

# PROTECCIÓN CIVIL

H. AYUNTAMIENTO DE TIJUANA, BAJA CALIFORNIA



Edificio "José Federico Benítez López"  
Av. Guadalupe Ramírez y Segunda Sur S/N  
Col. del Río Parte Alta (**antes C-4**)  
Delegación Otoy Centenario  
Tijuana, Baja California, C.P. 22350

**Tel. (664) 683 9112**

 @dmpctj

 [proteccioncivil@tijuana.gob.mx](mailto:proteccioncivil@tijuana.gob.mx)



Escanea el código  
QR y visita nuestra  
página en:

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

**9 1 1**

**EMERGENCIAS**



**C.F.E. 071 - C.E.S.P.T 073**

GUÍA DE ELABORACIÓN

# PLAN FAMILIAR



**PROTECCIÓN CIVIL**  
H. AYUNTAMIENTO DE TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

**FAMILIA:** \_\_\_\_\_

## LA SEGURIDAD EMPIEZA EN NUESTRA CASA

El **Plan** que a continuación te presentamos, puede adaptarse a cualquier situación de emergencia o desastre, y a las necesidades específicas de cada familia, de acuerdo al número de personas que la componen y a las características propias del lugar en donde habitan.

Este Plan sirve para que tú y tu familia sepan qué acciones implementar **ANTES, DURANTE y DESPUÉS** de que ocurra una situación de emergencia.

### ¿QUÉ HACER ANTE UNA EMERGENCIA?

La falta de una adecuada planeación para enfrentar una situación de emergencia provocada por un desastre, pone en mayor riesgo nuestras vidas y nuestro patrimonio.

Un desastre se considera como un evento que, al ocurrir, impacta negativamente a la sociedad, a sus bienes y entorno ecológico, transformando una situación normal en una etapa de emergencia colectiva.



### COMPROMISOS DENTRO DEL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

#### AHORA QUE YA TIENES LISTO TU PLAN FAMILIAR:

Una vez estando toda la familia de acuerdo, cada quien deberá cumplir con las responsabilidades asignadas.

Establezcan el compromiso familiar permanente para llevar a cabo el **Plan** y, en su caso, hacer mejoras constantes.

Recomendamos organizar un **Comité Vecinal de Protección Civil** en tu cuadra, colonia, edificio o privada, para así mantener una colaboración permanente y por lo tanto ayuda mutua. Y no olvides que:

## ¡PROTECCIÓN CIVIL SOMOS TODOS!










## ¿CÓMO REALIZAR SIMULACROS DE EVACUACIÓN?

Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, etc.

### REALIZAR SIMULACROS, TIENE VARIAS VENTAJAS:

- ✓ Poder comprobar si las acciones de preparación son eficientes.
- ✓ Poder corregir la situación para una mejor atención de la emergencia.
- ✓ Permite mantenerse bien preparados para actuar adecuadamente ante una emergencia o desastre.
- ✓ Fomenta la cultura de la Protección Civil (autoprotección) entre los miembros de la familia y la comunidad.

### LOS PASOS A DESARROLLAR EN UN SIMULACRO PARA CASOS DE EMERGENCIAS O DESASTRES SON LOS SIGUIENTES:

-  ○ Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en tu localidad.
-  ○ Asignar responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia.
-  ○ Emitir la voz o activar los sistemas de alarma.
-  ○ Interrumpir inmediatamente las actividades y desconectar los aparatos eléctricos que estén funcionando.
-  ○ Recorrer las **RUTAS DE EVACUACIÓN** correspondientes.
-  ○ Conducirse con orden. **NO CORRAS, NO EMPUJES, NO GRITES.**
-  ○ Llegar a un **punto de reunión** previamente acordado.
-  ○ Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.
-  ○ Evaluar los resultados, ajustar los tiempos y movimientos.

Después de realizar uno o varios simulacros, la familia deberá discutir y analizar los puntos que considere incorrectos y rectificarlos para quedar realmente convencidos de lo que se tiene que hacer para perfeccionarlo.



## ¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS?

Es el conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar **ANTES, DURANTE y DESPUÉS** de que se presente una situación de emergencia o desastre. En este documento, se deben considerar las medidas preventivas y los conocimientos necesarios para actuar de manera organizada y segura.

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 planeadas.

Organizar un Plan Familiar de Emergencias es muy sencillo y útil, incluso puede resultar hasta divertido para ti y todos los que habitan en tu hogar. Debe elaborarse con anticipación para así prepararse adecuadamente.

## ¿QUIÉNES DEBEN PARTICIPAR EN LA ELABORACIÓN?

**TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA Y/O RESIDENTES DEL HOGAR.**

Se recomienda siempre, que los niños participen para que de esta manera sepan qué hacer y de esa manera colaborar con las personas mayores.

## ¿QUÉ SE PRETENDE CON EL PLAN FAMILIAR?

Que todos los miembros de la familia sepan qué hacer **ANTES, DURANTE y DESPUÉS** de una situación de emergencia, a través del conocimiento de las medidas básicas de preparación y autoprotección.

Conocer qué tan segura es nuestra casa y sus alrededores, además de las acciones que se deben llevar a cabo para corregir y mejorar sus condiciones de seguridad.

Diseñar las rutas de evacuación y salidas de emergencia más seguras y próximas para alejarse del lugar de **alto riesgo**, así como ponerse de acuerdo en un lugar a donde se concentrarán los miembros de la familia en caso de desastre, mejor conocido como **punto de reunión**.

Definir las listas de utensilios y materiales que se recomienda tener a la mano para su mejor autoprotección, comunicación y abastecimiento (**Mochila de Emergencia**).



### MOCHILA DE EMERGENCIA

**CONTENIDO SUGERIDO:** Botiquín, guantes, lámpara de baterías, radio de baterías, baterías adicionales, cubre bocas, silbato, cerillos o encendedor, impermeable, cobija térmica, una muda de ropa completa, documentos importantes dentro de una bolsa hermética, artículos de higiene personal, duplicado de llaves, dinero en efectivo, agenda telefónica, bolígrafo, navaja multi usos, **agua para beber y alimento no perecedero para 72 horas**. Adicione medicamentos o los artículos que requiera de acuerdo a cada persona.

## TENER ACTUALIZADOS Y A LA MANO LOS TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE EMERGENCIA DE:

- Médico familiar \_\_\_\_\_
- Bomberos \_\_\_\_\_
- IMSS (Seguro Social) \_\_\_\_\_
- Compañía de seguros \_\_\_\_\_
- Municipio o Delegación Municipal \_\_\_\_\_
- ISSSTE \_\_\_\_\_
- Escuelas de hijos \_\_\_\_\_
- Centros de trabajo de los familiares \_\_\_\_\_
- Centros deportivos, sociales y culturales a donde acuden comúnmente \_\_\_\_\_
- Coordinación de Protección Civil del Estado \_\_\_\_\_
- Dirección de Protección Civil Municipal \_\_\_\_\_

- Fija un punto de reunión, por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares y acuerda con todos que será ahí donde habrán de coincidir. Puede ser la casa de un amigo o familiar.
- Ten un duplicado de las llaves de la casa y de un auto junto a la puerta de salida.
- Cuenta con el registro del tipo sanguíneo de todos los habitantes de la casa.
- Conoce la ubicación de los hospitales más cercanos a tu domicilio y la mejor manera de llegar a ellos.
- Ten a la mano una linterna y un radio con baterías de repuesto.
- De ser posible, ten una caja de herramientas para las reparaciones de emergencia y botiquín de primeros auxilios con su respectivo instructivo.
- Procura almacenar agua potable y víveres en lata (recomendable para al menos tres días). Verifica las fechas de caducidad.
- Ante la proximidad de un desastre previsible como lo sería una lluvia intensa o torrencial, estar pendiente de las indicaciones de las autoridades. Mantente informado de la situación y toma la decisión anticipadamente sobre si habrás de permanecer en tu hogar o acudir a un **refugio temporal** previamente identificado con las autoridades de su Delegación.

## ¿CÓMO PREPARARSE PARA TOMAR DECISIONES EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?

Conservar la calma es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia. Por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.

### ¡NO GRITES, NO CORRAS, NO EMPUJES!

Una de las decisiones a tomar durante una emergencia, es la de permanecer dentro o salir de casa. Cabe destacar que afuera no siempre es más seguro que el interior de nuestro hogar, en este caso, se recomienda que si es posible salir, se haga **bajo el cuidado de no exponerse**. Las consideraciones por cada caso son:



➔ **LLUVIAS TORRENCIALES Y/O FUERTES VIENTOS:** La mejor protección es permanecer en casa, con las ventanas protegidas con cinta de aislar y micas, en caso extremo cubrir con tabloncillos. De ser necesario trasládase a un refugio temporal (las Delegaciones Municipales definirán su ubicación).



➔ **INUNDACIÓN:** Evacua la zona en cuanto las autoridades lo notifiquen, de no recibir dicho aviso, mantente en la parte más alta de tu vivienda o trasládase a una zona alta. De ser necesario trasládase a un refugio temporal (las Delegaciones Municipales definirán su ubicación).



➔ **INCENDIO:** Sal inmediatamente de la vivienda, sigue tu ruta de escape y activa los servicios de emergencia marcando el 911.



➔ **SISMO:** Permanece en casa mientras la construcción sea confiable, y salga de ella si dispone de un lugar más seguro **después** del sismo.

Haz un listado de los documentos y artículos que deberás mantener a la mano y que requerirás durante una emergencia, comienza por recopilar los documentos personales de todos los miembros de la familia:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Actas de nacimiento             | <input type="radio"/> Cartillas de servicio militar |
| <input type="radio"/> Facturas de bienes              | <input type="radio"/> Pasaportes y visas            |
| <input type="radio"/> Acta de matrimonio              | <input type="radio"/> Certificados escolares        |
| <input type="radio"/> Fé de bautismo                  | <input type="radio"/> Escrituras de propiedad       |
| <input type="radio"/> Títulos y cédulas profesionales | <input type="radio"/> Póliza de seguros             |



**Obtén copia de los documentos y almacénalos con una persona de confianza fuera de la ciudad, si es posible, digitaliza y guárdalos en una memoria USB.**

## ¿QUÉ DEBE CONTENER EL PLAN FAMILIAR?



**PRIMERO:** Revisar el estado que guarda la construcción de nuestra casa, sus instalaciones y el inmobiliario, así como los peligros circundantes con el fin de detectarlos y reducirlos, buscando que la vivienda ofrezca la máxima seguridad.



**SEGUNDO:** Diseñar rutas con vías de escape y salidas de emergencia para alejarse del lugar de alto riesgo.



**TERCERO:** Contemplar diversos escenarios catastróficos y analizar la toma de decisiones para afrontar la emergencia, saber qué hacer.



**CUARTO:** Realizar periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar con el propósito de estar siempre preparados.



**QUINTO:** Organizar juntas, por lo menos dos. La **PRIMERA** para identificar las actividades que se realizarán de acuerdo al plan y asignar los responsables de ellas:



➔ Mantener en buen estado el equipo de emergencia (Radio, lámparas, extintores, alarmas, etc.)



➔ Botiquín con los insumos necesarios y en condiciones de uso (que no hayan caducado).



➔ Revisar periódicamente la reserva de agua potable en recipientes cerrados. Nombrar un responsable de organizar los simulacros e identificar entre todos los sitios más seguros en el hogar, los de mayor peligro y definir un sitio común donde se reunirá la familia en caso de una emergencia.



La **SEGUNDA** junta será para comprobar que cada responsable cumplió con sus tareas y determinar fechas para realizar un simulacro que servirá de **ensayo en conjunto**.

