



SISTEMA  
NACIONAL DE  
PROTECCIÓN CIVIL



**CENAPRED**

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

# LA SEGURIDAD EMPIEZA POR NUESTRA PROPIA CASA



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN  
COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL  
DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES  
DIRECCIÓN DE COORDINACIÓN ESTATAL Y MUNICIPAL  
SUBDIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA CULTURA DE PROTECCIÓN CIVIL

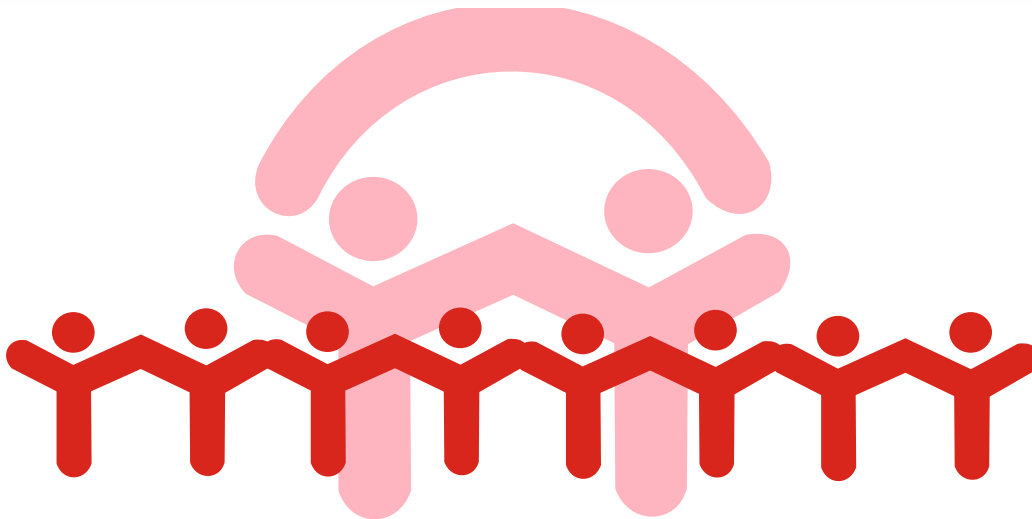
COMPROMISOS DENTRO DEL PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL.

## COMPROMISOS DENTRO DE UN PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL.

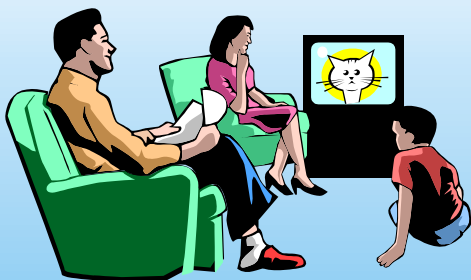
### ¡ AHORA YA TIENES TU PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL !

- Una vez que todos estén de acuerdo, cada quién se avocará a cumplir las responsabilidades asignadas, poniéndolas en práctica.
- Comprométete junto con tu familia en forma permanente y sistemática a poner en marcha el plan y en su caso, mejorarlo.
- Te recomendamos además organizar un Comité Vecinal de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener una permanente colaboración y ayuda mutua.

RECUERDA : TODOS NECESITAMOS DE TODOS.



El plan que a continuación te presentamos, puede adaptarse a cualquier situación de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, de acuerdo al número de personas que la componen y a las características propias del lugar en el que habitan.



Este Plan sirve de guía para que tú y tu familia sepan que actividades realizar, antes, durante y después de que ocurra una emergencia o un desastre. Donde veas un cuadro como este  coloca dentro alguna marca, para verificar que ya realizaste ese paso.

¿SEGURIDAD EN NUESTRA CASA?

- La falta de una adecuada planeación para enfrentar una situación de emergencia provocada por un desastre, pone en mayor riesgo nuestras vidas y nuestro patrimonio.
- Un desastre se considera como un evento que, al ocurrir, impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y entorno ecológico, transformando una situación normal en una etapa de emergencia.
- Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son:

## **INCENDIOS, HURACANES, SISMOS E INUNDACIONES, ENTRE OTROS**

### **REALIZA SIMULACROS**

**Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia, provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, etc.**

Realizar un simulacro, tiene varias ventajas:

- 1.-Podemos comprobar con anticipación si las acciones de preparación son eficientes.
- 2.-Permite corregir la situación para una mejor atención de la emergencia.
- 3.-Permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- 4.-Fomenta la cultura de la protección civil entre los miembros de la familia y la comunidad.

**Los pasos a realizar en un simulacro para casos de emergencias o desastres son los siguientes**

- Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en tu localidad
- Fijar responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia.
- Emitir la voz de alarma.
- Interrumpir inmediatamente las actividades y desconecta los aparatos eléctricos que estén funcionando.
- Recorrer las rutas correspondientes.
- Conducirse con orden. No corras, No empujes, No grites.
- Llegar al punto de reunión convenido.
- Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evaluar los resultados y ajustar los tiempos y movimientos.

Después de realizar uno o varios simulacros, la familia deberá discutir y analizar los puntos que considere incorrectos y corregirlos para quedar realmente convencidos de lo que se tiene que hacer para perfeccionarlo.

**LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS ES MUY IMPORTANTE.**

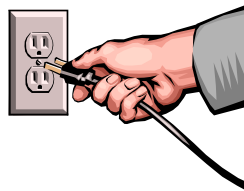
**¿CÓMO REALIZAR SIMULACROS DE EVACUACIÓN?**

... VIENE DE PAGINA ANTERIOR

- Fija un punto de reunión, por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares y acuerda con todos que será allí donde habrán de coincidir. Puede ser la casa de un amigo o familiar.
- Ten un duplicado de las llaves de la casa y de tu auto junto a la puerta de salida.
- Cuenta con el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos a tu domicilio y la mejor manera de llegar a ellos.
- Ten a la mano una linterna y un radio con pilas de repuesto.
- De ser posible, ten una caja de herramientas para las reparaciones de emergencia y botiquín de primeros auxilios con su respectivo instructivo.
- Procura almacenar víveres en lata y agua potable (Es recomendable para dos días). Verifica las fechas de caducidad.
- Ante la proximidad de un desastre prevenible como un huracán o una inundación, estáte pendiente de las indicaciones de las autoridades, manténte informado de la situación y toma la decisión anticipadamente sobre si habrás de permanecer en tu hogar o acudir a un refugio previamente identificado.



**PUNTO DE  
REUNIÓN**



**EN EMERGENCIA  
DESCONECTAR  
TODO**



**SI SALEN  
CERRAR  
TODO**



## EL PLAN FAMILIAR

Es el conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar antes, durante y después de que se presente una situación de desastre; en él se deben considerar las medidas preventivas y los conocimientos necesarios para actuar, de manera organizada.

- Un plan preventivo requiere que quienes participan en él lo hagan de manera coordinada y con sentido de unión familiar. Por ello es importante que todos los miembros de la familia y demás personas que viven en el hogar conozcan las medidas incluidas en el mismo.



Recopilar los documentos personales de todos los miembros de la familia, tales como:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Actas de nacimiento             | <input type="checkbox"/> Actas de matrimonio            |
| <input type="checkbox"/> Títulos y cédulas profesionales | <input type="checkbox"/> Facturas de bienes             |
| <input type="checkbox"/> Fe de bautismo                  | <input type="checkbox"/> Cartillas del servicio militar |
| <input type="checkbox"/> Pasaportes                      | <input type="checkbox"/> Certificados escolares         |
| <input type="checkbox"/> Póliza de seguros               | <input type="checkbox"/> Credenciales                   |
| <input type="checkbox"/> Escrituras de propiedad         | <input type="checkbox"/> Otros                          |

- Guardalos ordenadamente en una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua y al fuego, téngalos a la mano.

- Obtén copias de los documentos enumerados y guardalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona, así podrás utilizarlos en caso de perder los originales durante el desastre.

- Cuenta con un directorio con los teléfonos y direcciones de emergencia de:

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Cruz Roja   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Casetas de vigilancia   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Médico familiar   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Bomberos  | _____ |
| <input type="checkbox"/> IMSS  | _____ |
| <input type="checkbox"/> Compañía de seguros   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Municipio o Delegación Política                                     | _____ |
| <input type="checkbox"/> ISSSTE  | _____ |
| <input type="checkbox"/> Escuelas de los hijos   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Centros de trabajo de los familiares                                | _____ |
| <input type="checkbox"/> Centros Deportivos, Sociales y Culturales a donde acuden comúnmente | _____ |
| <input type="checkbox"/> Unidad Estatal de Protección Civil                                  | _____ |
| <input type="checkbox"/> Unidad Municipal de Protección Civil                                | _____ |

CONTINUA EN LA SIGUIENTE ...

## Ante una situación de emergencia:

- Conservar la calma, es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y que medidas ejecutar.

**¡NO GRITES! ¡NO CORRAS! ¡NO EMPUJES! .....¡¡C A L M A !!**

- Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que se encuentra menos expuesto a riesgos; es decir, en cuanto cumple mejor el propósito de sobrevivencia.

Un lugar afuera no necesariamente es más seguro que el interior de la casa, puede decirse que, cuando es posible salir, lo hagamos con la seguridad de no exponernos. Para lo cual los criterios que hay que tomar en cada caso son:

**HURACÁN:** La mejor protección es permanecer en casa, con las ventanas protegidas con cintas de aislar, o dirigirse con anticipación a un refugio. (Verifica la ubicación de tus refugios en tus Unidades Estatales o Municipales de Protección Civil)

**INUNDACIÓN:** Evacua la zona cuando tengas noticias de que va a suceder, pero si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.

**INCENDIO:** Sal inmediatamente de la casa, por la ruta más adecuada.

**SISMO:** Quédate en casa, cuando la construcción es confiable y sal si hay un lugar seguro afuera y si el tiempo de salida es menor a 60 segundos.

- Haz una lista de todos aquellos documentos y objetos que deberás tener siempre a la mano, en caso de una emergencia, empieza por:

- Organizar un plan familiar de protección civil es muy sencillo y útil, incluso puede resultar hasta divertido para tí y todos los que habitan en tu hogar, además, debe elaborarse con anticipación para prepararse convenientemente.

- Se recomienda contemplar la participación de los niños con el propósito de que sepan que deben hacer y puedan así colaborar con las personas mayores.



¿QUÉ ES EL PLAN FAMILIAR?



## **LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:**

- Que todos y cada uno de los miembros de la familia sepan qué hacer antes, durante y después de un desastre o emergencia, a través del conocimiento de las medidas básicas de preparación y autoprotección.
- Conocer qué tan segura es nuestra casa y sus alrededores, además de las acciones que se deben llevar a cabo para corregir y mejorar sus condiciones de seguridad
- Diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras y próximas para alejarse del lugar de alto riesgo. Así como ponerse de acuerdo en un lugar donde se concentrarán los familiares en caso de desastre.
- Conocer la lista de utensilios y materiales que se recomienda tener a la mano para su mejor autoprotección, comunicación y abastecimiento.

## **DISEÑA RUTAS**

**El lugar más seguro es aquel que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en un desastre.**

- Primero debes definir el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa.
- Identifica y marca en el croquis, con flechas color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y las que conducen a ellos fuera de la misma. Piensa no solo en las más directas, sino en las que tienen menos peligro
- Retira los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de escape
- Señala en el croquis la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de escape.
- Cuando ya tengas las alternativas de rutas de salida, mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares de ella y escoje la que menor tiempo lleve recorrer.

**NO OLVIDES, PARA EVACUAR A LOS NIÑOS, ANCIANOS Y PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FÍSICOS, EL TIEMPO NECESARIO PUEDE SER MAYOR, POR TANTO CONSIDERA LA POSIBLE AYUDA QUE NECESITARAN.**

¿CÓMO DETECTAR Y REDUCIR LOS RIESGOS A QUE ESTAMOS SUJETOS?  
Y ¿COMO DISEÑAR LAS RUTAS DE ESCAPE?



## RIESGOS

- Comienza por elaborar un croquis sencillo de tu casa y alrededores.
- Anota en el croquis las observaciones sobre los posibles riesgos en tu hogar y del entorno, así como recomendaciones para reducirlos.
- Revisa la construcción e indica en el croquis con rojo todas aquellas fallas y desperfectos encontrados.
- Localiza y señala la ubicación de: sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc.
- Marca otros elementos de peligro como pueden ser: alcantarillas o registros sin tapa, roturas o desniveles en el piso, salientes de muros, rejas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daños.

## REDUCE RIESGOS

- Posteriormente, asegura los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán, como: televisores, libreros, aparatos de radio, estantes, vitrinas, roperos y otros
- Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio, con el fin de reducir riesgos como:
  - Alcohol
  - Thiner
  - Gasolina
  - Aguarrás
  - Petróleo
  - Otros



¿QUÉ SE PRETENDE CON EL PLAN FAMILIAR?

## DEBERÁ INCLUIR LAS MEDIDAS ADECUADAS PARA:

**PRIMERO:** Revisar el estado que guarda la construcción de nuestra casa, sus instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que puedan presentar sus alrededores, con el fin de detectar y reducir los riesgos potenciales, buscando:



### **QUE LA CASA OFREZCA LA MÁXIMA SEGURIDAD**

**SEGUNDO:** Diseñar rutas con vías de escape o evacuación y salidas más seguras y próximas para:



### **ALEJARSE DEL LUGAR DE ALTO RIESGO**

**TERCERO:** Prepararse para tomar las decisiones más adecuadas para afrontar el desastre o emergencia, de acuerdo a las circunstancias de la situación que se pueda presentar y así:



### **SABER QUÉ HACER**

**CUARTO:** Realizar periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar, para:



### **ESTAR SIEMPRE PREPARADOS**

**QUINTO:** Para ello, debes organizar con tu familia, por lo menos dos juntas familiares:

**La primera junta** para identificar las diversas tareas a realizar conforme a esta guía, asignar responsabilidades de ellas, así como de mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.); el botiquín con los productos médicos indicados y en condiciones de uso (que no hayan caducado); así como de revisar periódicamente el agua que permanecerá en un recipiente cerrado. Nombrar un responsable de organizar el simulacro, e identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio común donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.



**La segunda junta** será para corroborar que cada responsable haya cumplido sus tareas y acordar la fecha de realización de un simulacro dentro del hogar, para:

### **ENSAYAR CONJUNTAMENTE EL PLAN**

¿QUÉ DEBE CONTENER UN PLAN FAMILIAR?