



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



- Imagina algunas situaciones de emergencia probables en tu localidad.
- Fija responsabilidades a cada uno de los integrantes de la familia.
- Interrumpe inmediatamente las actividades y desconecta los aparatos eléctricos que estén funcionando.
- Recorre las rutas correspondientes en forma ordenada, para llegar al punto de reunión convenido.
- Revisa que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evalúa los resultados y ajusta los tiempos y movimientos.

*Te recomendamos además, organizar un Comité Vecinal de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, para mantener colaboración permanente y ayuda mutua.*

# PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Organiza con tu familia, por lo menos dos juntas:

La primera junta de la familia es para:

- ✓ Identificar las tareas a realizar conforme a esta guía y asignar responsabilidades a cada integrante de la familia.
- ✓ Mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.) y el botiquín.
- ✓ Revisar que el agua esté en un recipiente cerrado.
- ✓ Nombrar un responsable de organizar el simulacro.
- ✓ Identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio exterior común donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.



La segunda junta es para:

- ✓ Verificar que cada responsable haya cumplido sus tareas y acordar la fecha de realización del simulacro.



MOVIENDO A MÉXICO  
HACIA LA PREVENCIÓN



**SEGURIDAD**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

**Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana  
Coordinación Nacional de Protección Civil**

Centro Nacional de Prevención de Desastres  
Av. Delfín Madrigal 665, Col. Pedregal de Santo Domingo, Coyoacán,  
Ciudad de México, C.P. 04360  
[www.gob.mx/cenapred](http://www.gob.mx/cenapred)

Centro Nacional de Prevención de Desastres



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

**CNPC**  
COORDINACIÓN NACIONAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL

**CENAPRED**  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN  
DE DESASTRES

# ¿Qué es un

## Plan Familiar de Protección Civil?

Es una guía para que tú y tu familia sepan que actividades realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre.

- Requiere que quienes participen lo hagan de manera organizada y con sentido de responsabilidad. Se recomienda incluir la participación de los niños y familiares con capacidades diferentes.
- Debe elaborarse con anticipación, para estar preparado.
- Permitirá conocer que tan segura es nuestra casa y sus alrededores, y en su caso, mejorar sus condiciones de seguridad.
- Permitirá diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras para alejarse del riesgo.



Donde veas un cuadro como este  coloca una marca, para verificar que ya realizaste ese paso.

## ¿QUÉ DEBE CONTENER UN PLAN FAMILIAR?

### PRIMERO

#### DETECTA LOS RIESGOS

- Revisa la construcción de tu casa, instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que puedan presentar sus alrededores.
- Elabora un croquis e indica con rojo todas aquellas fallas y desperfectos encontrados.
- Anota en el croquis las observaciones sobre los posibles riesgos en tu hogar y del entorno, así como las recomendaciones para reducirlos.
- 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, rejas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daños.



### REDUCE RIESGOS

- Asegura los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán.
- Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio o daños a la salud.



### PREPARA LO SIGUIENTE

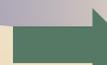
- Haz una lista de todos los documentos y objetos que debas tener siempre a la mano, en caso de una emergencia y guárdalos en una bolsa de plástico, caja o archivero portátil, resistente al agua y al fuego. Obtén copias y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, lejano a tu casa.
- Cuenta con un directorio telefónico y direcciones de emergencia de tu delegación o municipio.



## SEGUNDO

### DISEÑA RUTAS DE SALIDA

- Identifica las rutas y salidas más seguras, tanto fuera como dentro de tu casa y próximas para alejarte de los lugares de alto riesgo.
- Marca con un croquis, con flechas de color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y 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 las rutas de salida, mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares de ella.



No olvides que para evacuar a los niños, ancianos y personas con impedimentos físicos, el tiempo necesario puede ser mayor, por lo tanto considera la posible ayuda que necesitarán.

#### Ante una situación de emergencia

- Conservar la calma es el elemento crucial para sobrevivir, por ello, debes saber como comportarte y que medidas ejecutar. **¡No grites!**  
**¡No corras!** **¡No empujes!**

## TERCERO

### SABER QUE HACER, PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN

- ¿Quedarse en casa o salir de ella?, en tu croquis te darás cuenta cual es el lugar más seguro, si dentro y fuera de la casa. Un lugar exterior también podría ser peligroso por los cables, árboles, fachadas, etc. *Analiza cuál es el más conveniente.*
- Fija un punto de reunión a un kilómetro de tu casa por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares.
- Ten un duplicado de las llaves de la casa junto a la puerta de salida, en un lugar seguro.
- Cuenta con el registro del tipo de sangre de todos los habitantes de la casa, así como la indicación de los medicamentos a los que son alérgicos si fuera el caso.
- Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos a tu domicilio y la mejor manera de llegar a ellos.
- Ten una linterna de mano y un radio portátil con pilas de repuesto e identifica el refugio temporal al que te irás si fuera necesario.
- 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 (se recomienda para dos días). Verifica las fechas de caducidad.
- Ante la proximidad de un fenómeno previsible como un huracán o una inundación, debes estar al pendiente de las indicaciones de las autoridades, mantente informado.



**¡Si las autoridades te piden evacuar hazlo, es por tu seguridad!**