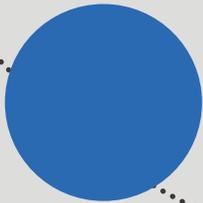


PLAN DE CONTINGENCIA FAMILIAR:

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES



Introducción

La elaboración de un plan de protección civil es una herramienta esencial para garantizar la seguridad y bienestar de las personas ante eventos adversos, tanto naturales como antropogénicos. Este proceso no solo implica la creación de estrategias para mitigar riesgos, sino también la construcción de capacidades de respuesta y recuperación en las comunidades.

En línea con el Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030, adoptado por las Naciones Unidas, se promueve una visión integral de la reducción del riesgo que enfatiza la prevención, preparación, respuesta y recuperación temprana. El marco subraya la importancia de la gobernanza del riesgo, la participación comunitaria y la mejora continua de los sistemas de protección civil. Así, los planes de protección civil deben abordar la reducción de vulnerabilidades, el fortalecimiento de capacidades locales y la cooperación multisectorial, asegurando que cada comunidad esté mejor equipada para enfrentar los desafíos futuros.

Este documento tiene como objetivo guiar la creación de un plan de protección civil alineado con las directrices del Marco de Sendai, brindando un enfoque preventivo y resiliente ante los desastres.



¿Qué es un Plan Familiar de Protección Civil?

Un Plan Familiar de Protección Civil es un conjunto de medidas y acciones diseñadas por una familia para prevenir, enfrentar y mitigar los riesgos asociados a distintos tipos de desastres cuyo origen pueden ser terremotos, inundaciones, incendios o bien, los que se deriven de la acción del ser humano. Este plan establece protocolos claros y organizados que permiten a los miembros de la familia actuar de manera coordinada y segura ante situaciones de emergencia.

Un Plan Familiar de Protección Civil te sirve de guía para que sepas qué acciones se deben llevar a cabo antes, durante y después de una situación emergente o desastre.

La importancia de contar con un Plan Familiar de Protección Civil radica en varios aspectos fundamentales:

1

PREPARACIÓN:

El plan permite a la familia estar preparada ante posibles emergencias, lo que reduce el impacto físico, emocional y material que estas puedan generar.

2

SEGURIDAD:

Proporciona herramientas y conocimientos para garantizar la integridad física de todos los miembros de la familia. En este rubro se contempla la identificación de zonas seguras en el hogar o en la comunidad.

3

ANTICIPACIÓN:

Te proporciona las herramientas para actuar de manera anticipada ante la presencia de una amenaza.

4

RESPUESTA RÁPIDA Y EFECTIVA:

Al contar con un plan establecido, los integrantes de la familia pueden actuar de manera rápida y coordinada en caso de emergencia, minimizando así el tiempo de respuesta y los posibles daños.



5

REDUCCIÓN DE RIESGOS:

El plan permite identificar y reducir los riesgos presentes en el entorno familiar, mediante la adopción de medidas preventivas y correctivas.

6

EMPODERAMIENTO:

Proporciona a los miembros de la familia un sentido de control sobre su propia seguridad y bienestar, al brindarles las herramientas necesarias para afrontar situaciones adversas de manera proactiva.

7

RESILIENCIA:

Ante la presencia de un fenómeno perturbador...

Un Plan Familiar de Protección Civil es una estrategia diseñada por una familia para hacer frente a diversas situaciones de emergencia que puedan surgir en su entorno. Consiste en establecer medidas y protocolos específicos para garantizar la seguridad y el bienestar de todos los miembros del hogar en caso de desastres.

La importancia de contar con un Plan Familiar de Protección Civil radica en su capacidad para gestionar y reducir los riesgos a los que una familia puede enfrentarse. Este plan proporciona a los integrantes de la familia las herramientas necesarias para anticiparse a posibles situaciones de peligro, responder de manera eficaz ante emergencias y minimizar los impactos negativos que estas puedan tener en su vida diaria.

Al establecer un Plan Familiar de Protección Civil, se fomenta la conciencia y la preparación ante situaciones de riesgo, lo que permite fortalecer la seguridad y la resiliencia de la familia frente a diversas eventualidades. Además, promueve la coordinación y la comunicación entre los miembros del hogar, lo que facilita una respuesta rápida y organizada en momentos críticos.



ANTES

Todas las familias y comunidades deben contar con un Plan Familiar de PC.

Es fundamental que todas las familias y comunidades cuenten con un Plan Familiar de Protección Civil, ya que este prepara a sus miembros para actuar ante emergencias y desastres, minimizando el riesgo de lesiones y pérdidas. Un plan adecuado incluye la identificación de riesgos locales, rutas de evacuación, puntos de reunión y un kit de emergencia, lo que aumenta la capacidad de respuesta y reduce el pánico en momentos críticos. El Marco de Sendai subraya la importancia de la participación comunitaria y la educación en la reducción de riesgos, promoviendo un enfoque preventivo para fortalecer la resiliencia familiar y social (UNDRR, 2015).

Debido a la situación geográfica de México, se estima que casi dos terceras partes de la población mexicana se encuentra asentada en zonas de riesgo (Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático 2016) ante esta cifra, es imperante que todas las familias sepan identificar los riesgos a los que se encuentran expuestas, que además sean capaces de anticiparse a los fenómenos perturbadores y establecer líneas a seguir por cada integrante de la familia, cuyas acciones lleven a reducir los daños que se puedan generar ante la presencia de dichos fenómenos perturbadores, bien sean de origen natural o antropogénico.



¿Qué es lo que debemos saber al elaborar un Plan Familiar de Protección Civil?

La Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Desastre a través de su iniciativa Ciudades Resilientes 2030, establece una hoja de ruta para llevar a las comunidades al desarrollo de ciudades más resilientes, en la que participan las partes interesadas para mejorar la resiliencia local a través de la promoción, el intercambio de conocimientos y experiencias, el establecimiento de redes de aprendizaje de ciudad a ciudad que se refuerzan mutuamente, la inyección de experiencia técnica, la conexión de múltiples capas de gobierno y la creación de asociaciones. (MCR 2023)

Con el objetivo de que tanto nuestras familias como nuestras comunidades sean más resilientes y estén mejor preparadas para hacer frente a los fenómenos perturbadores que se nos presenten, es importante:

Antes de armar un Plan Familiar de Protección Civil, es importante llevar a cabo algunos pasos previos para garantizar que el plan sea efectivo y se ajuste a las necesidades particulares de cada hogar y entorno:



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS:

Investigar y reconocer los peligros más comunes en tu área, como terremotos, inundaciones, incendios o huracanes. Es crucial entender qué tipo de desastres son más probables para poder planificar adecuadamente. En esta etapa, cuenta mucho investigar con las personas que han vivido en la comunidad por más tiempo y hacer un anecdotario sobre los desastres que se han presentado a lo largo de los años. Toda información es valiosa y nos puede ayudar a tomar mejores decisiones en la planeación.



EVALUACIÓN DE LA VIVIENDA:

Revisar la infraestructura de tu hogar para identificar áreas de riesgo, como ventanas, techos o estructuras que puedan ser vulnerables durante un desastre. Elabora un croquis y marca con color rojo las zonas de riesgo. Esto permitirá tomar medidas preventivas para minimizar los daños.



REVISIÓN DE LOS RECURSOS DISPONIBLES:

Asegurarse de que cuentas con herramientas y suministros básicos para emergencias, como un botiquín de primeros auxilios, alimentos no perecederos, agua potable y linternas. También incluye cualquier equipamiento especial necesario según el tipo de desastre más probable.



ESTABLECIMIENTO DE ROLES:

Antes de formalizar el plan, discute con los miembros de la familia las responsabilidades de cada uno durante una emergencia. Por ejemplo, quién será responsable de los niños, personas mayores o mascotas en una evacuación.



REVISIÓN DE LA COMUNIDAD Y REDES DE APOYO:

Es útil familiarizarse con los recursos y planes de protección civil de tu comunidad. Conocer las rutas de evacuación, los refugios locales y los protocolos de emergencia ayudará a integrar tu plan familiar con el contexto comunitario.



IDENTIFICA EL REFUGIO TEMPORAL

Ubica la ruta para llegar al refugio temporal al que deberás dirigirte en caso de que las autoridades indiquen evacuar el área.

Estos pasos aseguran que el Plan Familiar de Protección Civil esté adaptado a las necesidades específicas del hogar y sea realmente efectivo en situaciones de emergencia.



Armando el PFPC

Una vez identificados los riesgos a los que nos encontramos expuestos en nuestro entorno, debemos llevar a cabo acciones para reducir riesgos, por ejemplo, revisar instalaciones eléctricas y dar mantenimiento en caso de fallas, de la misma manera con la instalación de gas, reparar fugas de agua, colocar las sustancias peligrosas fuera del alcance de menores, si hay riesgo de sismos, fijar los muebles a la pared o al piso, reparar grietas, pisos en mal estado, filtraciones de agua, etc

Elabora un croquis con las rutas de evacuación y las zonas de seguridad en tu hogar. Úsalo también para arreglar los desperfectos que hayas marcado como posibles riesgos.

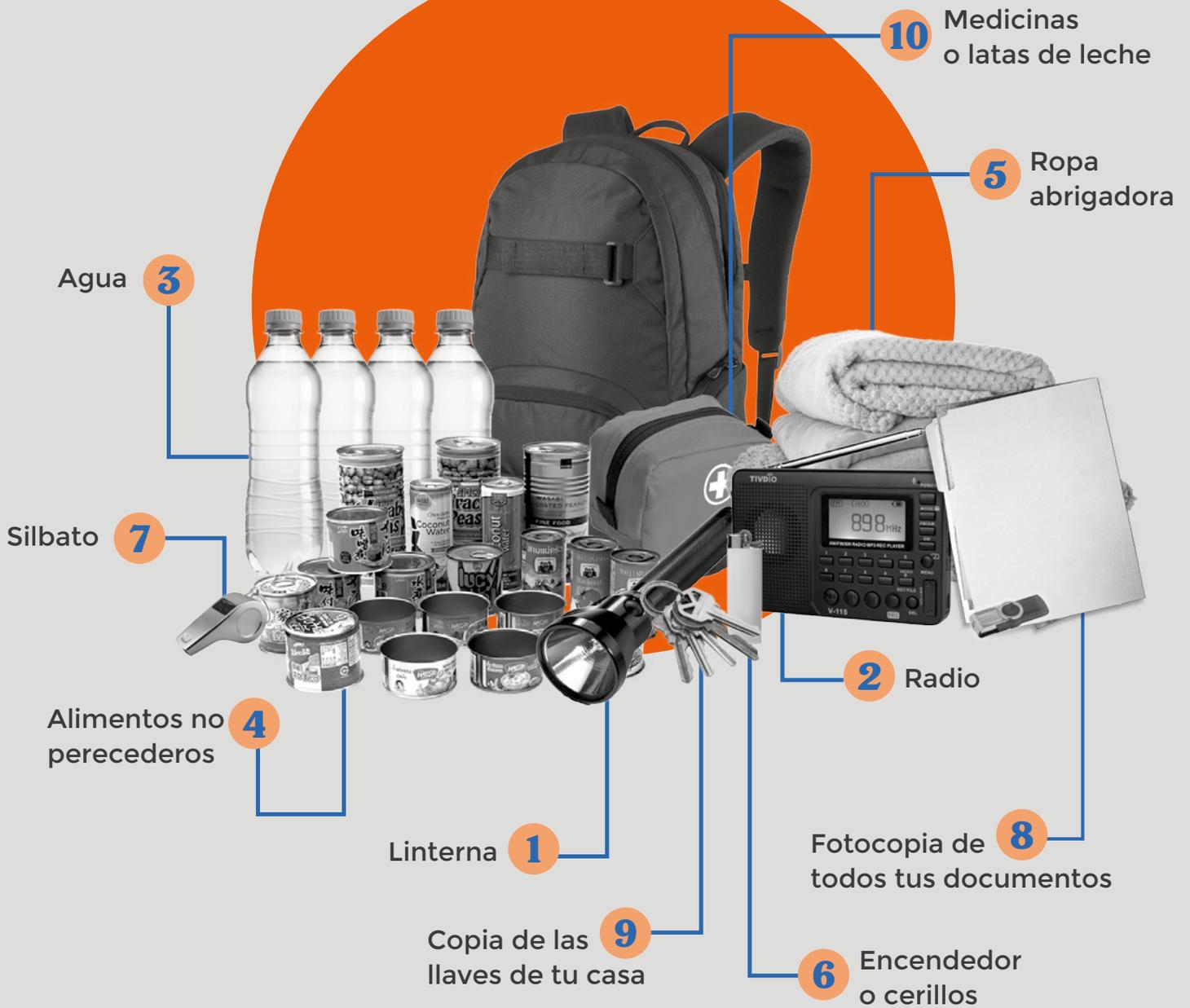
Ten a la mano tu mochila de emergencia, las recomendaciones del Centro Nacional para la Prevención de Desastres (CENAPRED Blog, 2024) recomienda colocar en ella:

- 1 Linterna:** es posible que con el movimiento del sismo se dañen las instalaciones de luz por eso es importante contar con una linterna con pilas.
- 2 Radio sin internet, TV ni redes de telefonía:** este aparato nos permitirá mantenernos informados, acompañados y atentos a cualquier alerta así como a recomendaciones que difundan las autoridades
- 3 Agua:** utiliza botellas de agua envasada, de preferencia sin gas.
- 4 Alimentos no perecederos:** La comida enlatada siempre es una buena opción. Escoge alimentos livianos, de tamaño personal, fácil de abrir y que aporten energía.
- 5 Ropa abrigadora:** cobija, ropa, impermeable y zapatos extras para cambiarse por si se mojan.
- 6 Encendedor o cerillos.**
- 7 Silbato:** generalmente es para solicitar ayuda en caso de quedar atrapado.
- 8 Fotocopia de todos tus documentos importantes** o guardados en un USB.
- 9 Copia de las llaves de tu casa:** puede que con las prisas y los nervios al salir de tu casa pierdas las llaves por eso te recomendamos contar con una copia.
- 10 Medicinas o latas de leche:** Si en una familia hay bebés, personas con un tratamiento médico o personas adultas mayores, deben incluirse algunos productos específicos como biberones, papillas, medicinas, latas de leche y pañales.

Realiza simulacros de evacuación considerando situaciones de emergencia según los riesgos a los que se encuentre expuesta tu familia.



MOCHILA DE EMERGENCIA



¿Qué hacer DURANTE un desastre?

Durante un desastre, la clave es actuar con rapidez y mantener la calma. Aquí dejamos una lista de las acciones más importantes a seguir dependiendo del tipo de desastre:

1

MANTÉN LA CALMA

La calma es esencial para tomar decisiones rápidas y acertadas. Evita el pánico y mantén la concentración en los pasos que debes seguir.

2

SIGUE TU PLAN DE PROTECCIÓN CIVIL

Aplica el plan de emergencia que preparaste con tu familia o comunidad. Cada miembro debe saber sus responsabilidades y las rutas de evacuación.

3

PROTÉGETE SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE

(las siguientes son sugerencias generales, para cada caso, existen acciones específicas que debes conocer en conjunto con tu familia)



Terremoto: Aléjate de ventanas y objetos que puedan caer. Refúgiate en la zona de seguridad que hayas establecido previamente.



Inundación: Dirígete a zonas altas inmediatamente. Evita caminar o conducir por áreas inundadas, ya que la corriente puede ser peligrosa incluso en poca profundidad.



Incendio: Evacúa rápidamente. Cúbrete la nariz y la boca con un paño húmedo para evitar inhalar humo. Si el fuego está cerca, gatea por el suelo para evitar la inhalación de gases tóxicos.



Huracán o tormenta: Mantente alejado de ventanas y puertas. Refúgiate en una habitación interior sin ventanas y escucha las alertas meteorológicas para saber cuándo es seguro moverse.



Deslizamiento de tierra o derrumbe: Evacúa las áreas de riesgo y mantente alerta a las señales de tierra inestable. Si escuchas un ruido fuerte, podría ser un indicio de un deslave.

4**ATIENDE LAS INDICACIONES OFICIALES**

Escucha la radio, televisión o revisa canales oficiales en redes sociales para recibir las últimas actualizaciones e indicaciones. Las autoridades proporcionarán instrucciones clave sobre qué hacer o si es necesario evacuar.

5**EVACÚA SI ES NECESARIO**

Si las autoridades lo indican o las circunstancias lo requieren, evacúa de inmediato. Utiliza las rutas establecidas en tu plan de emergencia, y evita regresar a zonas peligrosas hasta que las autoridades lo confirmen.

6**USA TU MOCHILA DE EMERGENCIA**

Asegúrate de tener a mano tu kit de emergencia, que debe contener agua potable, alimentos no perecederos, linterna, baterías, documentos importantes y un botiquín de primeros auxilios. Estos suministros pueden ser vitales si te ves obligado a refugiarte por un tiempo.

7**DESCONECTA GAS, LUZ Y AGUA SI ES SEGURO**

Si el desastre lo permite, y para evitar más peligros, desconecta los servicios de gas, electricidad y agua para prevenir incendios, explosiones o inundaciones.

8**MANTENTE EN UN LUGAR SEGURO**

Busca refugio en zonas seguras y evita el contacto con estructuras inestables, líneas eléctricas caídas o áreas con riesgos adicionales como derrames de químicos. Si ya tienes ubicado refugio temporal, dirígete a él.

9**MANTÉN LA COMUNICACIÓN**

Intenta comunicarte con familiares o amigos para que sepan que estás bien, pero utiliza el teléfono solo en casos necesarios para no saturar las líneas.



10

SIGUE LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES Y MANTENTE AL TANTO DE LAS NOTICIAS

Escucha la radio, televisión o revisa canales oficiales en redes sociales para recibir las últimas actualizaciones e indicaciones. Las autoridades proporcionarán instrucciones clave sobre qué hacer o si es necesario evacuar.

11

AYUDA A LOS DEMÁS

Si es posible, asiste a personas con discapacidades, personas mayores o niños. La solidaridad es clave en estas situaciones.

12

EVALÚA TU ENTORNO TRAS EL IMPACTO

Una vez que el peligro inmediato haya pasado, evalúa los daños y evita cualquier lugar peligroso. No toques cables eléctricos caídos ni entres en edificios dañados.

13

EVALÚA TU ENTORNO TRAS EL IMPACTO

Una vez que el peligro inmediato haya pasado, evalúa los daños y evita cualquier lugar peligroso. No toques cables eléctricos caídos ni entres en edificios dañados.

Seguir estos pasos puede marcar la diferencia en un momento de crisis y ayudar a proteger tu vida y la de los demás. Estar preparado y actuar de manera rápida y eficiente es fundamental para enfrentar un desastre con éxito.



¿Qué hacer DESPUÉS del desastre?



REGRESA A CASA SOLO CUANDO LAS AUTORIDADES INDIQUEN QUE PUEDES HACERLO, al regresar, revisa las instalaciones eléctricas y de gas antes de volver a utilizarlas.



REPARA LO ANTES POSIBLE LOS DAÑOS ESTRUCTURALES QUE HAYA PODIDO SUFRIR TU CASA.



REEMPLAZA LOS ARTÍCULOS QUE HAYAS USADO DE TU MOCHILA DE EMERGENCIA Y DEVUÉLVELA A SU LUGAR.

Conclusiones

La creación de un Plan Familiar de Protección Civil es un paso fundamental para garantizar la seguridad y bienestar de los miembros del hogar ante situaciones de emergencia. A través de la identificación de riesgos, la preparación de rutas de evacuación, la elaboración de un kit de emergencia y la capacitación adecuada, las familias pueden reducir significativamente los daños y riesgos asociados a desastres o provocados por el ser humano.

Este tipo de planificación no solo promueve una reacción más rápida y eficaz durante un evento adverso, sino que también fomenta la conciencia y la responsabilidad individual y colectiva. Al estar mejor preparados, las familias pueden actuar con mayor confianza y coordinación, lo que contribuye a la resiliencia comunitaria en su conjunto.

En un mundo donde las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, tener un plan de protección civil no es solo una recomendación, sino una necesidad. Prepararse es la mejor forma de protegerse, y el Plan Familiar de Protección Civil es una herramienta clave para salvar vidas y minimizar los daños.

REFERENCIAS:

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). *Sendai framework for disaster risk reduction 2015-2030*. United Nations.

BIBLIOGRAFÍA:

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). *Sendai framework for disaster risk reduction 2015-2030*. United Nations.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). Sendai framework for disaster risk reduction 2015-2030. United Nations. <https://www.undrr.org/publication/sendai-framework-disaster-risk-reduction-2015-2030>

Gobierno de México, Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (2016) Vulnerabilidad Actual <https://www.gob.mx/inecc/acciones-y-programas/vulnerabilidad-al-cambio-climatico-actual#:~:text=Se%20estima%20que%2068%25%20de,extremos%2C%20se%20suma%20el%20econ%C3%B3mico>.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction Making Cities Resilient (MCR 2030) <https://mcr2030.undrr.org/>

Coordinación Nacional de Protección Civil Plan Familiar de Protección Civil https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/502946/PLAN_FAM_SSPC_C.pdf

Centro Nacional de Prevención de Desastres <https://www.gob.mx/cenapred>

Universidad Nacional Autónoma de México ¿Qué hacer en caso de...? <https://www.unam.mx/medidas-de-emergencia/que-hacer-en-caso-de>



PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES



@México_Previene



¿Qué es un plan familiar de protección civil?



Son las actividades básicas, planeadas para los integrantes de una familia. Se elaboran de acuerdo a los riesgos que se detectan en torno a la vivienda. Estas actividades nos dicen cómo actuar de manera organizada, antes, durante y después de una emergencia.



¿Cómo se elabora un plan familiar de Protección Civil?

SIGUIENDO ESTOS 4 SENCILLOS PASOS:



Detectar los riesgos o amenazas y las zonas seguras dentro y fuera de nuestra casa.



Elabora un croquis marcando los riesgos y las rutas de evacuación segura.



Plantea las acciones a llevar a cabo en caso de que se presente la amenaza. Así sabrás qué hacer. Asigna actividades a cada miembro de la familia.

Realiza simulacros para cada escenario de riesgo por lo menos 3 veces al año.



No te olvides de preparar la mochila de emergencia y colocarla en un lugar accesible para todos.



Botiquín de primeros auxilios y medicamentos prescritos por el médico



Gel antibacterial y cubrebocas.



Encendedor, silbato, directorio familiar y números de emergencia.



Fotografías de tu familia y mascotas como auxiliares en caso de extravío.



Alimentos enlatados y agua embotellada para 4 días.



Llaves de casa, de auto y kit básico de herramientas.



Radio y lámpara de pilas.



Documentos importantes o copia en USB.



Recuerda: ¡Más vale prevenir y estar preparado!

Fuente: Estado de México Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo Plan Familiar de Protección Civil <https://cgproteccioncivil.edomex.gob.mx/que-ofrecemos/plan-familiar>

EVALUACIÓN DE LA CASA

(instalaciones, estructura, acabados y sus alrededores)

ESTRUCTURA:

Cimientos:

¿Hay grietas visibles en los cimientos?

Sí

No

¿Se observa algún hundimiento o desplazamiento de la base de la casa?

Paredes:

¿Presentan las paredes grietas, fisuras o abombamientos?

¿Alguna pared está inclinada o desplazada?

Techo:

¿Hay secciones del techo colapsadas o dañadas?

¿Se observan goteras, filtraciones o daños visibles en el tejado?

Puertas y Ventanas:

¿Las puertas y ventanas abren y cierran correctamente?

¿Están los marcos de puertas o ventanas dañados, inclinados o torcidos?

Escaleras y Pisos:

¿Hay daños en las escaleras internas o externas?

¿Se siente algún hundimiento en el suelo o las escaleras al caminar sobre ellas?

INSTALACIONES:

Instalación Eléctrica:

¿Se observan cables sueltos, expuestos o cortados?

¿Funcionan los interruptores y enchufes? ¿Se siente algún olor a quemado o chisporroteo?

	Sí	No
Instalación de Gas:		
¿Se percibe olor a gas o fugas en las tuberías o conexiones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Están las válvulas de gas en buen estado y operativas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suministro de Agua:		
¿Hay tuberías rotas, fugas o filtraciones de agua en la casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Está el agua turbia o tiene mal olor? ¿Funciona la presión del agua correctamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sistemas de Drenaje y Alcantarillado:		
¿Hay obstrucciones en las alcantarillas o drenajes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Se observa agua estancada o retroceso de aguas residuales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ACABADOS:

Pisos:

¿Hay baldosas rotas, sueltas o superficies levantadas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿El piso muestra signos de humedad, como manchas o abombamiento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Paredes Interiores:

¿Hay daños en el yeso, pintura o revestimiento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Se observan manchas de humedad o moho en las paredes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Techos Interiores:

¿El yeso o el material del techo presenta grietas, filtraciones o está colapsando?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Se observan señales de humedad o moho en los techos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Carpintería (puertas, closets, muebles empotrados):

¿Las puertas y muebles empotrados están dañados o deformados por la humedad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Los acabados de madera muestran señales de daño por agua, como hinchazón o moho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ALREDEDORES Y ENTORNO

	Sí	No
Terreno:		
¿Hay deslizamientos de tierra o erosión alrededor de la casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Se observa hundimiento o grietas en el terreno alrededor de la vivienda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jardín y Árboles:		
¿Hay árboles caídos o ramas que amenazan la estructura de la casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Está el suelo alrededor de los árboles agrietado o desplazado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cercas y Muros Exteriores:		
¿Las cercas o muros perimetrales están dañados, inclinados o derrumbados?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Se observan grietas o daños estructurales en los muros de contención?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accesos y Caminos:		
¿Los caminos de acceso, escaleras o entradas están dañados, hundidos o bloqueados?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Hay escombros, barro u obstrucciones que dificulten el acceso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CROQUIS

Elaborar un croquis de la casa y los alrededores, indicando con rojo los puntos de riesgo y con flechas verdes las salidas de emergencia.

RUTAS DE EVACUACIÓN

Diseñar rutas de evacuación y elegir un punto de reunión.

LISTA DE MATERIALES

Tener una lista de utensilios y materiales para autoprotección, comunicación y abastecimiento.

AUTOPROTECCIÓN

Equipo de Primeros Auxilios:

Kit de primeros auxilios completo (vendas, gasas, desinfectantes, tijeras)

Medicamentos personales (suficientes para varios días)

Analgésicos y antiinflamatorios básicos

Guantes desechables

Mascarillas (N95 o quirúrgicas)

Termómetro

Toallas húmedas desinfectantes

Ropa y Protección Personal:

Cascos de seguridad

Botas resistentes e impermeables

Guantes de trabajo (resistentes a cortes y abrasiones)

Ropa de abrigo y cambio de ropa impermeable

Mantas térmicas de emergencia

Chalecos reflectantes

Máscaras contra polvo y gafas de seguridad

Refugio y Protección en el Hogar:

Mantas adicionales o sacos de dormir

Plásticos gruesos para cubrir ventanas o tejados dañados

Cintas adhesivas fuertes (duct tape)

- Extintor de incendios
- Cuerdas resistentes (paracord o similar)
- Herramientas básicas de reparación (martillo, clavos, destornilladores, alicates)

COMUNICACIÓN

Medios de Comunicación:

- Radio AM/FM o radio de emergencia con manivela o a pilas
- Teléfonos móviles con cargadores portátiles (baterías externas/power banks)
- Cargador solar para dispositivos electrónicos
- Silbatos de emergencia para atraer la atención de rescatistas
- Cuaderno y bolígrafos impermeables para registrar información importante
- Altavoces de mano o megáfonos (si es necesario)

Iluminación y Señalización:

- Linternas LED de larga duración (con pilas de repuesto)
- Lámparas de emergencia recargables
- Luces químicas (varas luminosas)
- Reflectores de mano o faroles portátiles
- Banderas o señales de emergencia visibles desde lejos
- Espejo de señales para situaciones de rescate

ABASTECIMIENTO

Alimentos y Agua:

- Agua potable embotellada (mínimo 4 litros por persona al día para 3 días)
- Pastillas purificadoras o filtros portátiles de agua
- Comida no perecedera (enlatados, barras de energía, frutos secos)

- Abrelatas manual resistente
- Suplementos nutricionales o multivitamínicos
- Vajilla reutilizable (platos, cubiertos, vasos)
- Bolsas herméticas para almacenamiento de alimentos
- Bolsas de basura grandes y resistentes

Cocina de Emergencia:

- Estufa portátil (con combustible adicional)
- Fósforos a prueba de agua o encendedores
- Sartenes y ollas pequeñas para cocinar
- Utensilios de cocina básicos (cuchillo multiusos, espátula, etc.)
- Encendedores de gas o pedernal
- Hornillos de gas pequeños (butano o propano)

OTROS UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS ESENCIALE

Herramientas Básicas:

- Kit de herramientas básico (martillo, clavos, cinta adhesiva fuerte, alicates)
- Navaja multiusos o cuchillo de supervivencia
- Sierra plegable o pequeña para cortar ramas o madera
- Pala o herramienta para remover escombros
- Cuerda resistente para atar o asegurar objetos

Documentos y Protección:

- Copias de documentos importantes (identificaciones, pólizas de seguro, etc.) en bolsas impermeables
- Dinero en efectivo (billetes pequeños)
- Llaves de repuesto (vehículo, casa, etc.)

Higiene y Saneamiento:

- Productos de higiene personal (jabón, desinfectante de manos, toallas húmedas)

Papel higiénico y productos de higiene femenina

Bolsas para residuos o escombros

Toallas de microfibra o paños multiusos

Productos de limpieza desechables y gel antibacterial

Suministros Adicionales:

Baterías de repuesto para linternas, radios y otros dispositivos

Paneles solares pequeños para cargar dispositivos

Velas de larga duración y fósforos a prueba de agua

Mochilas de emergencia para cada miembro del hogar (lista para evacuar si es necesario)

RESPONSABILIDADES

Integrante: _____

Responsabilidades: _____



**LOS DESASTRES
NO SON
NATURALES**



@MEXICOPREVIENEAC