

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL





## Salva tu vida y tu patrimonio

Amigas y amigos:

En este folleto encontrarás recomendaciones muy útiles para proteger la vida de tu familia, la tuya y tu patrimonio. Los conocimientos y la información que aquí te proporcionamos son indispensables para enfrentar con éxito una emergencia. Ponemos al alcance de tu mano una guía muy completa para que sepas qué hacer antes, durante y después de un desastre natural o un accidente.

En este tipo de eventos sobreviven los más preparados, no los más fuertes. Por eso, te invito a conocer el contenido de este plan y, sobre todo, a seguir sus orientaciones. Platica con tus seres queridos y elabora tu propio Plan Familiar de Protección Civil. Recuerda que es importante realizar simulacros y tener rutas de evacuación.

Las tragedias no siempre pueden evitarse; la pérdida de vidas humanas sí. La protección civil es tarea de todos. Sólo podremos eliminar los riesgos si cada uno de nosotros adoptamos medidas y actitudes preventivas.

Aprovecho para invitarte a que te unas a los Brigadistas Comunitarios de Protección Civil. Necesitamos de tu colaboración; juntos podemos enfrentar mejor los desastres naturales o accidentes.

La seguridad empieza por nuestra propia casa. Con tu participación y apoyo, haremos de México un lugar más seguro.

Cuento contigo.

**VICENTE FOX QUESADA**

Presidente de los Estados Unidos Mexicanos

## PRESENTACIÓN

***La falta de planeación adecuada para enfrentar emergencias  
ó desastres expone tu vida y tu patrimonio***

En reconocimiento de esta afirmación, la Coordinación General de Protección Civil elaboró un Plan Familiar de Protección Civil (PFPC), para difundir las acciones de preparación acerca de cómo actuar antes, durante y después de posibles desastres.

Este plan se puede adaptar a cualquier caso 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.

Desastre es un evento que impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y al entorno, de modo que a una situación normal la convierte en una de emergencia.

En México los fenómenos que más comúnmente provocan desastres son: *inundaciones, ciclones tropicales, incendios y sismos.*



**PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL**

## ¿Qué es 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.
- Se recomienda la participación de los niños con el propósito de que sepan qué deben hacer y puedan así colaborar con las personas mayores; aún cuando sus padres se encuentren trabajando en el momento del desastre.
- La elaboración del plan es muy sencilla y útil, sobre todo cuando se planea con anticipación.



¿QUÉ ES EL PLAN FAMILIAR?

# Objetivos del Plan Familiar

- Conocer las acciones básicas de preparación y autoprotección para emprender antes, durante y después de un desastre o emergencia.
- Identificar el grado de seguridad del hogar y su entorno, y las acciones que se deben efectuar para corregir y mejorar las condiciones de seguridad.
- Diseñar rutas de evacuación, identificar salidas cercanas, seguras y próximas para alejarse del riesgo. Así como ponerse de acuerdo en un lugar fuera de casa donde se concentrarán los familiares en caso de desastre.

- Reunir los utensilios y materiales que se recomienda tener a la mano para su mejor autoprotección, comunicación y abastecimiento.



¿QUÉ SE PRETENDE CON EL PLAN FAMILIAR?



# Incluye las siguientes medidas:



**PRIMERO:** Revisa el estado que guarda la construcción de tu casa, las instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que puedan presentarse en los alrededores, con el fin de detectar y reducir los riesgos potenciales, buscando:

## QUE LA CASA OFREZCA LA MÁXIMA SEGURIDAD

**SEGUNDO:** Diseña rutas de evacuación y salidas más seguras y próximas para:



## ALEJARSE DEL LUGAR DE ALTO RIESGO

**TERCERO:** Prepárate para tomar las decisiones más adecuadas a fin de afrontar desastres según las posibles circunstancias, esto es:

## SABER QUÉ HACER



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

## ESTAR SIEMPRE PREPARADOS

**QUINTO:** Organiza con tu familia, por lo menos dos juntas:

### La primera junta para:

- 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
- Identificar las diversas tareas a realizar conforme a esta guía y asignar responsabilidades
- Mantener en condiciones de uso el equipo de emergencia (radio de pilas, lámparas, etc.); así como el botiquín con los productos indicados (ver penúltima hoja)
- Nombrar al responsable de organizar el simulacro
- Revisar periódicamente el almacenamiento de agua y víveres

### 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

Organiza a los Brigadistas Comunitarios de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener una permanente comunicación y ayuda mutua.

Intégrate a la Red Nacional de Brigadistas Comunitarios para que puedas recibir capacitación y colaborar con acciones de protección civil.



# ¿QUÉ DEBE CONTENER UN PLAN FAMILIAR?

## Detecta y reduce riesgos

- Elabora un croquis sencillo de tu casa y alrededores. En él anota las observaciones sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.
- 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 pueden dañarte como pueden ser:
  - ❖ Alcantarillas o registros sin tapa
  - ❖ Roturas o desniveles en el piso
  - ❖ Salientes de muros
  - ❖ Rejas
  - ❖ Cables tendidos
  - ❖ Macetas o jardineras
- Sujeta los objetos que puedan caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán.
- Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio como:
  - ❖ Alcohol
  - ❖ Aguarrás
  - ❖ Thiner
  - ❖ Petróleo
  - ❖ Gasolina



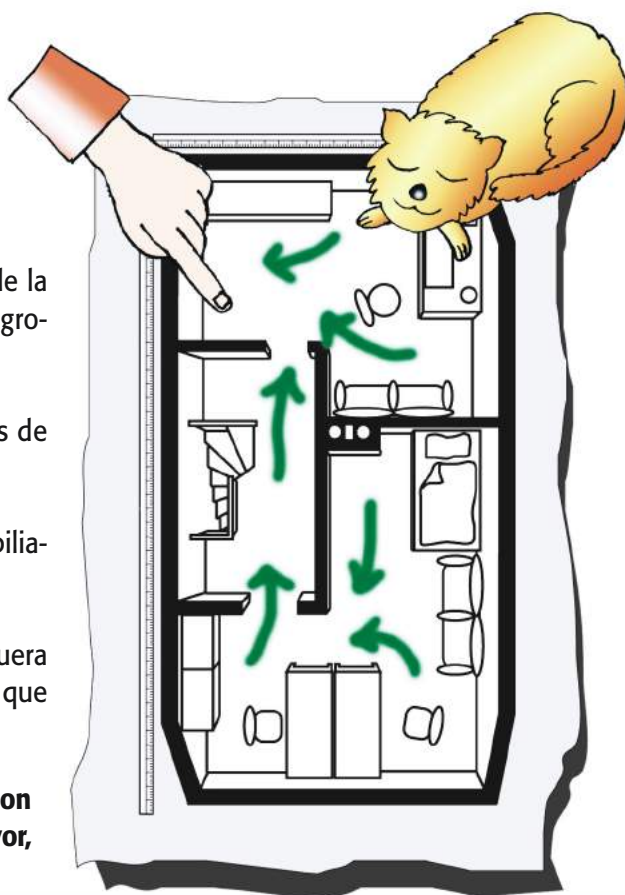
## Diseña Rutas de Evacuación

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

Identifica el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa.

- Ubica las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa, considera no sólo las más directas, sino las menos peligrosas, señalalas con flechas de color verde en el croquis.
- Retira los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación.
- Señala en el croquis la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.
- 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 te lleve recorrer.

**No olvides, para evacuar a los niños, ancianos y personas con capacidades diferentes, el tiempo implicado puede ser mayor, por tanto considera la posible ayuda que necesitarán.**



**¿CÓMO DETECTAR Y REDUCIR RIESGOS Y DISEÑAR RUTAS DE EVACUACIÓN?**

## Ante una situación de emergencia:



- 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. Para lo cual las recomendaciones que hay que tomar en cada caso son:

### CICLÓN TROPICAL

- Mantente informado de los avisos que transmite Protección Civil.
- Si tu casa es segura permanece en ella, con las ventanas protegidas con cintas de aislar
- Desconecta los aparatos y el interruptor de energía eléctrica
- Dirígete con anticipación al refugio temporal. (Verifica su ubicación con tu Unidad de Protección Civil).

**El paso del ojo del ciclón por alguna población crea una calma que puede durar hasta una hora y después vuelve la fuerza destructora con vientos en sentido contrario**



### INUNDACIÓN

- Mantente informado de los avisos que transmite Protección Civil.
- Desconecta los aparatos y el interruptor de energía eléctrica.
- Dirígete con anticipación al refugio temporal. (Verifica su ubicación con tu Unidad de Protección Civil). Si no es posible salir de tu casa permanece en la parte alta.
- Evita cruzar cauces de ríos. Toma en cuenta que en una inundación puedes ser arrastrado por la corriente o golpeado por árboles, piedras o animales que lleva la corriente.



### SISMO

- Conserva la calma. Quédate en casa cuando la construcción sea confiable o sal si hay una salida próxima y un lugar seguro fuera de ella.
- Desconecta todos los aparatos y el interruptor de energía eléctrica, cierra la llave de gas y agua.
- Cuando el sismo haya terminado:
  - Evita encender cerillos o cualquier fuente de incendio. Si es necesario evacuar hazlo con calma, cuidado y orden.
  - Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
  - Infórmate de la situación y colabora con las autoridades de Protección Civil.



### DERRAME DE SOLVENTES O PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL HOGAR

- Identifica la sustancia que ha provocado el accidente. Si se forman vapores ventila el área.
- En caso de contacto con la piel, lava con bastante agua y solicita ayuda médica de inmediato.
- En caso de que los niños ingieran algún producto, solicita ayuda médica inmediatamente.
- Limpia las zonas donde se derramó el producto y desecha los recipientes vacíos.



**¡PREPÁRATE PARA TOMAR DECISIONES EN CASO DE EMERGENCIA!**





INCENDIOS

- Si detectas fuego, calor o humo, da la voz de alarma inmediatamente.
- Sal inmediatamente de la casa, por la ruta más adecuada
- Corta los suministros de energía eléctrica y de gas
- Espera el diagnóstico de las autoridades y de los expertos para poder entrar a la casa, instalaciones o edificio.

TEN A LA MANO:

- Una lista de todos aquellos documentos y objetos importantes en caso de una emergencia.
- Recopila los documentos personales de todos los miembros de la familia, tales como:

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

- Guárdalos ordenadamente en una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua y al fuego. Tenlos a la mano.
- 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 el desastre.



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

❖ Cruz Roja	❖ Municipio o Delegación Política
❖ IMSS	❖ Casetas de vigilancia
❖ ISSSTE	❖ Compañía de seguros
❖ Médico familiar	❖ Escuelas de los hijos
❖ Bomberos	❖ Centros de trabajo de los familiares
❖ Unidad Estatal de Protección Civil	❖ Centros Deportivos, Sociales y Culturales a donde acuden comúnmente
❖ Unidad Municipal de Protección Civil	



TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE CONSIDERES LO SIGUIENTE:

- Con tus familiares acuerda un lugar de reunión por si el siniestro ocurre al estar dispersos. Puede ser la casa de un amigo o la de un pariente.
- Junto a la puerta de salida 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:
    - ❖ Una caja de herramienta para reparaciones de emergencia
    - ❖ Un botiquín de primeros auxilios, con instructivo
    - ❖ Víveres enlatados y agua potable para unos dos días
    - ❖ Verifica periódicamente las fechas de caducidad
- 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

¡PREPÁRATE PARA TOMAR DECISIONES EN CASO DE EMERGENCIA!

# Realizar simulacros de evacuación

En este caso, 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 capacitados para actuar correctamente ante desastres
- ❖ Fomenta la cultura de protección civil entre la familia y la comunidad



**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
  - NO GRITES
  - NO CORRAS
  - NO EMPUJES
- 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 que estén funcionando
- f)** Recorre las rutas de evacuación. Conducete con orden:
- g)** Llega al lugar de reunión convenido
- h)** Revisa que nadie falte y que todos estén bien
- i)** Evalúa los resultados
- j)** Ajusta tiempos y movimientos

**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 es muy importante.**

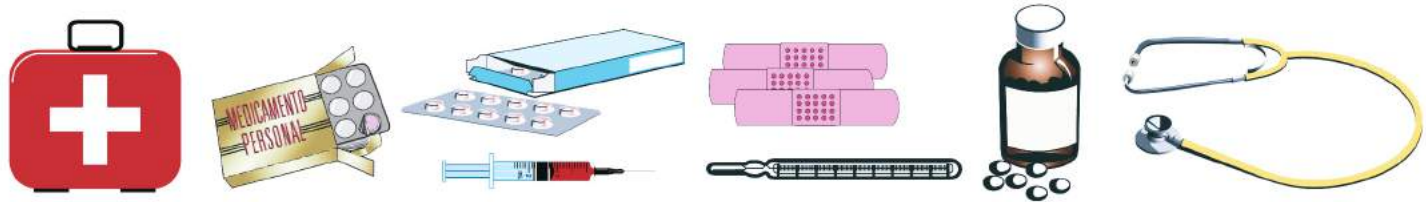
## ¿CÓMO REALIZAR SIMULACROS DE EVACUACIÓN?

¡YA TIENES TU PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL!

- Una vez que todos estén de acuerdo, cada quien cumplirá las responsabilidades asignadas y las pondrá en práctica.
- Comprométete a poner en marcha el plan cada cuatro meses y, en su caso, mejorarlo para verificar que no haya errores y estar preparado ante una emergencia.
- Intégrate a la Red Nacional de Brigadistas Comunitarios.



Por último: nuestro sincero deseo es que este plan, que ponemos a tu consideración, ayude a proteger a tu familia, bienes y comunidad.



— QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS —

1 Alcohol y agua oxigenada	15 Manual de primeros auxilios.
2 Antiácidos	16 Merthiolate
3 Aspirinas para adultos y niños (si no es alérgico)	17 Medicinas específicas que algún miembro de la familia esté tomando
4 Bolsa para agua caliente	18 Navaja
5 Bolsa de plástico	19 Paquete de algodón
6 Caja de fósforos	20 Paquete de alfileres
7 Carbonato	21 Paquete de gasa
8 Cinta adhesiva	22 Pastillas de Ampicilina (si no es alérgico)
9 Cotonetes	23 Pinzas para ceja
10 Curitas de varios tamaños	24 Tabletas o gotas para purificar el agua
11 Gotero	25 Termómetro
12 Jabón antibacteriano	26 Tijeras
13 Laxantes	27 Venda elástica de varios tamaños
14 Lentes extra para aquel miembro de la familia con problemas visuales	



**SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN**  
**Lic. Carlos María Abascal Carranza**  
Secretario de Gobernación

**COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL**  
**Lic. María del Carmen Segura Rangel**  
Coordinadora General de Protección Civil

**CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES**  
**M. en I. Roberto Quaas Weppen**  
Director General

**DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL**

**DIRECCIÓN GENERAL DEL FONDO  
DE DESASTRES NATURALES**  
**Lic. Carlos Bayo Martínez**  
Director General

6ª edición, agosto 2005

©SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN  
Abraham González No. 48,  
Col. Juárez, Del. Cuauhtémoc,  
C.P. 06030, México, D.F.

**COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL**  
Av. Reforma No. 99, piso 13, torre "B"  
Col.Tabacalera  
Del. Cuauhtémoc, C.P. 6030

**[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)**

**CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES**  
Av. Delfín Madrigal No. 665,  
Col. Pedregal de Santo Domingo,  
Del. Coyoacán, C.P.04360, México, D.F.  
Teléfonos:  
54 24 61 00  
56 06 98 37  
Fax: 56 06 16 08

**[www.cenapred.unam.mx](http://www.cenapred.unam.mx)**

**DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL**  
Av. Insurgentes Sur No. 2133  
Col San Ángel  
Del. Álvaro Obregón, C.P. 1000

Centro Nacional de Comunicaciones (CENACOM)  
Teléfono  
01 800 00 413 00

Dirección de Coordinación Estatal y Municipal  
Teléfonos  
56 16 55 56  
55 50 49 94

.....  
Diseño e impresión  
Séptima Imagen, S.A. de C.V.  
Ilustraciones  
Martha Barragán Méndez, "Mar

**Versión para sitio WEB**