

# Elabora tu Plan Familiar de Protección Civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres



**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



**CNPC**  
COORDINACIÓN NACIONAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL



**CENAPRED**  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN  
DE DESASTRES

## **SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA**

**Rosa Icela Rodríguez Velázquez**

SECRETARIA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

**Laura Velázquez Alzúa**

COORDINADORA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

**Enrique Guevara Ortiz**

DIRECTOR GENERAL

CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES (CENAPRED)

3a. reimpresión de la 1a. edición, abril 2012

Versión electrónica, 2021

Ciudad de México

© **SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA**

Avenida Constituyentes 947, edificio B, planta alta

Colonia Belén de las Flores

Álvaro Obregón, C. P. 01110, Ciudad de México

Teléfono: 55 1103 6000

[www.gob.mx/sspc](http://www.gob.mx/sspc)

© **CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES**

Av. Delfín Madrigal 665,

Col. Pedregal de Santo Domingo,

Coyoacán, C. P. 04360, Ciudad de México

Teléfono: 55 5424 6100

[www.gob.mx/cenapred](http://www.gob.mx/cenapred)

Comentarios: [editor@cenapred.unam.mx](mailto:editor@cenapred.unam.mx)

ISBN: 978-970-821-009-6

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

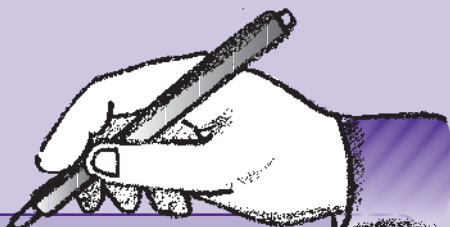
## CUATRO PASOS:



**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).

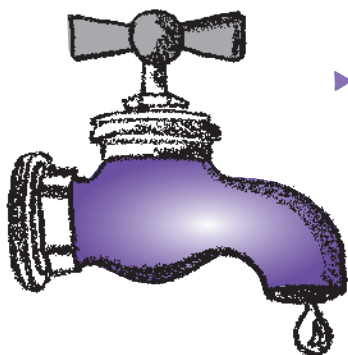
- ▶ *Revisa el estado de construcción de tu vivienda*



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







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

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



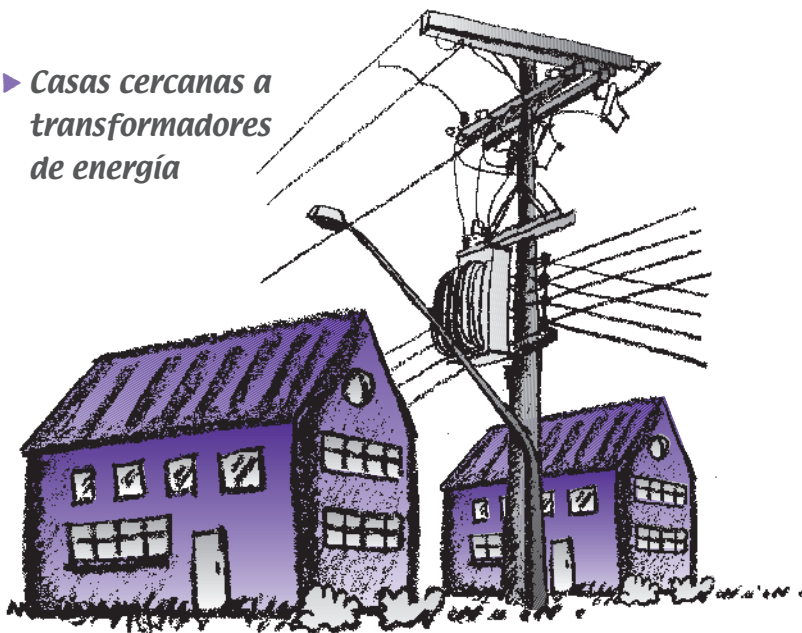
- ▶ *Atornilla o sujeta los muebles que puedan llegar a caerse*



***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

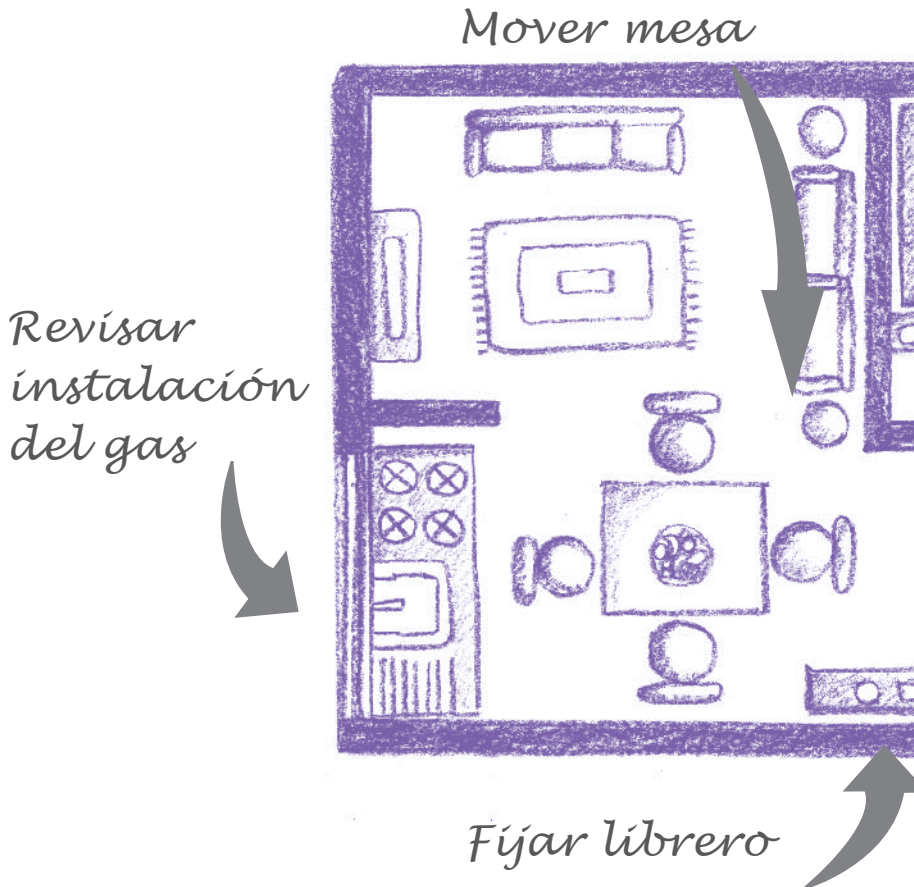


*El tipo de vivienda y el lugar donde está construida, influyen en el nivel de riesgo.*

## 2 SEGUNDO:

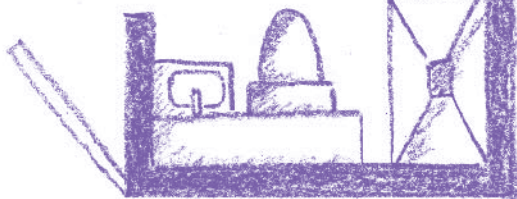
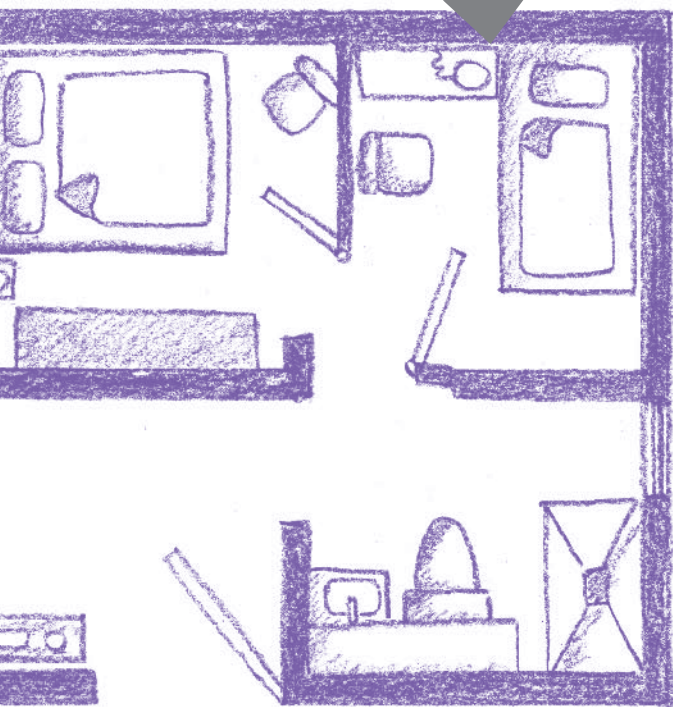
El siguiente paso es diseñar rutas de evacuación y salidas más seguras y próximas.

- ▶ 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*

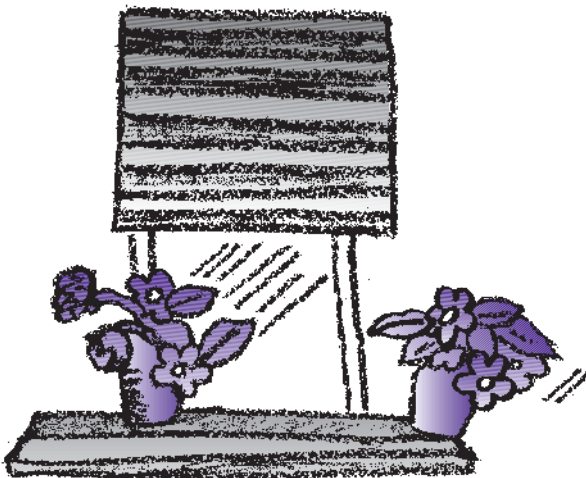


*Mover macetas*

- ▶ Revisa la construcción y ubica las substancias 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.***



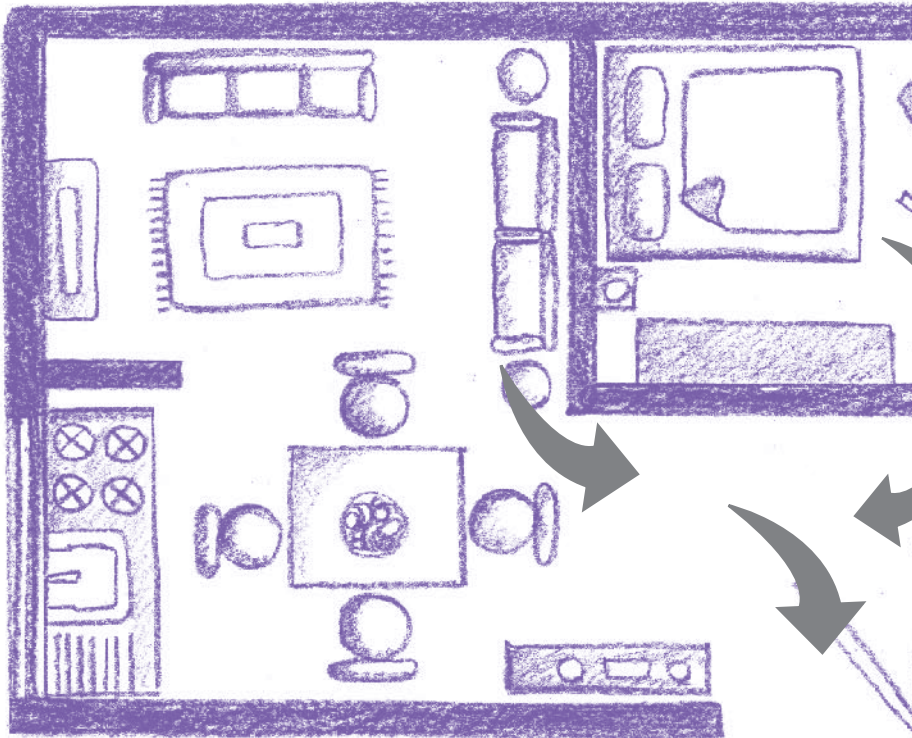
- ▶ Sujeta los objetos que puedan:
  - Caer en caso de un temblor
  - Salir proyectados durante un ciclón
  
- ▶ Almacena adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio como:
  - Alcohol
  - Aguarrás
  - Thiner, etc.





## ■ 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.

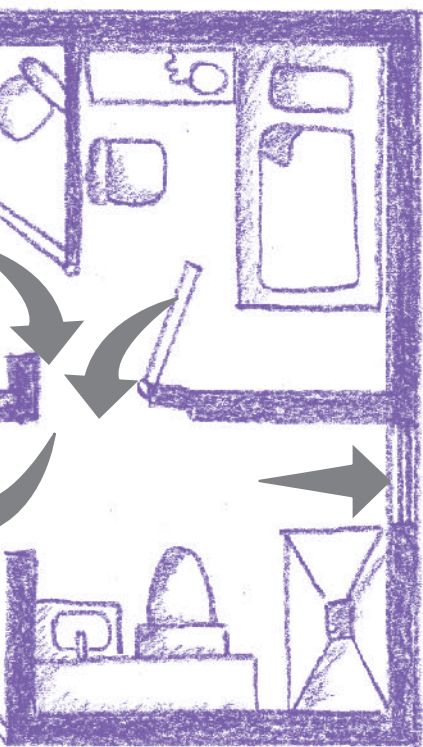




- ▶ Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.
- ▶ Señala la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.



*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.*

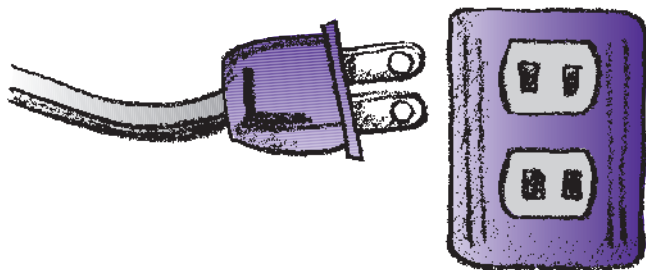
## Los pasos que debes seguir al realizar un simulacro son:

- 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



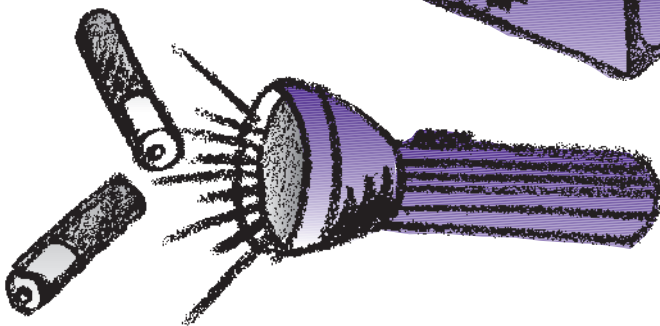
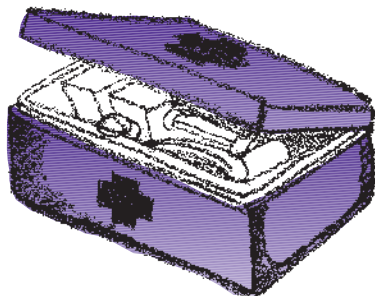
- Casetas de vigilancia
- Compañía de seguros
- Escuelas de los hijos
- Centros de trabajo de los familiares
- Centros deportivos, sociales y culturales a donde acuden comúnmente
- Familiares cercanos.



*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

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

- ▶ Una vez que todos estén de acuerdo, cada quien se avoca a cumplir las responsabilidades asignadas y ponerlas 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 bien preparado ante una emergencia.



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

¿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 DEDESASTRES:  
<http://www.cenapred.unam.mx/es/publicaciones>

**DESCRIPCIÓN DE NIVEL DE PELIGRO**



PREPÁRATE ANTE UN POSIBLE IMPACTO DE ESTOS FENÓMENOS, EXISTE UNA ALTA POSIBILIDAD DE QUE OCURRAN.



SIEMPRE DEBEMOS ESTAR ALERTA, ANTE LA MEDIANA POSIBILIDAD DE OCURRENCIA.



AUNQUE EL PELIGRO SEA BAJO MANTÉNTE SIEMPRE INFORMADO.

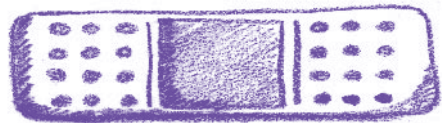
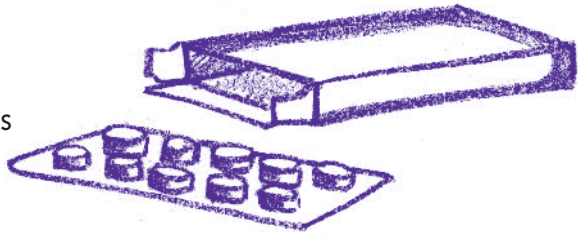
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

## 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

---



# 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 núm. 665,  
Col. Pedregal de Santo Domingo,  
Alc. Coyoacán, Ciudad de México C.P. 04360

[www.gob.mx/cenapred](http://www.gob.mx/cenapred)