar.

¡Miren todo lo que
hicimos en familia!
Ahora estamos
mejor preparados.



Lo que aprendimos de este cuento:

- ✓ El Plan Familiar indica los roles y tareas de cada integrante
- ✓ La Mochila de Emergencia se prepara con anticipación

Cuento 3

La gran lluvia

Actuamos y nos preparamos en familia

Semanas después, las lluvias continuaron. Papá ya había reparado la gotera, y mamá y Tito habían limpiado las canaletas. Pero una madrugada, les llegó un mensaje al celular.

Es una alerta: se esperan lluvias intensas. Mantenga la calma y evacúe a la zona segura más próxima a su localidad.



Mamá despertó a todos y los reunió en la sala. Aunque el corazón de Tito y Lucía latía rápido, sabían qué hacer. Habían practicado y tenían un plan.

Recuerden: caminamos sin correr y nadie se queda atrás.



Toda la familia siguió la ruta hacia la zona segura indicada por la municipalidad.
Otros vecinos también se dirigían al mismo lugar.

Así se protege
una comunidad
unida y
organizada.

¡Nos estamos
ayudando
entre todos!



En la zona segura estaban algunos vecinos y un brigadista de Defensa Civil que registraba a las familias que llegaban.

Muy bien, llegaron juntos y preparados. Aquí podemos esperar seguros.

Mamá sacó una manta y unas galletas de la mochila. Lucía compartió la manta con una niña que temblaba de frío.

Qué bueno que preparamos la mochila, mamá. Ahora tenemos lo que necesitamos.



A la mañana siguiente, la lluvia se detuvo y pudieron regresar a casa. Las calles estaban llenas de barro, pero todos ayudaron a limpiar. Tito y papá barrieron la vereda; el abuelo destapó la canaleta de la calle; y mamá y Lucía ordenaron la casa.



Mamá reunió a los niños para una misión de salud.

Con el barro y el calor pueden venir enfermedades. Pero tenemos maneras sencillas de protegernos.

✓ Lavarse las manos con agua y jabón.



✓ Tomar solo agua hervida o embotellada.



✓ Lavar bien las frutas y verduras.



✓ Mantener los alimentos y recipientes tapados.

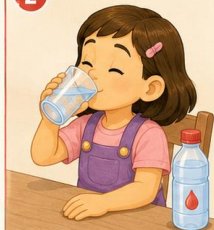


1



Nos lavamos las manos.

2



Tomamos agua segura.

3



Lavamos frutas y verduras.

4



Tapamos bien los alimentos.

Los niños repitieron cada paso con sus propias manos, y les salió muy bien.

Con el calor después de la lluvia,
aparecieron muchos mosquitos.
Y por la radio empezaron a alertar
sobre la presencia de dengue,
un mosquito que da fiebre.

El mosquito del
dengue pone sus huevos
en el agua limpia. Si le
quitamos el agua o la
tapamos bien, no puede
reproducirse.



Por eso, Tito y Lucía se pusieron a buscar
agua acumulada, y la familia actuó:



Vaciaron y
voltearon baldes,
llantas y macetas.



Taparon los
depósitos y el
tanque de agua.



Cambiaron a diario
el agua del bebedero
de Lucas.



Usaron repelente
y mosquiteros
al dormir.



También vieron que tener alimentos básicos en casa era fundamental. Por eso, decidieron crear su propio biohuerto y sembrar lechugas, tomates, espinacas, manzanilla y más.



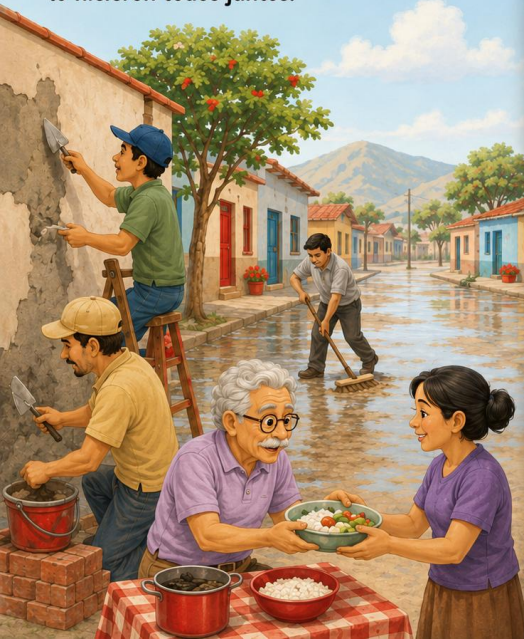
**El abuelo mostró un mapa del Perú
y explicó algo que los sorprendió.**



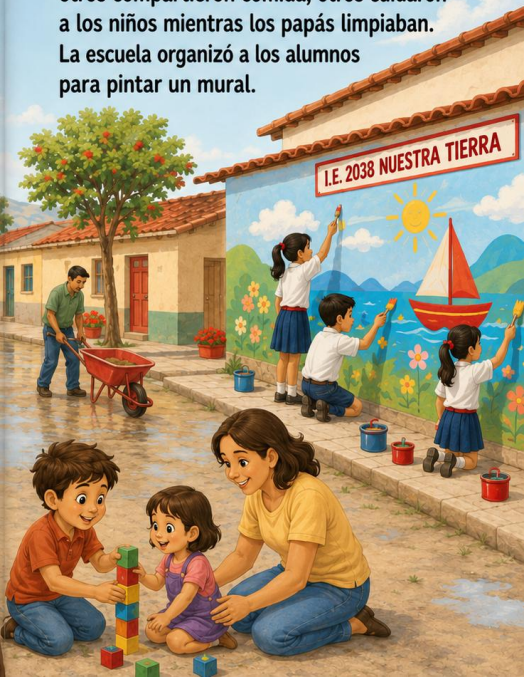
**Desde ese día, aun con el suelo mojado,
los niños cuidaron cada gota: cerraban bien
los caños y guardaban el agua de lavar las
verduras para regar las plantas.**



Con los días, el pueblo volvió a levantarse.
No lo hizo una sola familia:
lo hicieron todos juntos.



Unos ayudaron a reparar una pared,
otros compartieron comida, otros cuidaron
a los niños mientras los papás limpiaban.
La escuela organizó a los alumnos
para pintar un mural.



Veamos qué aprendimos

Hoja de aprendizaje

HOJA 1: RECUERDO, OBSERVO Y DECIDO



1 Ordena la secuencia del fenómeno El Niño.

Escribe del 1 al 4 para ordenar lo que ocurre.



El mar se calienta durante varias semanas.



Se forman más nubes.



Caen lluvias intensas.



Los ríos aumentan su caudal.

2 Marca las acciones seguras y una ✓ en las peligrosas.

Encierra ✓ en las seguras y una ✗ en las peligrosas.



Observar un río crecido desde lejos.



Jugar cerca de una quebrada.



Avisar a un adulto si vemos una gotera.



Caminar por agua acumulada.



Escuchar las indicaciones de Defensa Civil.



Correr durante una evacuación.



HOJA 2: MI FAMILIA ESTÁ PREPARADA



1 Prepara la mochila.

Encierra los objetos que deben ir en la mochila de emergencia.

 Agua	 Alimentos que no necesitan cocinarse	 Linterna	 Radio	 Manta
 Copias de documentos	 Botiquín	 Juguete grande	 Televisor	 Olla pesada
 Silbato	 Pelota	 Libros de cuentos	 Celular	 Ropa de invierno extra

2 Completa nuestro plan familiar.

Escribe una tarea para cada integrante.

Integrante	Tarea durante una emergencia
 Adulto 1 (Papá)	
 Adulto 2 (Mamá)	
 Niño (Hijo)	
 Niña (Hija)	
 Otro integrante (abuelos u otros)	

