



SAPIENTIA

Laboratorio de Ideas



PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR



F a m i l i a : _ _ _ _ _

Dirección: _ _ _ _ _

INTRODUCCIÓN

Las afectaciones provocadas por fenómenos naturales o por el hombre se pueden evitar o disminuir si cada integrante de tu familia conoce y hace conciencia de ellas, debemos prepararnos para hacerles frente y aminorar el impacto que pudieran ocasionar en nuestro bienestar, patrimonio o entorno.

Toma unos minutos de tu tiempo para que en familia realicen un plan de autoprotección que podría ser invaluable en momentos difíciles.

Por tu seguridad y la de tu familia.

EXPLICACIÓN DE MOTIVOS

PLAN DE EMERGENCIA Y PROTECCIÓN FAMILIAR

Este plan de emergencia responde a las necesidades de enfrentar riesgos que pueden afectar negativamente a una familia o a uno de sus miembros, a la comunidad o al medio ambiente y realizar preparativos para enfrentar adecuadamente la situación emergente.

GENERALIDADES

El plan contempla las acciones básicas para que la familia enfrente con éxito los riesgos.

PREPARATIVOS Y ADMINISTRACIÓN DE EMERGENCIAS

Todos los integrantes de la familia deben estar conscientes y conocer las necesidades que se presenten en caso de una emergencia y actuar de manera eficiente, rápida y asertiva.

Las emergencias o desastres se presentan de manera repentina, debemos estar alertas a cualquier situación, genera un cambio de rutina dentro del mismo hogar o incluso el tener que desplazarse a sitios mas seguros o que sean indicados por la autoridad competente.

ÍNDICE

1. DATOS GENERALES DE LA FAMILIA
2. ¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?
3. ¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR RIESGOS EN TU HOGAR?
4. PLAN FAMILIAR
5. PLAN FAMILIAR / CROQUIS
6. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS
7. MOCHILA DE EMERGENCIA
8. PLANTAS DE EMERGENCIA / ENERGÍA ELÉCTRICA
9. ALIMENTOS NO PERECEDEROS
10. VEHÍCULO DE EVACUACIÓN EMERGENTE
11. RESERVAS
12. LISTADO DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS PARA RESERVA
13. LISTA DE MEDICAMENTOS PARA RESERVA
14. RED DE CONTACTOS Y NÚMEROS DE ATENCIÓN
15. FUENTES

Datos generales de la familia

Instrucciones: Llena los espacios con la información de tu familia.

Número de habitantes:

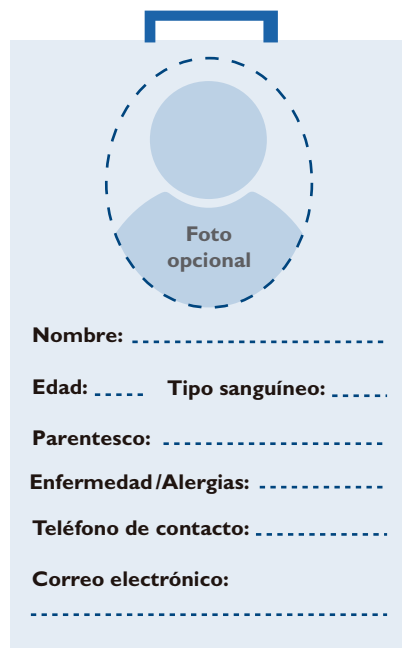
Personas adultas:

Infantes:

Tercera Edad:

P. Con Discapacidad:

Teléfonos:



A light blue rectangular form with a blue handle at the top. It features a dashed circle containing a blue silhouette of a person's head and shoulders, with the text "Foto opcional" below it. Below the photo area are several fields with dashed lines for text entry: "Nombre:", "Edad: Tipo sanguíneo:", "Parentesco:", "Enfermedad/Alergias:", "Teléfono de contacto:", and "Correo electrónico:". A green dashed line extends from the bottom of the form towards the bottom section of the page.

Responsable del Plan Familiar:

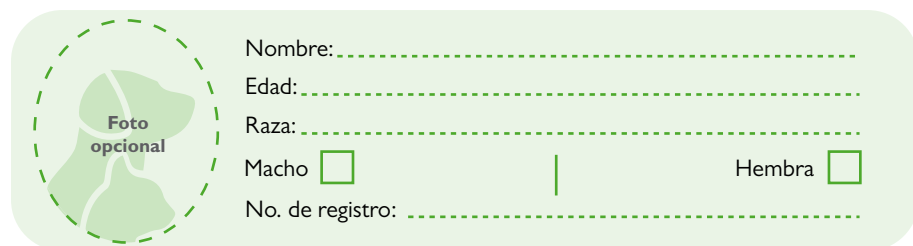
Nombre:

Mamá ☐ Papá ☐ Hija ☐

Hijo ☐ Otro ☐

**GAFFETE POR CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA Y COHABITANTE DEL DOMICILIO.
CARTA DESCRIPTIVA DE LA FAMILIA:
LA CUAL CONTIENE: NOMBRE COMPLETO, EDAD, TIPO SANGUÍNEO, CALLE,
NUMERO (interior y exterior), COLONIA, CODIGO POSTAL.**

Datos generales de tus animales de compañía



A light green rounded rectangular form. It features a dashed circle containing a green silhouette of a dog's head, with the text "Foto opcional" below it. To the right of the photo area are several fields with dashed lines for text entry: "Nombre:", "Edad:", "Raza:", "Macho ☐ | Hembra ☐", and "No. de registro:".

¿Qué es un Plan Familiar para la Prevención de Riesgos?

El Plan Familiar te ayudará a conocer, prevenir, reducir y controlar los peligros de una emergencia o desastre.

Realiza los siguientes pasos para elaborarlo:



La prevención es el elemento clave para reducir el impacto de las amenazas.

¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR RIESGOS EN TU HOGAR?

Punto 1 del Plan Identifica los peligros potenciales:



Luz eléctrica:
apagadores
y contactos (focos,
interruptor de seguridad).



Agua:
cisternas, tuberías,
(accesorios del
lavabo, regadera
y fregadero).



Sanitaria:
tubería de aguas
negras; WC,
coladeras y registros.



Gas:
estufa, calentador,
cilindro o tanque
estacionario.

PLAN FAMILIAR

SI PLANIFICAS HOY ESTARÁS PREPARADO

Identifica y anota en un croquis las zonas de menor riesgo en tu hogar, indicando las rutas de evacuación y el punto de reunión.

Si en el hogar habita alguna persona con discapacidad, entre más limitaciones tenga es más importante crear lugares seguros, especialmente si no pueden agacharse, cubrirse o desplazarse.

PUNTO 2 y 3, JERARQUIZACION DE LOS RIESGOS... SIEMPRE DE MAYOR A MENOR RIESGO

Marca las zonas de menor riesgo:

1

- Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer.
- Aisladas de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.
- Fuera de la cocina, en caso de sismo, las puertas de los gabinetes se pueden abrir, los platos y vasos pueden caer al piso.



Como las columnas y muros de carga.

Señala las rutas de evacuación:

2

- Son aquéllas por donde llegarás a los lugares de menor riesgo, no sólo consideres las más directas, sino las menos peligrosas.
- Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.



Punto de reunión:

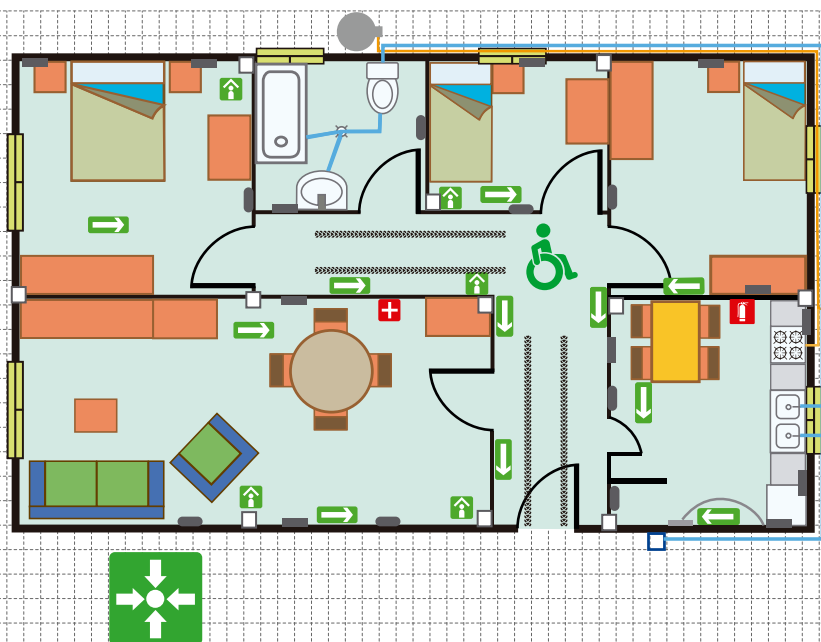
3

Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, acuerden el lugar donde se reunirán. Toma en cuenta que en algunos casos, la comunicación puede ser limitada o nula.



PLAN FAMILIAR / CROQUIS

La siguiente ilustración es un ejemplo de cómo puedes trazar tu croquis, indica dónde se encuentran las instalaciones de luz, agua y gas, así como las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación, punto de reunión externo, etcétera.



 Extintor

 Botiquín

 Precaución de materiales inflamables y/o combustibles

 Instalación de luz

 Apagadores  Contactos

 Instalación de gas

 Instalación de agua



Punto de reunión



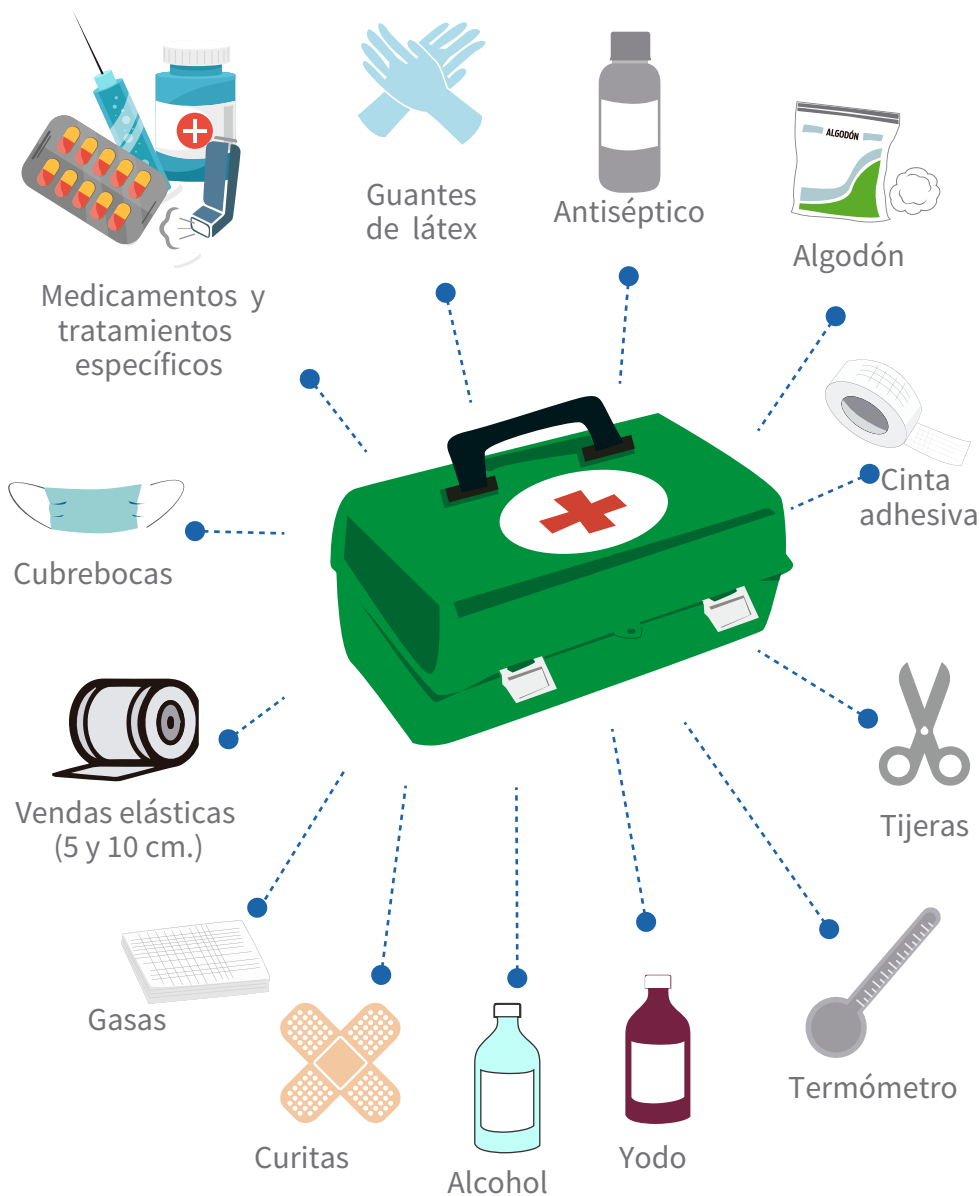
Zona de menor riesgo



Ruta de evacuación

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Botiquín básico de Primeros Auxilios Médicos



MOCHILA DE EMERGENCIA

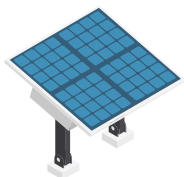
La **Maleta de vida** debe de ser individual y conforme a las necesidades de cada integrante de la familia.



PLANTAS DE EMERGENCIA / ENERGÍA ELÉCTRICA

Para la generación de energía eléctrica alternativa, se recomienda tener por lo menos una o varias opciones para poder soportar cualquier incidente.

Se sugiere contar con sistemas de energía fotovoltaica que pueda abastecer sin problemas el inmueble por horas o días, siempre y cuando el inmueble pueda ser habitado.



Energía solar



Energía eólica



Energía hidroeléctrica



Biogás, gas o propano

Generador de 7 hp monofásico a gasolina

- Motor: 7 hp
- Tipo: 4 tiempos
- Frecuencia: 60 hz
- Salida promedio: 2800 w
- Salida máxima: 3100 w
- Volts: 120 / 240 v (avr)
- Fase: Monofásico
- Corriente alterna: 23 / 12 amps
- Tanque gasolina: 15 L
- Operación continua: 10 hrs
- Encendido: Manual
- Peso: 48 kg

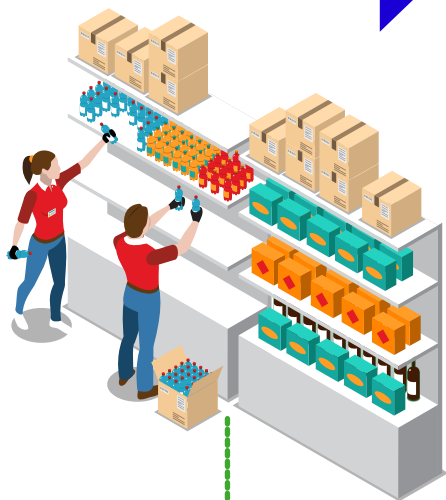
Generador Básico



ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Depende de cuál sea la emergencia que vamos a encarar: no es lo mismo prepararnos para tormentas fuertes que puede durar a lo sumo una semana, que prepararnos para una contingencia mayor. También debemos valorar el tiempo que tenemos para prepararnos: la mayoría de las veces son situaciones que no se pueden prever y en las que vamos al supermercado más cercano a toda prisa.

Aunque el cuidado de la dieta en este momento no sea una prioridad, sí conviene elegir alimentos que nos ayuden a cubrir las necesidades de macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) de nuestra dieta. A continuación, proporcionamos una relación de alimentos no perecederos y productos que pueden ser almacenados (con la advertencia de que deberá tener cuidado en las fechas de caducidad, para que en caso de no ser utilizados puedan ser renovados).



Alimentos y productos ricos en hidratos de carbono:

arroz, cereales, fideos, galletas, frutos secos, barritas energéticas altas en hidratos, azúcar.

Alimentos y productos ricos en proteínas:

carne deshidratada, conservas de atún o caballa, fiambres envasados al vacío (pueden durar hasta 45 días), barritas energéticas altas en proteínas, legumbres envasadas (lentejas, garbanzos...).

Alimentos y productos ricos en grasas:

el aceite sería lo más práctico a la hora de conservar y almacenar. También los frutos secos son ricos en grasas.

Comida en polvo: puede servirnos para estas situaciones de emergencia. Fácil almacenaje, fácil transporte, fácil preparación y digestión y un aporte equilibrado de macronutrientes: una opción a considerar para períodos cortos de tiempo.



VEHÍCULO DE EVACUACIÓN EMERGENTE

Procurar tener siempre un vehículo disponible en casa, con las siguientes características:

- Amplio, para la familia y un mínimo de equipaje
- Estado mecánico óptimo
- Llantas en buen estado, lo mismo que la refacción
- Tanque lleno y alguna reserva

Tenga siempre presente que los desastres naturales se pueden presentar en cualquier momento, por lo que las recomendaciones sobre seguridad siempre se deben tomar en serio. Estar seguros de que es mejor tener todo prevenido y nunca necesitarlo a tener la necesidad y no estar prevenido.

Revisión 360° constante del vehículo

Puntos clave de revisión



RESERVAS

Es importante tener reservas en tu casa o en algún lugar seguro. Puede que en alguna contingencia estos productos sean de difícil adquisición en un estado de emergencia

Aquí te sugerimos un listado de productos que puedes almacenar de forma segura, y de algunas herramientas para actuar en cualquier caso de emergencia.



Alcohol, antibióticos
Pomadas, anticepticos,
vitaminas



Agua potable.



Guantes y
Cubrebocas



Gel
sanitizante



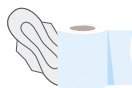
Reservas de
hidrocarburos



Repelentes e
Insecticidas



Hacha, Palas



Artículos sanitarios
y de higiene personal



Iniciadores
de fuego



Arnés y
cuerdas



Navajas y
brújulas



Equipo de
campamento



Bolsas
de dormir



Linternas y
Baterías



walkie talkie
Radios

LISTADO DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS PARA RESERVA

Listado da alimentos no perecederos para reserva:

Carnes y pescados enlatados:

- Atunes
- Sardinias
- Pollo
- Res
- Embutidos enlatados

Frutas y Verduras enlatados:

- Champiñones
- Chicharos
- Ejotes
- Frijoles
- Piña
- Durazno
- Peras
- Cerezas
- Mango
- Mandarinas

Lácteos:

- Leche en polvo
- Condensadas
- Media crema
- Leche evaporada
- Leche entera
- Quesos encerados y secos

Salsas:

- Mayonesa
- Mostaza
- Puré de tomate
- Salsa Cátsup
- Vinagretas
- Aderezos

Sopas y cremas:

- Elote
- Champiñón
- Calabaza
- Pollo
- Res
- Tomate
- Queso
- Garbanzo
- Vegetales

Listado de alimentos en polvo

- Leche
- Huevo
- Jugos
- Harinas de trigo y maíz
- Chocolate
- Suplementos vitamínicos
- Chlorella, es un alga
- Maca, energético
- Espirulina
- Especias

Frutos secos

- Dátiles
- Higo
- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Cacahuete
- Nueces de Brasil, Nueces de Macadamia, de la india, castaña
- Arándanos
- Pasas
- Pistache
- Piñón
- Pepitas de calabaza

Jaleas y miel:

- Miel de abeja natural, maple , maíz, agave
- Jaleas de frutas

Carnes ahumadas

- Cecina
- Chorizo
- Machaca
- Chicharrón deshidratado y prensado
- Carnes ahumadas, Lomo, Pierna, salchichas de cerdo ahumadas, pescados ahumados
- Embutidos secos y semisecos, Salami, pepperoni, salchichón.
- Embutidos cocidos.

LISTA DE FARMACOS / MEDICAMENTOS PARA RESERVA

- Paracetamol.
- Ibuprofeno.
- Aspirinas.
- Antigripales.
- Antihistamínico: Allegra, montelukast, avapena
- Sanitizantes y antisépticos: Microdacín, Estericide.
- Agua oxigenada para lavar y desinfectar heridas.
- Ungüento antibiótico: Vitacilina.
- Toallas sanitizantes: clorox , purell .
- Medicamentos recetados y de uso prolongado (manténgalos al corriente) Analgésicos opioides.
- Medicación para la diarrea: Pepto Bismol, Treda.
- Gotas para los ojos: nazil, optiben.

Gasas , Curitas , Vendas, Rollos de gaza, Hisopos de algodón
Rollos de cinta adhesiva

Otros artículos de primeros auxilios

Pastillas purificadoras: aquatabs, micropur, Tijeras, Pinzas, Termómetro, Barra de jabón, Pañuelos de papel, Protector solar , Vasos de papel , Navaja de bolsillo, Bolsas de plástico pequeñas, Alfileres de seguridad, Hilo y agujas, Paquetes enfriadores instantáneos para esguinces, Toallas sanitarias
Materiales para entablillar.

RED DE CONTACTOS Y NÚMEROS DE ATENCIÓN

Listado de contactos personales

 Foto opcional	Nombre:
	Edad:
	Telefonos:
	Dirección:

Números de Emergencia



Emergencias

911



Información

040



Atención ciudadana

01 800 JALISCO (5254726) / (33) 3668 1804



Denuncia escolar

01 800 7862 729



Unidad Estatal de
Protección Civil y
Bomberos

01(33) 3675 3060

Elaborado por:



SAPIENTIA

Laboratorio de Ideas

FUENTES

TODA LA INFORMACIÓN EXPUESTA ANTERIORMENTE ESTÁ BASADA EN GUÍAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN PÚBLICA, LAS PUEDE CONSULTAR EN LOS SIGUIENTES ENLACES:

<http://www.cruzroja.org.ec/index.php/2-uncategorised/369-plan-de-emergencia-familiar>

<https://www.salud.gob.sv/archivos/CSSO/Plan-de-Emergencia-Familiar.pdf>

<https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/programas/programa/plan-familiar>

https://www.fema.gov/pdf/library/spa_pfd475.pdf

<plande file:///C:/Users/sapientia/Desktop/Prepare%20-su%20hogar%20para%20COVID-19.pdf>