

# ELABORA TU PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL



**SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN**

Lic. Fernando Francisco Gómez Mont Urusua  
Secretario de Gobernación

Lic. Laura Gurza Jaldir  
Coordinadora General de Protección Civil

**CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE PREVENCIÓN DE DESASTRES**

M. en I. Roberto Guzas Weppen  
Director General

M. en C. Carlos A. Gutiérrez Martínez  
Director de Investigación

Ing. Luis Eduardo Pérez Ortiz Cancino  
Director de Análisis y Gestión de Riesgos

Ing. Enrique Guavara Ortiz  
Director de Instrumentación y Cómputo

Lic. Gloria Luz Ortiz Espejal  
Directora de Capacitación

M. en I. Tomás A. Sánchez Pérez  
Director de Difusión

2a. reimprisión de la 1a. edición  
Mayo 2010

Profra. Carmen Pimentel Amador  
Directora de Servicios Técnicos

© SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

Abraham González Núm. 48,  
Col. Juárez, Deleg. Cuauhtémoc,  
C.P. 06600, México, D.F.

© CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

Av. Delfín Madrigal Núm. 665,  
Col. Pedregal de Santo Domingo,  
Deleg. Coyoacán, C.P. 04360, México, D.F.

Teléfonos: (55) 54 24 61 00

(55) 56 06 98 37

Fax: 56 06 16 08

e-mail: editor@conapred.unam.mx

www.conapred.unam.mx

ISBN: 978-970-821-000-6

Derechos reservados conforme a la ley  
IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

Distribución Nacional e Internacional:  
Centro Nacional de Prevención de Desastres

## • • • Presentación • • •

### ■ Salva tu vida y tu patrimonio

Los riesgos provocados por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar si cada uno de nosotros adoptamos medidas y actitudes preventivas.

La protección civil es tarea de todos.



En las emergencias sobreviven los más preparados, no los más fuertes. Por ello, te recomendamos que leas este folleto y sobre todo, seguir sus recomendaciones. Platica con tus seres queridos y elaboren su **Plan Familiar de Protección Civil**.



*La seguridad empieza  
por nuestra propia casa.*

**Desastre** es un evento que impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y al entorno ecológico, de modo que convierte una situación normal en una de emergencia. En México los fenómenos que más comúnmente provocan desastres son: inundaciones, ciclones tropicales, incendios y sismos.

**Elabora tu Plan Familiar de Protección Civil (PFPC)**, para que sepas cómo actuar antes, durante y después de posibles desastres, adáptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, según la cantidad de personas que la integren, y a las características propias del lugar en el que habite.



*La falta de planeación adecuada para enfrentar desastres, expone vidas y patrimonio a mayor riesgo.*



## ■ Organízate con tu familia

Para que todos conozcan lo que deben realizar antes, durante y después de que se presente una situación de desastre o emergencia y actúen de manera organizada y coordinada. Contempla la participación de los niños, de personas con capacidades diferentes y adultos mayores.



*La elaboración del plan es muy sencilla y útil, para realizarlo convenientemente hazlo con anticipación y practícalo al menos tres veces por año.*



Puedes elaborar tu **Plan Familiar** siguiendo estos

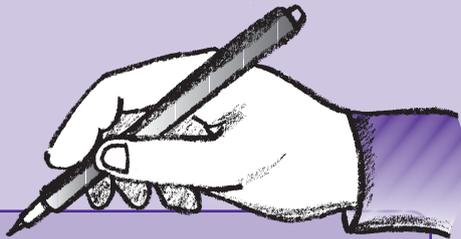
## CUATRO PASOS:



**1**

**PRIMERO:**

Detecta y reduce riesgos.



**2**

**SEGUNDO:**

Diseña rutas de evacuación.

Un elemento clave para reducir el impacto destructivo que provocan los fenómenos naturales o antropogénicos, es **la prevención.**



**3**

**TERCERO:**

Toma la mejor decisión.



**4**

**CUARTO:**

Realiza simulacros.

# 1 PRIMERO:

► Revisa el estado de la construcción de tu casa, el mantenimiento de las instalaciones (agua, gas, luz) y el mobiliario, (libreros, repisas, etc).

► *Revisa el estado de construcción de tu vivienda*



► *Revisa el mantenimiento de las instalaciones del gas*





- ▶ *Revisa el mantenimiento de las instalaciones del agua*

- ▶ *Revisa el mobiliario que pueda representar un peligro*



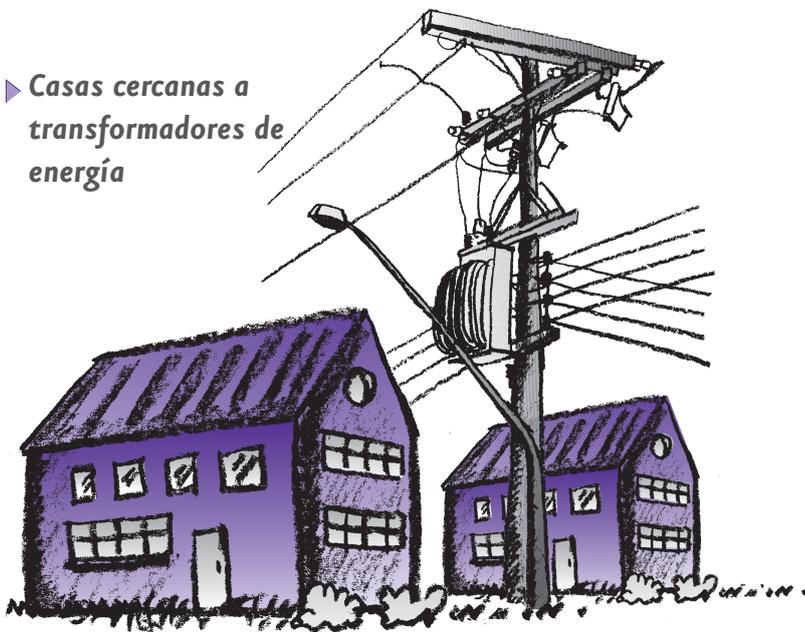
- ▶ *Atornilla o sujeta los muebles que puedan llegar a caerse*



*Reduce riesgos  
Cerciórate que tu casa ofrezca  
la máxima seguridad.*

► Revisa también los peligros que puedan presentarse en los alrededores de tu hogar.

► **Casas cercanas a transformadores de energía**



Casas en:  
a) laderas



b) cercanas  
a ríos



► Cables  
cercanos

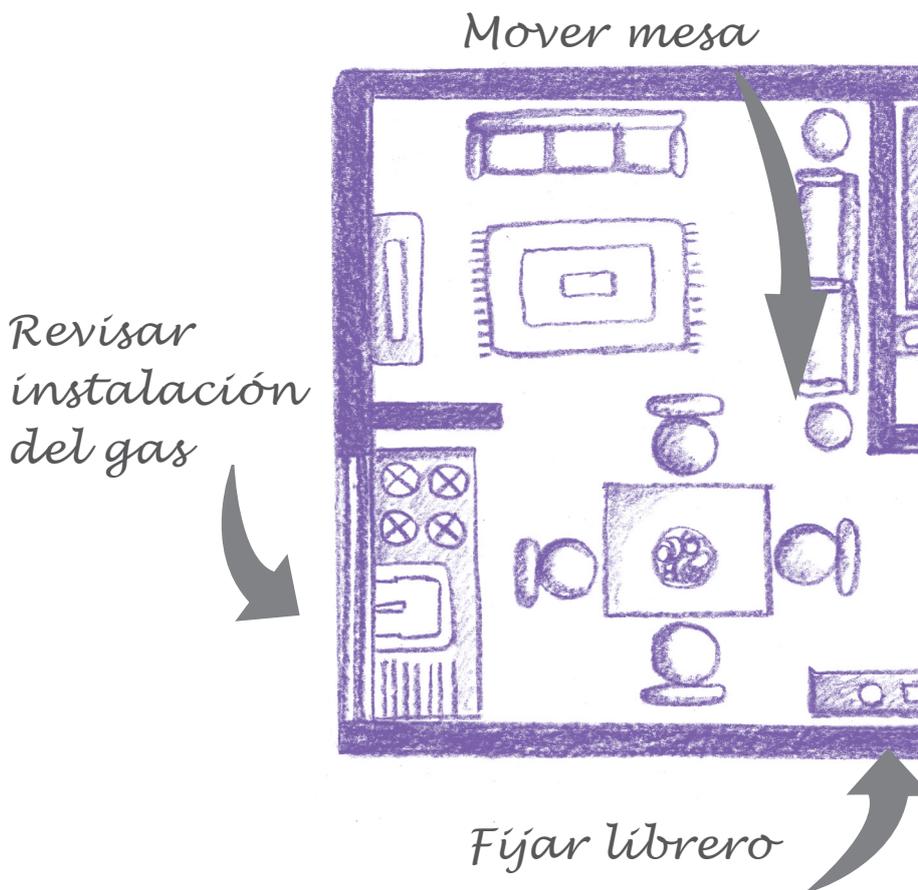


El tipo de vivienda y el lugar donde está construida, influyen en el nivel de riesgo.

## 2 SEGUNDO:

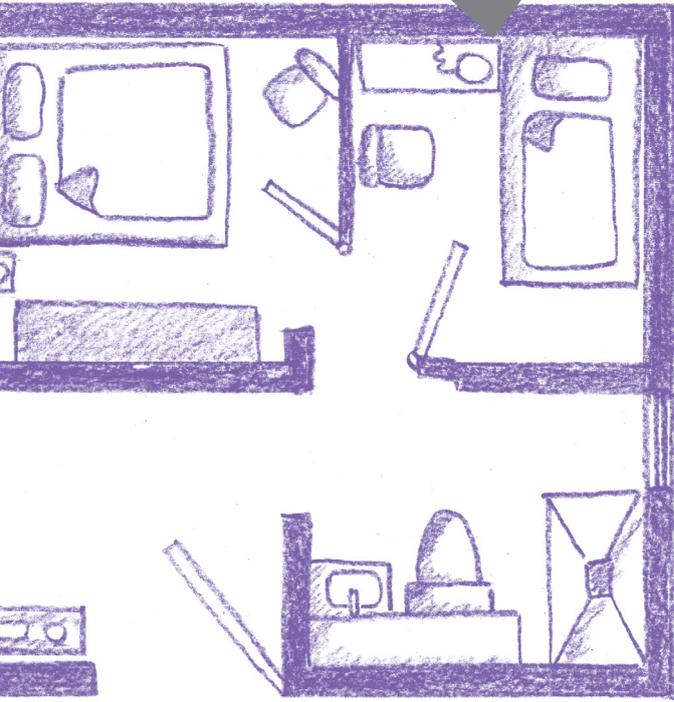
El siguiente paso es diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras y próximas.

- ▶ Elabora un croquis sencillo de tu casa y alrededores. **En él anota las observaciones** sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.





*Sujetar lámpara*

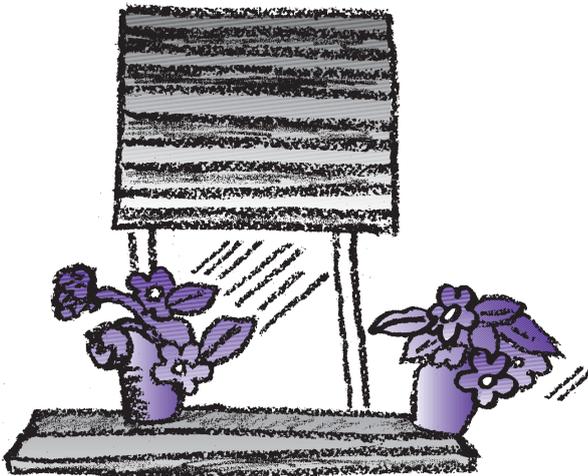


*Mover macetas*

- ▶ Revisa la construcción y ubica las sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc. En el croquis indica, con color rojo, aquellos daños y averías que encuentres.
  
- ▶ Marca otros elementos de peligro que puedan dañarte como por ejemplo:
  - Alcantarillas o registros sin tapa
  - Roturas o desniveles en el piso
  - Salientes de muros
  - Rejas
  - Cables tendidos
  - Macetas o jardineras



*Salva tu vida  
Aléjate de  
lugares de alto  
riesgo.*

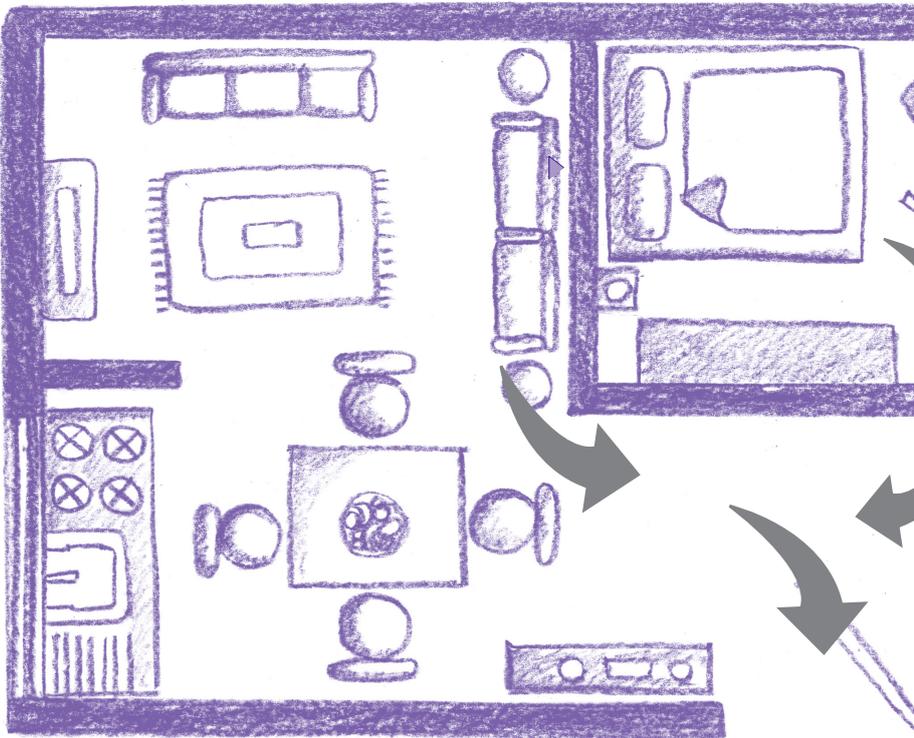


- ▶ Sujeta los objetos que puedan:
  - Caer en caso de un temblor
  - Salir proyectados durante un ciclón
  
- ▶ Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio como:
  - Alcohol
  - Aguarrás
  - Thiner, etc.



## ■ En el croquis diseña rutas de evacuación

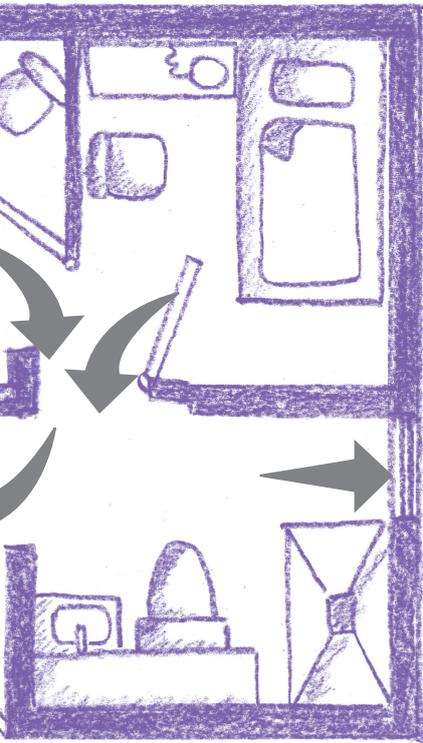
- ▶ Marca el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa. No hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro en el grado en que permite mayores posibilidades de sobrevivir.
- ▶ Ubica las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa, considera no sólo las más directas, sino las menos peligrosas, márcalas con flechas de color verde.



- ▶ Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.
- ▶ Señala la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.



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



**Mide el tiempo que necesitas**

para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de

diferentes lugares y escoge la ruta que menor tiempo lleve recorrer.



# 3 TERCERO:

- ▶ Prepárate para tomar las decisiones más adecuadas a fin de afrontar desastres según las posibles circunstancias.
- ▶ Pregúntate a qué peligro estás expuesto.

*Inundaciones*

*Ciclones tropicales*

*Deslizamiento de laderas*

*Incendios*

*Sismos*



Es elemental saber qué hacer ante una emergencia

- ▶ *Consulta las recomendaciones específicas de cada momento: antes, durante y después del impacto de un fenómeno.*
- ▶ *Consulta la Guía de Prevención de Desastres en:  
<http://www.cenapred.unam.mx/es/publicaciones>*

# 4 CUARTO:

- ▶ Realiza periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar.

**Un simulacro** es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia por inundación, ciclón tropical, incendio, sismo, etc.

## Realizarlo aporta muchas ventajas:

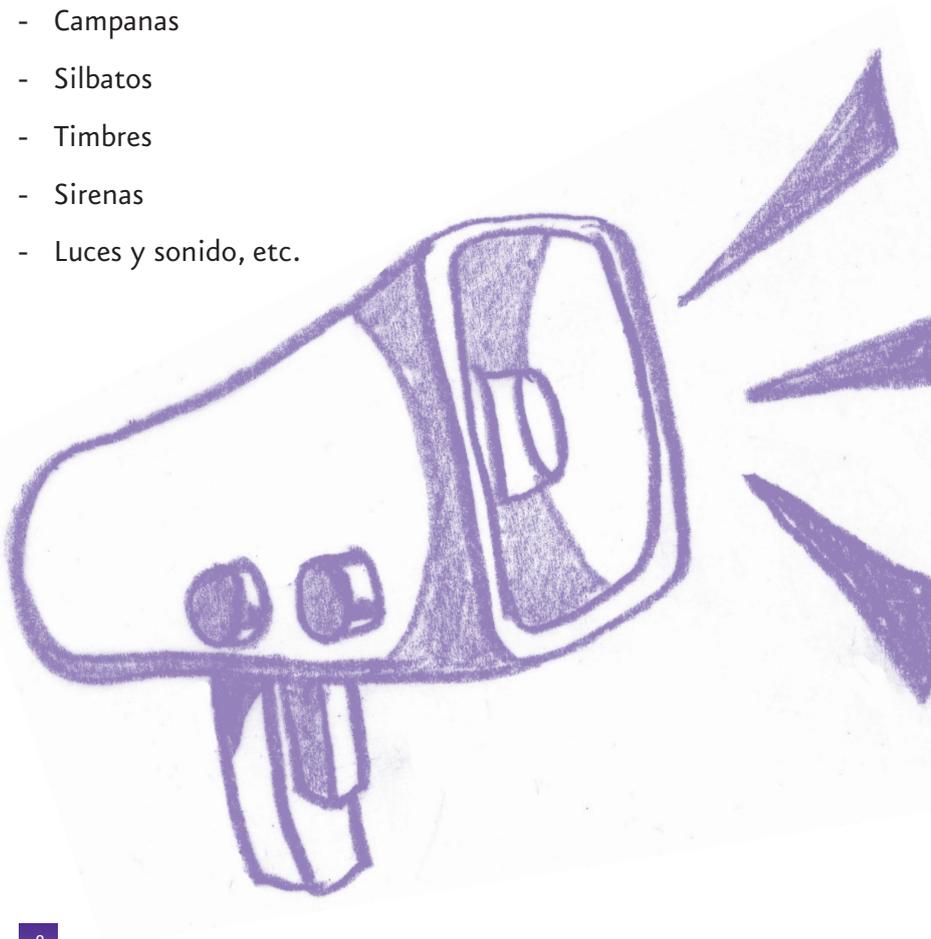
- ▶ Comprobar anticipadamente si las acciones de preparación son eficientes.
- ▶ Permite corregirlas para estar bien entrenados y poder actuar correctamente ante desastres.
- ▶ Fomenta la cultura de protección civil entre la familia y la comunidad.



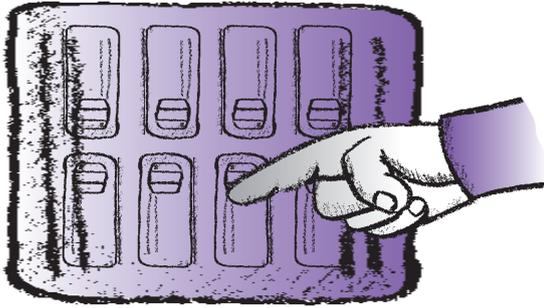
*Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia.*

## Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- a) Imagina algunas situaciones de emergencia probables en tu hogar o localidad.
- b) Asigna responsabilidades conforme a esta guía a cada miembro de la familia.
- c) Emite la voz de alarma, la cual puede ser a través de:
  - Campanas
  - Silbatos
  - Timbres
  - Sirenas
  - Luces y sonido, etc.



- d) Interrumpe inmediatamente las actividades.
- e) Desconecta los aparatos eléctricos.



- f) En caso de evacuación debes salir con calma y orden.

- \* *Al Salir:*
- ▶ NO CORRAS
- ▶ NO EMPUJES
- ▶ NO GRITES

- g) Recorre las rutas de evacuación y condúctete con orden.
- h) Llega al lugar de reunión convenido.
- i) Revisa que nadie falte y que todos estén bien.
- j) Evalúa los resultados.

- ▶ Después de realizar uno o varios simulacros, la familia debe analizar y evaluar las etapas que considere incorrectas y corregirlas, para perfeccionarlo y quedar convencidos de lo que se ha de hacer en una situación real. La participación de los niños, niñas, personas con capacidades diferentes y adultos mayores es muy importante.



- ▶ Mantén en buenas condiciones de uso el equipo de emergencia (radio de pilas, lámparas, etc.); así como el botiquín con los productos médicos indicados (ver anexo).
- ▶ Revisa periódicamente el almacenamiento de agua y víveres.



*Organízate con los vecinos de tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener comunicación permanente y ayuda mutua.*

## ¡PREPÁRATE PARA TOMAR DECISIONES EN CASO DE EMERGENCIAS!

- ▶ Conserva la calma, es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.
- ▶ 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 permite mayores posibilidades de sobrevivir.
- ▶ 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.



*No olvides, que para evacuar niños, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, el tiempo implicado muchas veces es mayor, por lo tanto considera la posible ayuda que puedan necesitar.*

## TEN A LA MANO:

- ▶ Los documentos personales de todos los miembros de la familia y objetos importantes en caso de una emergencia.

### Los documentos que se recomienda tener reunidos son:

- Actas de nacimiento
- Actas de matrimonio
- Títulos y cédulas profesionales
- Facturas de bienes
- Fe de bautismo
- Cartillas del servicio militar
- Pasaportes
- Certificados escolares
- Pólizas de seguros
- Credenciales
- Escrituras de propiedad

- ▶ Guárdalos ordenadamente en un lugar seguro dentro de una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua.
- ▶ Obtén copias de los documentos y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona, así podrás utilizarlos en caso de perder los originales durante una emergencia o desastre.
- ▶ Cuenta con un directorio con los teléfonos y direcciones de:

- Cruz Roja
- IMSS
- ISSSTE
- Médico familiar
- Bomberos
- Unidad Estatal de Protección Civil
- Unidad Municipal de Protección Civil
- Municipio o delegación política



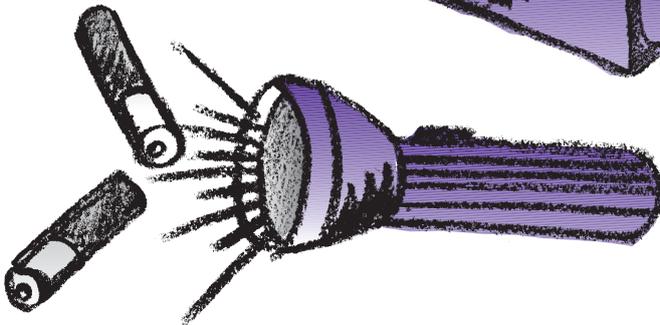
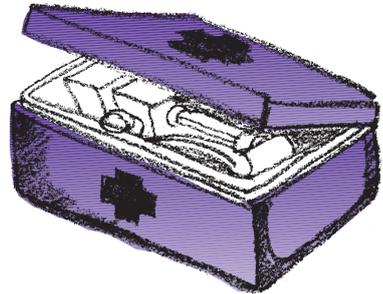
- Casetas de vigilancia
- Compañía de seguros
- Escuelas de los hijos
- Centros de trabajo de los familiares
- Centros deportivos, sociales y culturales a donde acuden comúnmente
- Familiares cercanos.



Procura utilizar el teléfono únicamente en caso de emergencia ya que las líneas se saturan.

## También es importante que consideres lo siguiente:

- ▶ Acuerda con tus familiares un lugar de reunión por si el siniestro ocurre al estar dispersos. Puede ser la casa de un amigo o de un familiar.
- ▶ En un lugar estratégico ten duplicados de las llaves de tu casa y de tu vehículo.
- ▶ Cuenta con el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- ▶ Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos y la mejor manera de llegar a ellos.
- ▶ Ten a la mano una linterna y un radio portátil con pilas de repuesto.



### Procura tener:

- ▶ Víveres enlatados y agua embotellada para dos días y verifica periódicamente las fechas de caducidad.
- ▶ Un botiquín de primeros auxilios, con instructivo.
- ▶ Una caja de herramientas para reparaciones de emergencia.
- ▶ Ante la proximidad de algún fenómeno previsible: ciclón tropical o inundación, mantente informado.
- ▶ Oportunamente decide si habrás de permanecer en tu hogar o acudir a un refugio previamente identificado. Oriéntate con tu Unidad de Protección Civil.



## ■ Compromisos dentro de un Plan Familiar de Protección Civil

### ¡ATRÉVETE A DAR EL SIGUIENTE PASO!

Ahora que ya conoces la importancia de poner en práctica el Plan Familiar de Protección Civil, con una visión más completa sobre acciones preventivas y responsables que debes asumir para protegerte ante una eventualidad; es momento de dar el siguiente paso: Tomar una mayor conciencia sobre tu seguridad.

Nuestra dinámica social es muy compleja, diariamente realizamos diversas actividades que implican, en mayor o menor medida, una exposición permanente a escenarios de riesgo para los cuales debemos estar preparados en todo momento en nuestras casa, oficina y entorno. La premisa básica es que siempre estará a nuestros alcance procurar, en la medida de nuestra posibilidades, por la disminución de riesgos a través de pequeños actos individuales para producir grandes cambios en las comunidades.





Por ello, te invitamos a tomar una actitud que te distinga como un activo promotor de la protección civil, comenzando desde la familia y extendiendo tu participación y aplicación de conocimientos hacia todos los ámbitos en los que te desenvuelves, sean estos sociales, laborales o profesionales.

Estás a tiempo de incorporar a tu vida esta nueva visión, si es que aún no lo has hecho. Hay tres principios básicos que te identifican como una persona comprometida con la protección civil: la prevención, la legalidad y la responsabilidad. Toma en cuenta que muchos riesgos existentes se relacionan con la ausencia de prácticas preventivas, con actitudes o conductas irresponsables o con aquellas que ocurren al margen de la legalidad y que pueden propiciar un desastre, cuyo impacto genere elevado costos sociales, económicos y ambientales, aspectos que sin duda frenan nuestro desarrollo.



*Hay tres principios básicos que te identifican como una persona comprometida con la protección civil: la prevención, la legalidad y la responsabilidad.*

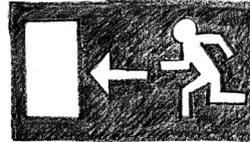
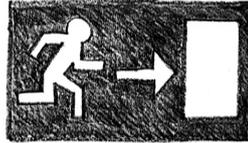
Por eso es muy importante que cuando ingreses a algún inmueble del sector público, privado o a cualquier establecimiento o evento en el que se concentre mucha población, tomes unos minutos para identificar aspectos de seguridad, particularmente su señalización:

## UBICA...

Rutas de evacuación

Salidas de emergencia

Lugares de menor riesgo:  
internos y externos



Ten presente que los propietarios de los inmuebles están obligados a conservarlos en buenas condiciones de seguridad e higiene y a no modificar el uso autorizado.



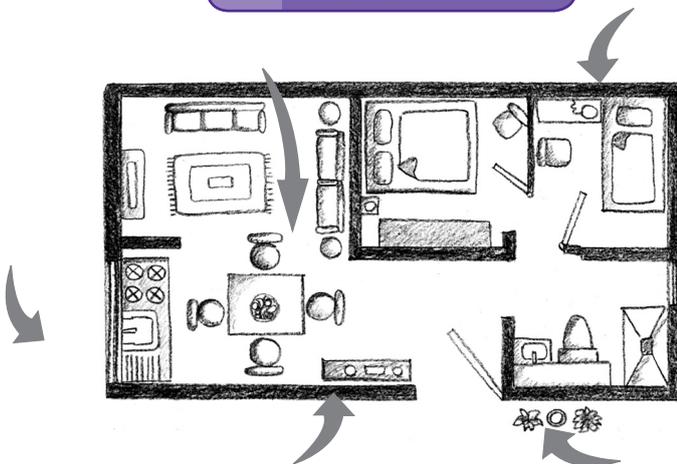
En caso de detectar que el inmueble no cuenta con estas características, repórtalo ante tu Unidad de Protección Civil.

## ■ Programa Nacional de Protección Civil

El Programa Nacional de Protección Civil vigente plantea la necesidad de contar con un Programa Interno de Protección Civil en cada uno de los inmuebles de las Dependencias y Entidades de la Administración Pública Federal y del Sector Privado y Social del país, con la finalidad de diseñar y activar las medidas preventivas y de respuesta entre el personal que labora o acude a ellos, para responder efectivamente ante la presencia de riesgos que pudieran generar una emergencia. El objetivo primordial de este programa es salvaguardar la integridad física de las personas, así como sus bienes y entorno.



*El objetivo primordial de este programa es salvaguardar la integridad física de las personas, así como sus bienes y entorno.*



*Acércate a tu Unidad de Protección Civil o comunícate a la Dirección General de Protección Civil de la Secretaría de Gobernación al 01-800-0041-300 para solicitar mayor información o un ejemplar de la Guía para la Elaboración e Implementación del Programa Interno o descarga el documento completo de Internet en la dirección: <http://www.proteccioncivil.gob.mx>*

**Nuestro mayor deseo es que los siguientes pasos que des en el camino de la protección civil, se apoyen en la información, en el cumplimiento de las reglas establecidas, en la identificación oportuna de riesgos y sobre todo, en la muestra de voluntad para reducirlos.**

*¿SABÍAS QUE el Calendario de Peligros te indica cuáles son los fenómenos y la temporada en la que se presentan, para que de esta manera puedas prepararte...?*

### CALENDARIO DE PELIGROS

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	
Ciclones Tropicales						
Inundaciones						
Sistemas Invernales						
Sequías						
Incendios Forestales						
Sismos						
Volcanes						
Deslizamientos de Laderas						
Marea Roja						
Accidentes Químicos						

**✳ Para saber qué hacer consulta la GUIA DE PREVENCIÓN DE DESASTRES: <http://www.cenapred.unam.mx/es/publicaciones>**

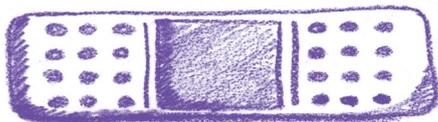
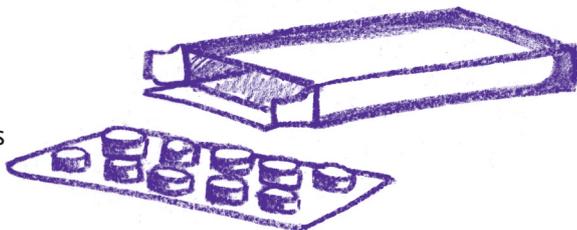


## ANEXO



### QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Alcohol y agua oxigenada
- Antiácidos
- Aspirinas para adultos y niños (verificar que no se tenga alergia al medicamento antes de administrarlo)
- Bolsa para agua caliente
- Bolsa de plástico
- Carbonato
- Caja de fósforos
- Cinta adhesiva
- Cotonetes
- Curitas de varios tamaños
- Gotero
- Jabón antibacteriano
- Laxantes



- Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales
- Manual de primeros auxilios
- Merthiolate
- Medicinas específicas que algún miembro de la familia esté tomando
- Navaja
- Paquete de algodón
- Paquete de alfileres
- Paquete de gasa
- Pastillas de ampicilina (verificar que no se tenga alergia al medicamento antes de administrarlo)
- Pinzas para ceja
- Tabletas o gotas para purificar el agua
- Termómetro
- Tijeras
- Vendas elásticas de varios tamaños.



## TELÉFONOS DE EMERGENCIA

(Anota los de tu comunidad)

Unidad Municipal o Estatal de Protección Civil

---

Comité Local de Protección Civil

---

DIF

---

IMSS (urgencias)

---

ISSSTE (urgencias)

---

Centro de Salud

---

Cruz Roja

---

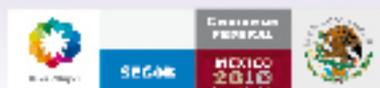
Bomberos

---

Policía

---





**Secretaría de Gobernación**  
Coordinación General de Protección Civil  
Centro Nacional de Prevención de Desastres  
Dirección General de Protección Civil  
Dirección General del Fondo de Desastres Naturales  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)