Instituto Nacional de Defensa Civil

Calle Ricardo Angulo 694
Urb. Corpac – San Isidro
Telf.: 225 9898

105 Policía · 116 Bomberos · 119 Mensajes de Voz · 106 Emergencias SAMU

Cuaderno de Trabajo: Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa" - Aprendiendo el IUEAO de una familia preparada

Cuaderno de Trabajo: Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa"

Aprendiendo el IUEAO de una familia preparada

PERÚ Ministerio de Defensa

INDECI
DEFENSA CIVIL, tarea de todos

Con Punche Perú

INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL (INDECI)

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2021 - 04848

Cuaderno de Trabajo: Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa" - Aprendiendo el IUEAO de una familia preparada.

Calle Dr. Ricardo Angulo N. 694, Urb. Corpac, San Isidro - Lima, Perú
Teléfono: (511) 224-3600

Gral. de Brigada Carlos Manuel Yánez Lazo
Jefe del Instituto Nacional de Defensa Civil

Gral. de Brigada (r) Fernando Portillo Romero
Secretario General

Crl. EP. (r) José Luis Bustamante Albújar
Director de Preparación

Crl. EP. (r) Rubén Hayakawa Rebaza
Director de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas

Crl. EP. (r) Humberto Rosas Gonzales
Subdirector de Gestion de Material Educativo

Equipo técnico:

Lic. María Lorena Bustamante Duran
Lic. Catherine Palacios Romero
Mg. Maritza Del Carmen Rosario Milagros Sánchez Perales

Diseño y diagramación: Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas

Ilustraciones: Oficina General de Comunicación Social

Luis Beteta Espinoza

1ra. - mayo de 2021
1ra. Reimpresión - julio 2023
Tiraje 1000 ejemplares
Se termino de imprimir en julio del 2023 en:
MYSTIC ROSSE S.A.C
Av. Paseo de la Republica Nº 1490
R.U.C: 20504329802

Documento disponible en la Biblioteca Virtual del INDECI http://bvpad.indeci.gob.pe

---

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro.
De requerir más información sobre esta publicación, solicitarla al Instituto Nacional de Defensa Civil.

Cuaderno de Trabajo

Plan Familiar de Emergencia

"La Seguridad Empieza en Casa"

Aprendiendo el IUEAO de una familia preparada

Familia:

Dirección:

¿Qué trabajaremos aquí?

I

1.1. IDENTIFICAMOS A NUESTRA FAMILIA
1.2. IDENTIFICAMOS EL RIESGO DENTRO DE NUESTRA CASA
1.3. IDENTIFICAMOS EL RIESGO FUERA DE NUESTRA CASA
1.4. IDENTIFICAMOS LOS RECURSOS EXISTENTES
1.5. IDENTIFICAMOS LOS GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA

U

2.1. UBICAMOS LAS ZONAS SEGURAS INTERNAS Y EXTERNAS
2.2. UBICAMOS LAS RUTAS DE EVACUACIÓN
2.3. UBICAMOS LOS PUNTOS DE ENCUENTRO
2.4. UBICAMOS LOS PUNTOS DE REUNIÓN

E

3.1. ELABORAMOS EL MAPA FAMILIAR DE RIESGO Y RECURSOS
3.2. ELABORAMOS EL COMBO DE SUPERVIVENCIA
3.3. ELABORAMOS LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

A

4.1. ASIGNAMOS ROLES EN LA PREPARACIÓN
4.2. ASIGNAMOS ROLES EN LA RESPUESTA

O

5.1. ORGANIZAMOS Y PARTICIPAMOS EN SIMULACROS
5.2. ORGANIZAMOS A NUESTRA COMUNIDAD Y COORDINAMOS CON NUESTROS VECINOS

Hola,

qué alegría que nos estén leyendo. Acompáñennos en esta aventura familiar, en la que con un divertido IUEAO aprenderemos a realizar nuestro muy necesario Plan Familiar de Emergencia. Con este, tendremos el súper poder de estar preparados en familia ante las emergencias y desastres. ¿No es fabuloso?

¡Que inicie la aventura!

Un momentito... no podemos empezar sin saber en qué consiste el Plan Familiar de Emergencia...

IMPORTANTE

Recordemos que debemos adaptarlo a cualquier situación de emergencia o desastre y a las características específicas de los miembros de nuestra familia, de acuerdo a sus capacidades y necesidades, y a las características propias de nuestra vivienda o comunidad.

¡ATERRICEMOS!

Tampoco podemos emprender esta aventura sin conocer aspectos fundamentales que nos permitan comprender mejor todo este recorrido. **Miremos:**

Peligro:

Es la probabilidad de que ocurra un evento que provoque muertos y heridos, dañe nuestras viviendas y edificios e impacte en la economía familiar, local o nacional. Los peligros pueden ser de origen natural (sismos, actividad volcánica, lluvias intensas, etc.) o provocados por las personas (incendios, explosiones, terrorismo, etc.).

Vulnerabilidad

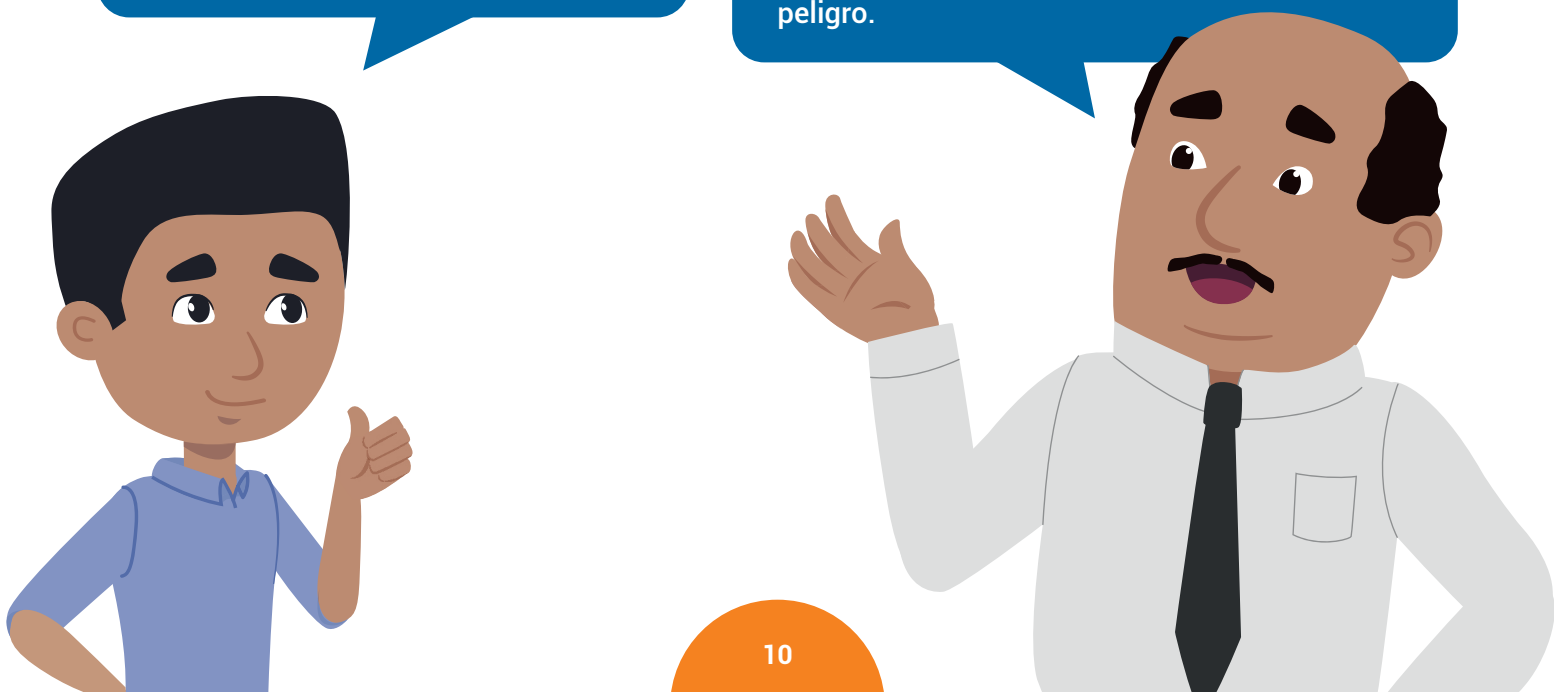
Son las condiciones de la población, sus viviendas y locales públicos y sus actividades de sustento que la hacen propensa a sufrir daños por la ocurrencia de un peligro. Por ejemplo, no tener un Plan Familiar de Emergencia y desconocer las acciones de autoprotección que debemos realizar ante una emergencia o desastre es una vulnerabilidad.

Riesgo de Desastre

Es la probabilidad de que la población y la economía familiar sufran daños y pérdidas debido a la ocurrencia de un peligro ante el cual son vulnerables.

Resiliencia

Es la capacidad que tenemos para resistir, adaptarnos y recuperarnos de los efectos de una emergencia o desastre. Una familia es resiliente, por ejemplo, cuando se organiza constantemente para saber cómo actuar ante la ocurrencia de un peligro.



¿Queda alguna duda? **No nos preocupemos, seguramente después de analizar el siguiente ejemplo tendremos todo más claro.**

PELIGRO

Probable ocurrencia de deslizamiento y caída de roca que pueda causar daño.

VULNERABILIDAD

Fragilidad y exposición de las personas y viviendas que las hacen susceptibles a sufrir daños producto del deslizamiento de rocas.

RIESGO

Probables daños y pérdidas en la vida, la salud, las viviendas y los medios de vida de las familias que puede generar el impacto del deslizamiento de rocas al encontrarlos vulnerables.

DESASTRE

Daños y pérdidas en vidas humanas, infraestructuras, medios de vida, etc.

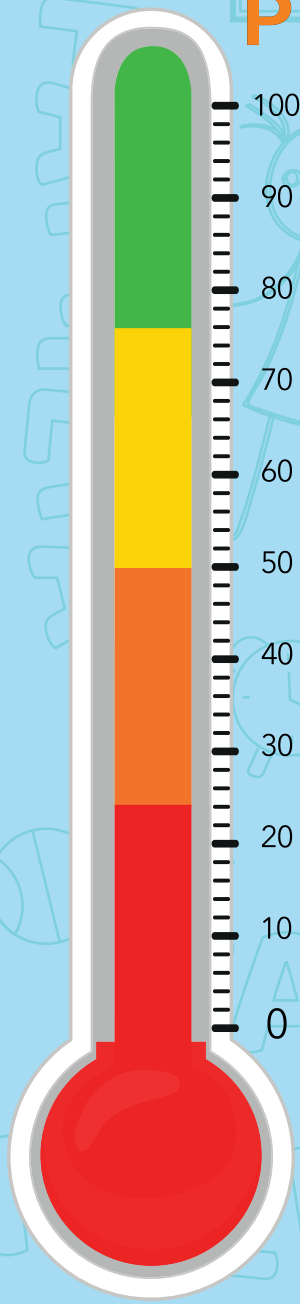
¡NOS EVALUAMOS!

¿Nos interesaría saber cuán preparada está nuestra familia? ¡Seguro que sí! Para eso tomémonos unos minutos para aplicar este rápido **Termómetro de la Preparación:**

1. Nosotros

	Si 1	No 0	No sé 0
Conocemos las zonas seguras de nuestra vivienda.			
Conocemos las rutas de evacuación en nuestra comunidad.			
Conocemos los puntos de reunión en nuestro distrito.			
Conocemos las zonas seguras de nuestro centro de labores o centros de estudios.			
Conocemos las rutas de evacuación de nuestro centro de labores o centros de estudios.			
Conocemos los puntos de reunión en nuestro centro de labores o centros de estudios.			

2. Nuestra familia

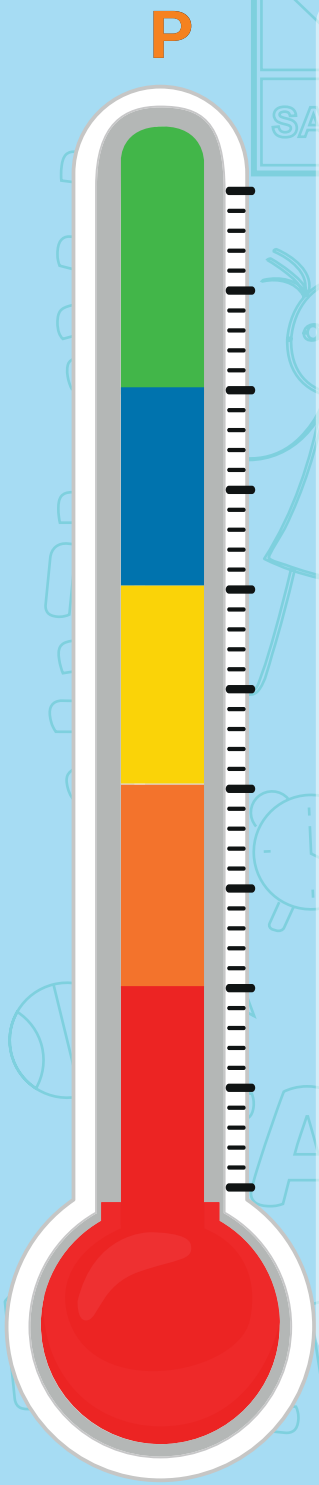


	Si	No	No sé
	1	0	0
Tenemos nuestras Mochilas para Emergencias.			
Tenemos nuestra Caja de Reserva.			
Sabemos cómo utilizar la mensajería de voz de emergencia 119.			
Hemos establecido puntos de encuentro ante emergencias.			
Hemos distribuido roles de actuación ante emergencias.			
Tenemos nuestro Plan Familiar de Emergencia.			

3. Nuestro centro de labores o centro de estudios

	Si	No	No sé
	1	0	0
Sabemos con quiénes comunicarnos si ocurre una emergencia o desastre.			
Sabemos qué medios de comunicación usar.			
Sabemos cuáles son nuestras funciones ante una emergencia o desastre.			
Sabemos a dónde dirigirnos para cumplir esas funciones.			
Sabemos cuáles son los procedimientos de actuación.			

Puntaje obtenido:



¿Cómo está nuestra preparación?

Para averiguarlo, asignemos a cada respuesta positiva un valor de 1 punto y a cada respuesta negativa o incierta un valor de 0 puntos.

Entre 15 – 17 puntos

¡Bien hecho! Estamos en buen camino hacia la preparación. Motivemos a nuestra familia, compañeros y amigos y seamos agentes de cambio realizando prácticas seguras que contagien a quienes nos rodean.

Entre 12 – 14 puntos

¡Nos falta poco! Estamos a unos pasos de completar nuestra preparación. No dejemos para mañana lo que nos puede servir hoy.

Entre 9 – 11 puntos

¡No nos quedemos en la mitad del camino! Completemos nuestra preparación poniendo en práctica las recomendaciones que nos brindan.

Entre 5 – 8 puntos

¡No nos desanimemos! Hemos iniciado el camino de la preparación. Sigamos las recomendaciones para estar mejor preparados para afrontar un desastre.

Entre 1 – 4 puntos

¡El momento para empezar a prepararnos es ahora! No nos desanimemos porque aquí aprenderemos a mejorar nuestra preparación. Sigamos las recomendaciones que nos brindan y pronto estaremos mejor preparados para afrontar una emergencia o desastre.

EL RETRATO DE NUESTRA FAMILIA PREPARADA

Imaginémonos cómo sería nuestra familia preparada ¿qué características tendría?, ¿qué elementos de seguridad nunca le faltarían?, ¿cómo nos organizaríamos? Ahora demos rienda suelta a nuestra creatividad dibujando un retrato de cómo creemos que se vería nuestra familia preparada. Sugerimos que un primer miembro de nuestra familia inicie el dibujo, el segundo lo continúe y así cada uno va aportando hasta que nuestro dibujo esté listo. Es mejor si cada uno de nosotros utiliza un color diferente para que podamos reconocer nuestro aporte al dibujo y este se vea colorido. Seamos creativos para que todos los miembros de la familia puedan participar.

PASOS PARA ELABORAR NUESTRO

I

IDENTIFICAMOS

A nuestra familia

El riesgo dentro de nuestra casa

El riesgo fuera de nuestra casa

Los recursos existentes

Los grupos de atención prioritaria

U

UBICAMOS

Las zonas seguras internas y externas

Las rutas de evacuación

Los puntos de encuentro

Los puntos de reunión

E

ELABO

El m
familiar
y rec

El Con
Super

La estra
comu

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

RAMOS

napa
de riesgo
ursos

nbo de
vivencia

ategia de
nicación

A

ASIGNAMOS

Roles en la preparación

Roles en la respuesta

O

ORGANIZAMOS

Organizamos y participamos en simulacros

Organizamos a nuestra comunidad y coordinamos con nuestros vecinos

PASO 1:
IDENTIFICAMOS

1.1. IDENTIFICAMOS A NUESTRA FAMILIA

Cada familia tiene sus propias características, por eso es importante que analicemos cuáles son las características propias de la nuestra, considerando las capacidades de cada uno de sus miembros y las necesidades que podrían tener. Incorporemos a nuestro cuadro información como la siguiente:

- Las posibles dificultades que presente cada uno de los integrantes de nuestra familia, ya sea para caminar, ver, hablar, escuchar, comprender o responder ante la situación de emergencia, lo cual podría significar que necesiten apoyo.

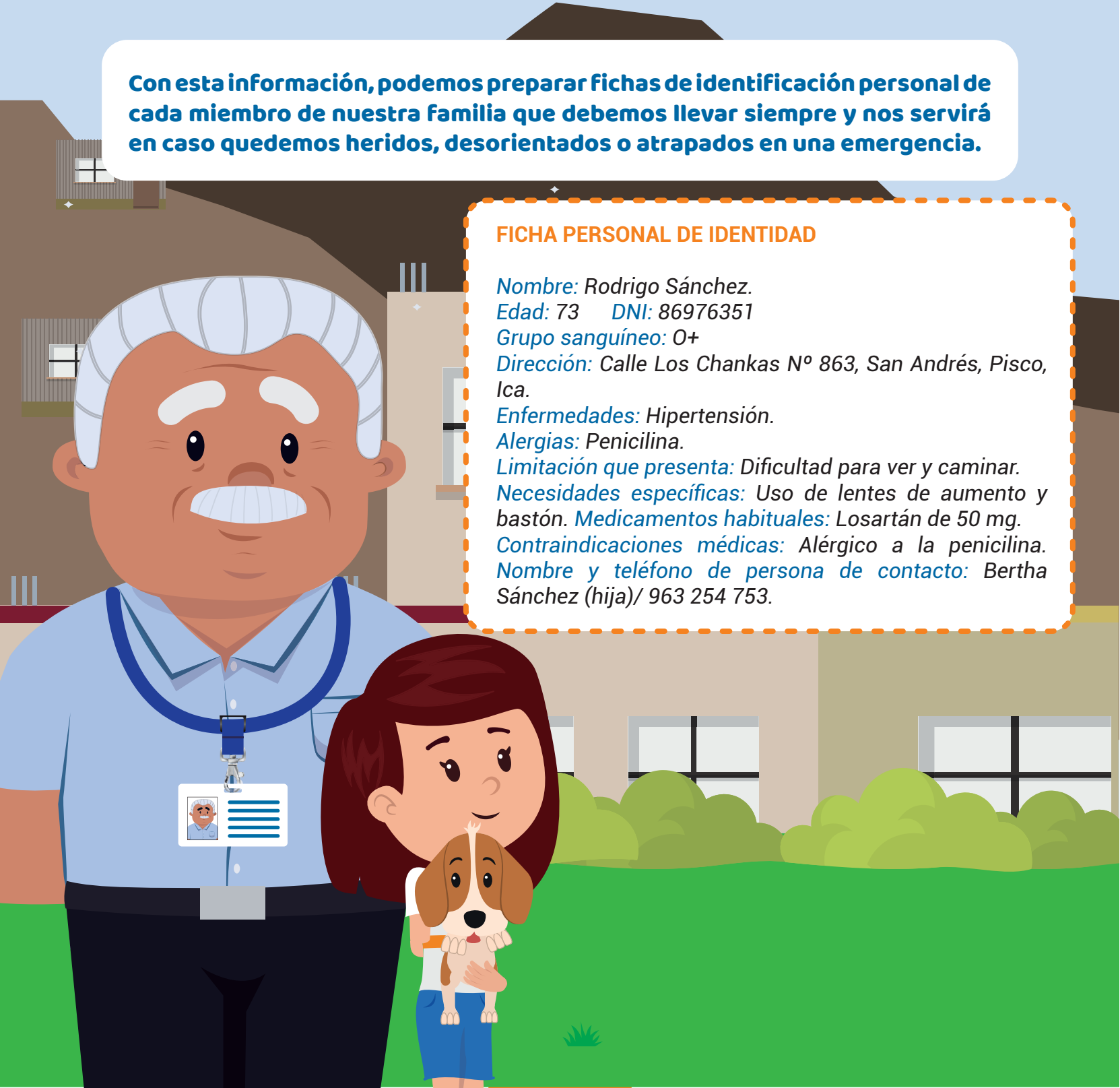
- Enfermedades crónicas como tuberculosis, hipertensión, VIH, diabetes, Alzheimer, artrosis, esclerosis, entre otras enfermedades u otra limitación adicional.

- Cosas que nosotros o nuestros familiares podríamos necesitar, como medicamentos o alimentos especiales, pañales, ayudas como silla de ruedas, muletas, audífonos, prótesis, bastón, etc.

Prestemos atención al siguiente ejemplo:

FAMILIA: Sánchez Paiva							Nº DE MIEMBROS: 3	
Nombre	Género	Edad	Grupo Sanguíneo	Enfermedad/ discapacidad/Limitación	Medicamentos/ necesidades especiales	Contraindicaciones médicas	Teléfono	Lugares donde podría encontrarse si no está en la casa
Bertha (mamá).	*F*	*45*	*O+*	*Diabetes.*	*Insulina.*	*Ninguna.*	*986 745 686*	*En el trabajo.*
Rodrigo (abuelo).	*M*	*73*	*O+*	*Hipertensión/ Dificultad para ver y caminar.*	*Losartán/ Uso de lentes de aumento y bastón.*	*Alérgico a penicilina.*	*963 254 753*	*Casa de Pepe.*
Lucía (hija).	*F*	*9*	*B+*	*Baja visión.*	*Lentes de aumento.*	*Alérgica a insectos.*	*No tiene.*	*Colegio Hipólito Unanue.*

Con esta información, podemos preparar fichas de identificación personal de cada miembro de nuestra familia que debemos llevar siempre y nos servirá en caso quedemos heridos, desorientados o atrapados en una emergencia.



FICHA PERSONAL DE IDENTIDAD

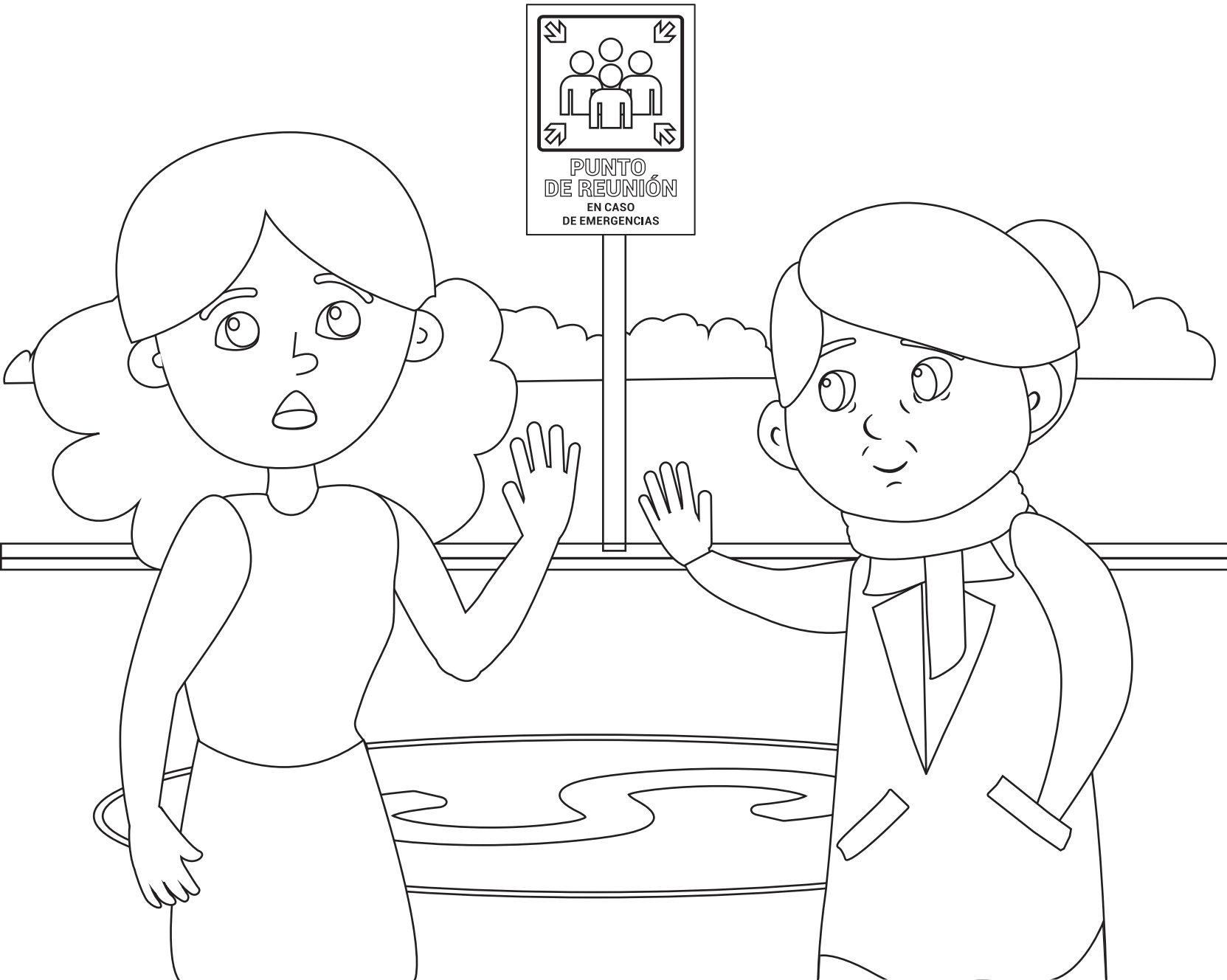
Nombre: Rodrigo Sánchez.
Edad: 73 *DNI:* 86976351
Grupo sanguíneo: O+
Dirección: Calle Los Chankas Nº 863, San Andrés, Pisco, Ica.
Enfermedades: Hipertensión.
Alergias: Penicilina.
Limitación que presenta: Dificultad para ver y caminar.
Necesidades específicas: Uso de lentes de aumento y bastón. *Medicamentos habituales:* Losartán de 50 mg.
Contraindicaciones médicas: Alérgico a la penicilina.
Nombre y teléfono de persona de contacto: Bertha Sánchez (hija)/ 963 254 753.

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha de identificación de los miembros de nuestra familia**

FAMILIA:							Nº DE MIEMBROS:	
Nombre	Género	Edad	Grupo Sanguíneo	Enfermedad/ discapacidad/ Limitación	Medicamentos/ necesidades especiales	Contrain-dicaciones médicas	Teléfono	Lugares donde podría encontrarse si no está en la casa

En caso de sismo mantén la calma y ubícate en una zona segura



✓ Fichas de identificación personal de los miembros de nuestra familia

Tengamos en cuenta los siguientes aspectos:

- Llevemos siempre esta ficha, pues no sabemos cuándo ocurrirá una emergencia.
- Procuremos protegerla con una mica, forro para cuadernos, cinta adhesiva u otro material para evitar que se maltrate o moje.

FICHA PERSONAL DE IDENTIDAD

Nombre: .....
Edad: ..... **DNI:** ..... **Grupo sanguíneo:** .....
Dirección: .....
Enfermedades: .....
Alergias: .....
Limitación que presenta: .....
Necesidades específicas: .....
.....
Medicamentos habituales: .....
Contraindicaciones médicas: .....
Nombre y teléfono de persona de contacto: .....

FICHA PERSONAL DE IDENTIDAD

Nombre: .....
Edad: ..... **DNI:** ..... **Grupo sanguíneo:** .....
Dirección: .....
Enfermedades: .....
Alergias: .....
Limitación que presenta: .....
Necesidades específicas: .....
.....
Medicamentos habituales: .....
Contraindicaciones médicas: .....
Nombre y teléfono de persona de contacto: .....

FICHA PERSONAL DE IDENTIDAD

Nombre: .....

Edad: ..... DNI: ..... Grupo sanguíneo: .....

Dirección: .....

Enfermedades: .....

Alergias: .....

Limitación que presenta: .....

Necesidades específicas: .....

.....

Medicamentos habituales: .....

Contraindicaciones médicas: .....

Nombre y teléfono de persona de contacto: .....

FICHA PERSONAL DE IDENTIDAD

Nombre: .....

Edad: ..... DNI: ..... Grupo sanguíneo: .....

Dirección: .....

Enfermedades: .....

Alergias: .....

Limitación que presenta: .....

Necesidades específicas: .....

.....

Medicamentos habituales: .....

Contraindicaciones médicas: .....

Nombre y teléfono de persona de contacto: .....

1.2. IDENTIFICAMOS EL RIESGO DENTRO DE NUESTRA CASA

Un aspecto fundamental en el Plan Familiar de Emergencia es reconocer el sitio en el que vivimos. Para eso, debemos dibujar un croquis de nuestra casa y con este debemos hacer un recorrido identificando aspectos vulnerables, las zonas menos seguras o de mayor riesgo y las zonas más seguras o de menor riesgo. Prestemos atención a algunas preguntas que nos ayudarán en el recorrido.

[1] Tipos de suelos, según su textura:

- Suelo arenoso: ásperos y no manchan la mano.
- Suelo franco arenoso: ásperos, si lo tocas manchan la mano.
- Suelo franco arcilloso: manchan la mano y se pueden moldear.
- Suelo arcilloso limoso: fáciles de amoldar, se pueden formar figuras con este y son pegajosos.
- Suelo rocoso: es duro, resistente a movimientos sísmicos.

Una vez que terminemos nuestro recorrido, apuntemos todo lo encontrado en este cuadro. **Tengamos en cuenta el siguiente ejemplo:**

¿Qué aspecto vulnerable identificamos?	¿Quién (es) en nuestra casa sería (n) más vulnerable (s) ante este aspecto?
Terreno inestable, en arenal.	*Todos.*
Pared rajada en el cuarto de Bertha y Lucía (material noble).	*Todos.*
Cables en mal estado y sueltos en el cuarto de Bertha y Lucía.	*Lucía (niña).*
Desnivel en el piso de la sala.	*Rodrigo (adulto mayor y persona con discapacidad).*
Pasadizo con cajas y un mueble que dificulta el paso.	*Todos.*
Repisa en el cuarto de Rodrigo con un florero, una lámpara, un cuadro y otros objetos que pueden caer.	*Rodrigo (adulto mayor y persona con discapacidad).*
Desagüe sin tapa en la entrada del baño.	*Rodrigo (adulto mayor y persona con discapacidad) y Lucía (niña).*

Nota:

Podemos usar las siguientes siglas para precisar la condición de los miembros de nuestra familia: PCD (persona con discapacidad), PAM (persona adulta mayor), NN (niña o niño), otros.

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha de identificación del riesgo dentro de nuestra vivienda**

¿Qué aspecto vulnerable identificamos?	¿Quién (es) en nuestra casa sería (n) más vulnerable (s) ante este aspecto?

1.3. IDENTIFICAMOS EL RIESGO FUERA DE NUESTRA CASA

No debemos perder de vista los peligros a los que está expuesta nuestra comunidad y aquellos aspectos que nos hacen susceptibles a ser afectados por un peligro, es decir, nuestra vulnerabilidad. Conociendo esos dos aspectos podremos identificar el riesgo al que estamos expuestos.

✓ Identificando el peligro en nuestra comunidad

Tengamos en cuenta que los peligros que se presentan en nuestro país son principalmente:

Peligros de origen natural

- ✓ Sismos
- ✓ Tsunamis
- ✓ Actividad volcánica
- ✓ Inundaciones
- ✓ Huaicos
- ✓ Aludes
- ✓ Aluviones
- ✓ Lluvias intensas
- ✓ Heladas
- ✓ Friajes
- ✓ Nevada
- ✓ Sequía
- ✓ Vientos fuertes
- ✓ Derrumbes
- ✓ Deslizamientos
- Erosión fluvial

Peligros generados por la actividad de las personas

- ✓ Incendios urbanos
- ✓ Incendios forestales
- ✓ Epidemias
- ✓ Accidentes masivos
- ✓ Explosiones
- ✓ Derrames de sustancias peligrosas
- ✓ Contaminación
- ✓ Guerras
- ✓ Terrorismo

Identifiquemos los peligros en nuestra comunidad usando el cuadro que presentamos a continuación. Prestemos atención al siguiente ejemplo:

¿Qué peligro puede presentarse en nuestra comunidad?	¿Cuándo pasó por última vez?	¿Cada cuánto tiempo se presenta o cuándo creemos que se puede presentar?	¿Qué nivel de impacto dejó o dejaría?	¿Qué tan probable es que ocurra?
Colocamos los peligros de origen natural o generados por la actividad de las personas.	**Colocar el año. Si no ha ocurrido aun, dejar vacío.**	**Colocar la frecuencia con que suele presentarse.**	**Puede ser Alto, Medio o Bajo.**	**Puede ser Muy Probable, Probable, Algo Probable, Poco probable.**
Sismo fuerte.	*2007*	*En cualquier momento.*	*Alto.*	*Muy Probable.*
Tsunami.	*2007*	*En cualquier momento.*	*Alto.*	*Muy Probable.*
Inundación que llegó hasta nuestra casa.	*2017*	*Cada 4 años, en promedio.*	*Alto.*	*Probable.*
Contaminación por fábrica cercana.	*No ha pasado aún.*	*En cualquier momento.*	*Alto.*	*Probable.*

✓ Identificando la vulnerabilidad en nuestra comunidad

Ahora recorramos juntos nuestra comunidad y pensemos en aquellos aspectos que nos hacen más propensos a ser afectados por los peligros ya identificados. Por ejemplo, podemos analizar si vivimos cerca del mar o un río que puede desbordarse, o una quebrada en la que pueden ocurrir huaicos o existen fábricas donde puede haber incendios o explosiones… Veamos el estado de las vías, de los colegios, centros de salud y si están ubicados en zonas de mayor impacto de los peligros.

No olvidemos ver otros aspectos que también pueden afectarnos como, por ejemplo, basura acumulada o áreas insalubres, postes y torres de alta tensión, redes de gas donde puede haber fugas, cables colgando, paneles o árboles que pueden caerse, pastos muy secos que pueden quemarse, alto tránsito de vehículos, etc.

Tengamos en cuenta: si vivimos en un edificio, condominio, quinta, unidad vecinal, fijémonos en las condiciones en las que se encuentran, por ejemplo, en las luces de emergencia, en las salidas de emergencia, el estado de los extintores, áreas comunes y ascensor, entre otros aspectos.

Usemos una ficha como la del siguiente ejemplo:

¿Qué aspecto que aumenta nuestra vulnerabilidad identificamos fuera de nuestra vivienda?	¿Quién (es) en nuestra casa sería (n) más vulnerables ante este aspecto?
El mar está a menos de 3 cuadras y llegaría a nuestra casa en caso de tsunami.	*Todos.*
El colegio cercano a nuestra casa es antiguo y podría derrumbarse ante un terremoto. Nos impediría desplazarnos a las zonas altas y protegernos del tsunami.	*Todos.*
La fábrica cercana podría incendiarse y afectar nuestra vivienda con gases tóxicos.	*Todos.*
Postes cercanos y cableado de luz enredado.	*Todos.*
Las rutas de evacuación tienen desniveles y roturas, no hay rampas.	*Rodrigo (adulto mayor con dificultad para caminar).*

Ahora, de acuerdo a nuestra realidad, llenemos las siguientes fichas:

✓ **Ficha de identificación del peligro en nuestra comunidad**

¿Qué peligro puede presentarse en nuestra comunidad?	¿Cuándo pasó por última vez?	¿Cada cuánto tiempo se presenta o cuándo creemos que se puede presentar?	¿Qué nivel de impacto dejó o dejaría?	¿Qué tan probable es que ocurra?
Colocamos los peligros de origen natural o generados por la actividad de las personas.	Colocar el año. Si no ha ocurrido aun, dejar vacío.	Colocar la frecuencia con que suele presentarse.	Puede ser Alto, Medio o Bajo.	Puede ser Muy Probable, Probable, Algo Probable, Poco probable.

✓ Ficha de identificación de la vulnerabilidad en nuestra comunidad

¿Qué aspecto que aumenta nuestra vulnerabilidad identificamos fuera de nuestra vivienda?	¿Quién (es) en nuestra casa sería (n) más vulnerable (s) ante este aspecto?

1.4. IDENTIFICAMOS LOS RECURSOS EXISTENTES

Es muy importante que aprendamos a reconocer nuestras capacidades y los recursos que tenemos y que nos ayudarán a estar mejor preparados, por ejemplo, los conocimientos en Primero Auxilios, las Rutas de Evacuación y Zonas Seguras identificadas, las redes de apoyo de familia o amigos, el Combo de Supervivencia (Mochila para Emergencias y Caja de Reserva), ser parte de equipos de apoyo organizados en el barrio o comunidad, entre otros.

Enumeramos nuestras capacidades en un cuadro como el del siguiente ejemplo:

¿Qué capacidad o recurso tenemos?	¿Es interna (o) o externa (o) a nuestra familia?
Mochila para Emergencias con botiquín de Primeros Auxilios.	*Interna.*
Bertha sabe de Primeros Auxilios.	*Interna.*
El vecino Marcos sabe de extinción de incendios.	*Externa.*
Tenemos ahorros en nuestro banco.	*Interna.*
Conocemos nuestra ruta de evacuación y tenemos otra ruta alternativa.	*Interna.*
La vecina Martha puede apoyar en el cuidado de Rodrigo.	*Externa.*
Las zonas seguras y el punto de reunión del barrio están identificados.	*Externa.*

¡Ahora lo hacemos nosotros!

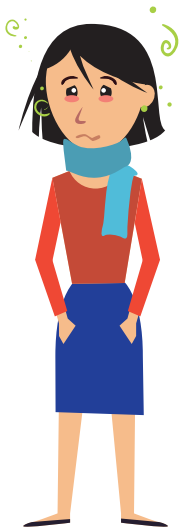
✓ **Ficha de identificación de capacidades y recursos de la familia**

¿Qué capacidad o recurso tenemos?	¿Es interna (o) o externa (o) a nuestra familia?

1.5. IDENTIFICAMOS LOS GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA

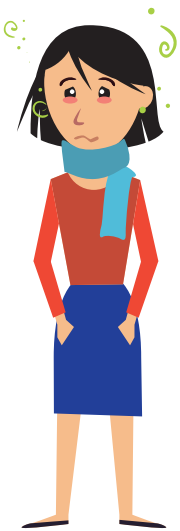
Debemos precisar si alguno de nosotros estamos dentro de los grupos de atención prioritaria, por ejemplo, niños, niñas y adolescentes, personas embarazadas, personas adultas mayores, personas con limitaciones, ya sea por alguna discapacidad o por alguna afectación severa de nuestra salud física, emocional o mental.

Si estamos en cualquiera de los siguientes grupos, marcamos el que corresponda y colocamos nuestro nombre. **Por ejemplo:**

Personas embarazadas	Personas adultas mayores	Niñas, niños y adolescentes	Bebes	Personas con limitaciones	Personas con enfermedades crónicas
					
		X Rodrigo	X Lucía		

Ahora, de acuerdo a nuestra realidad, llenamos nuestra Ficha de identificación de los Grupos de Atención Prioritaria en nuestra familia:

✓ **Ficha de identificación de los Grupos de Atención Prioritaria**

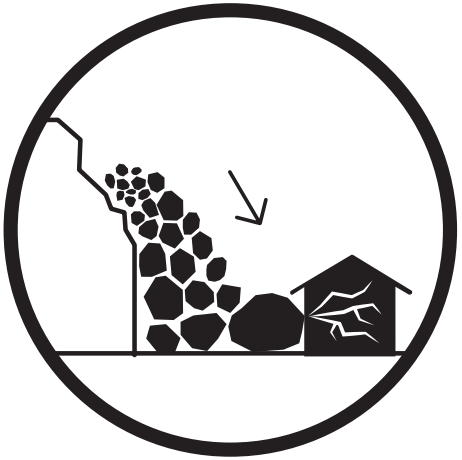
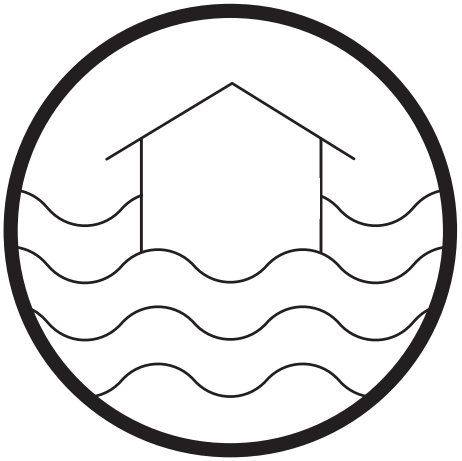
Personas embarazadas	Personas adultas mayores	Niñas, niños y adolescentes	Bebes	Personas con limitaciones	Personas con enfermedades crónicas
					

TIEMPO DE DIVERSIÓN:

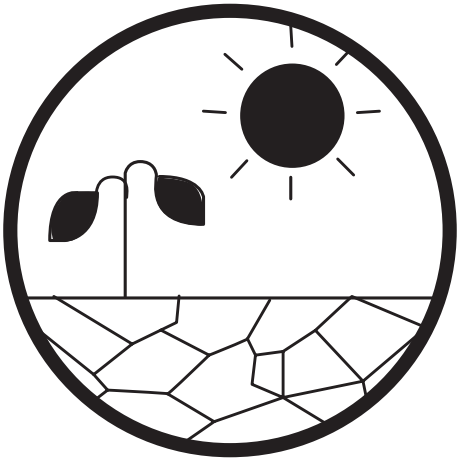
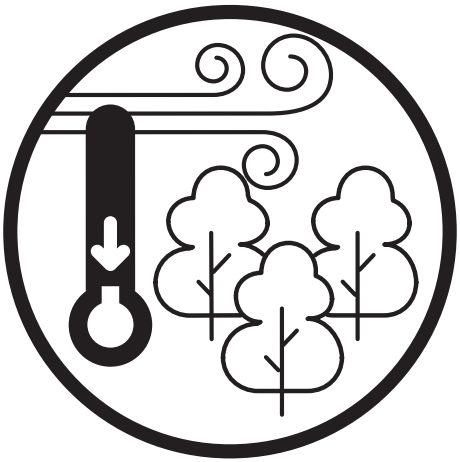
PINTEMOS LOS PELIGROS QUE PUEDEN PRESENTARSE EN NUESTRA LOCALIDAD.

SISMO	TSUNAMI
ACTIVIDAD VOLCÁNICA	**DESLIZAMIENTO**

PINTEMOS LOS PELIGROS QUE PUEDEN PRESENTARSE EN NUESTRA LOCALIDAD.

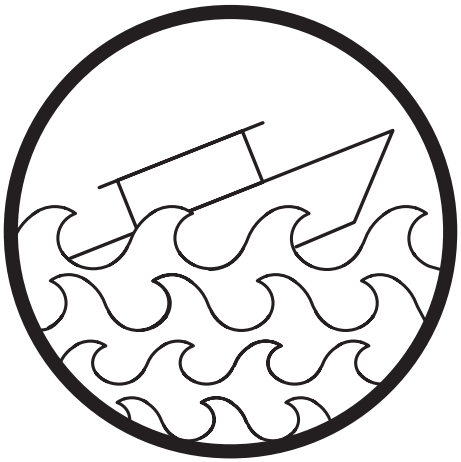
HUAICO	DERRUMBE
	
ALUD	**INUNDACIÓN**
	

PINTEMOS LOS PELIGROS QUE PUEDEN PRESENTARSE EN NUESTRA LOCALIDAD.

LLUVIAS INTENSAS	SEQUÍA
	
HELADAS	**FRIAJE**
	

PINTEMOS LOS PELIGROS QUE PUEDEN PRESENTARSE EN NUESTRA LOCALIDAD.

TORMENTA ELÉCTRICA	INCEDIO FORESTAL

OLEAJES ANÓMALOS


Reflexionemos: ahora pensemos en cómo afectaría (n) este (os) peligro (s) a nuestra familia

U

PASO 2:
UBICAMOS

2.1. UBICAMOS LAS ZONAS SEGURAS INTERNAS Y EXTERNAS

Una parte fundamental de nuestro Plan Familiar de Emergencia es la identificación de las zonas seguras, ya sea dentro de nuestra vivienda (internas) o fuera de esta (externas).

Tengamos en cuenta la diferencia entre zona segura interna y externa:

Zona segura interna

Es la zona que presta mayor seguridad dentro de una edificación y es la primera opción segura de protección. ¿Cómo las identificamos? Las zonas seguras internas deben estar:

- En zonas despejadas y accesibles para todos.
- Lejos de vidrios que pueden romperse.
- Lejos de objetos que pueden caer.
- Lejos y aisladas de áreas donde se guardan materiales inflamables o peligros.
- Lejos de cableado eléctrico y punto de gas
- Para casos de sismo: cerca de columnas y vigas, lejos de las repisas de la cocina para evitar caída de platos, vasos u otros que pueden hacernos daño.

Importante: en caso de sismo, debemos emplear las zonas seguras mientras dure el movimiento del sismo y en caso no sea posible una evacuación inmediata y segura.

Zona segura externa

Son los lugares que se encuentran fuera del área de peligro y donde la población puede ubicarse de manera temporal hasta que las autoridades señalen que ha pasado el peligro o hasta la movilización hacia los albergues temporales.

Recordemos que las zonas seguras externas deben ser o estar:

- En zonas accesibles para todos.
- Conocidas por todos los miembros de nuestra familia.

Importante: en caso de tsunami e inundaciones, las zonas seguras son las zonas altas.

Para identificar zonas seguras internas y externas, guiémonos de los siguientes ejemplos:

ZONAS SEGURAS INTERNAS		ZONAS SEGURAS EXTERNAS			
Peligro	Ubicación	Peligro	Ubicación	Ruta para llegar	Posibles obstáculos
Sismo.	*Columnas del baño.*	*Sismo.*	*Cancha deportiva Los Caballitos de Mar.*	*Calle Arequipa.*	*Derrumbe del colegio.*
Sismo.	*Jardín.*	*Tsunami.*	*Principal: Loma de Buena Vista Alta.*	*Calle Ayacucho.*	*Tranquera de la esquina con Calle Ica.*
Sismo.	*Columna de la sala.*	*Tsunami.*	*Alterna: Piso 5 del Instituto Mateo Pumacahua.*	*Calle Ayacucho.*	*Puerta cerrada para subir a la parte alta.*

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha de identificación de Zonas Seguras Internas y Externas**

ZONAS SEGURAS INTERNAS		ZONAS SEGURAS EXTERNAS			
Peligro	Ubicación	Peligro	Ubicación	Ruta para llegar	Posibles obstáculos

2.2. UBICAMOS LAS RUTAS DE EVACUACIÓN

Las Rutas de Evacuación son los caminos que debemos definir y tratar de señalizar adecuadamente para garantizar nuestra rápida evacuación desde las zonas de mayor riesgo hacia las zonas seguras o hacia zonas donde la población puede ser recogida para trasladarse a otro punto. Tengamos en cuenta que en nuestra vivienda también tenemos rutas de evacuación para ubicarnos en las zonas seguras internas o para salir a las zonas seguras externas.

Sigamos el siguiente ejemplo para enumerar las rutas de evacuación que todos debemos conocer.

Ruta de evacuación dentro de nuestra vivienda	¿Está libre y todos podrían evacuar?	Ruta de evacuación en nuestra comunidad	¿Está libre y todos podrían evacuar?
Escalera principal.	X	*Calle Arequipa nos lleva a la zona segura externa de la canchita Los Caballitos de Mar.*	✓
Pasillo hacia el jardín.	✓	*Calle Ayacucho nos lleva al punto de reunión del Parque José Olaya.*	✓

A partir de este cuadro, una de las acciones que debemos priorizar es despejar aquellas Rutas de Evacuación que estén obstaculizadas y adecuarlas para que permitan evacuar a toda la familia.

IMPORTANTE

Para identificar rutas de evacuación, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Deben ser accesibles para las personas con movilidad reducida, incluyendo a las personas que utilizan equipos de transporte (sillas de ruedas u otros) o ayudas mecánicas.**
- **Deben estar identificadas y ser conocidas por todos los miembros de nuestra familia.**
- **Si vivimos en un edificio, consideremos el apoyo que necesitaríamos para evacuar.**
- **Consideremos no solo las rutas de evacuación más directas, sino también las que involucran menor riesgo.**
- **Debemos despejar las rutas de evacuación y vigilar permanentemente que se encuentren libres de obstáculos.**
- **Debemos asegurar que no haya objetos contundentes que puedan caer y lastimarnos cuando evacuemos.**
- **Debemos identificar si en las rutas de evacuación hay desniveles.**
- **Debemos definir rutas de evacuación principales y rutas de evacuación secundarias o alternas.**
- **De preferencia, las rutas de evacuación externas deben haber sido coordinadas con la municipalidad.**

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha de identificación de Rutas de Evacuación**

Ruta de evacuación dentro de nuestra vivienda	¿Está libre y todos podrían evacuar?	Ruta de evacuación en nuestra comunidad	¿Está libre y todos podrían evacuar?

2.3. UBICAMOS LOS PUNTOS DE ENCUENTRO

¿Qué hacemos si no estamos juntos cuando ocurre la emergencia? Todos los miembros de nuestra familia debemos identificar y acordar un lugar para reunirnos si nos encontramos separados durante la emergencia.

Prestemos atención al siguiente ejemplo:

Situación	Ubicación del Punto de Encuentro	Tiempo aproximado que demoraría en llegar el familiar que está más lejos
Bertha está en su trabajo y Lucía en el colegio.	*Parque Tambomachay que está al frente del colegio de Lucía.*	*45 minutos.*
Bertha está en su trabajo y Rodrigo en casa de Pepe.	*Casa de Pepe.*	*60 minutos.*
Bertha está en su trabajo y Lucía y Rodrigo en la casa.	*Parque José Olaya.*	*70 minutos.*

Tengamos en cuenta que el tiempo aproximado que pongamos es referencial y debe considerar los posibles obstáculos o dificultades para el transporte.

IMPORTANTE

Para definir los puntos de encuentro debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Puede ser intermedio entre nuestras posibles ubicaciones.**
- **Puede ser la casa de alguien o lugares públicos referenciales, por ejemplo, un parque, local comunal, el colegio, universidad o centro de labores de algún miembro de nuestra familia.**
- **Deben ser sitios seguros donde no se ponga en riesgo la integridad de los miembros de nuestra familia.**
- **Deben ser conocidos por todos los miembros de nuestra familia.**

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha de identificación de Puntos de Encuentro de nuestra familiar**

Situación	Ubicación del Punto de Encuentro	Tiempo aproximado que demoraría en llegar el familiar que está más lejos

2.4. UBICAMOS LOS PUNTOS DE REUNIÓN

Nuestro Plan Familiar de Emergencia debe contemplar también los Puntos de Reunión cercanos a nuestra vivienda. Estos son los lugares seguros determinados por la municipalidad a los cuales debemos acudir.

Prestemos atención al siguiente ejemplo:

Ubicación del Punto de Reunión	Ruta para llegar	Posibles obstáculos
Parque José Olaya.	*Calle Ayacucho (la calle de la tienda de doña María).*	*Derrumbes de casas en caso de sismo.*

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ Ficha de identificación de Puntos de Reunión

Ubicación del Punto de Reunión	Ruta para llegar	Posibles obstáculos

TENGAMOS EN CUENTA:

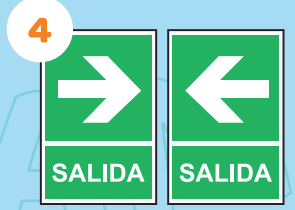
En todos los casos, es muy importante asegurar que las distintas señales que indican zonas seguras, puntos de reunión y rutas de evacuación sean fáciles de entender para todos los miembros de nuestra familia y vecinos. Por eso debemos considerar los siguientes aspectos:

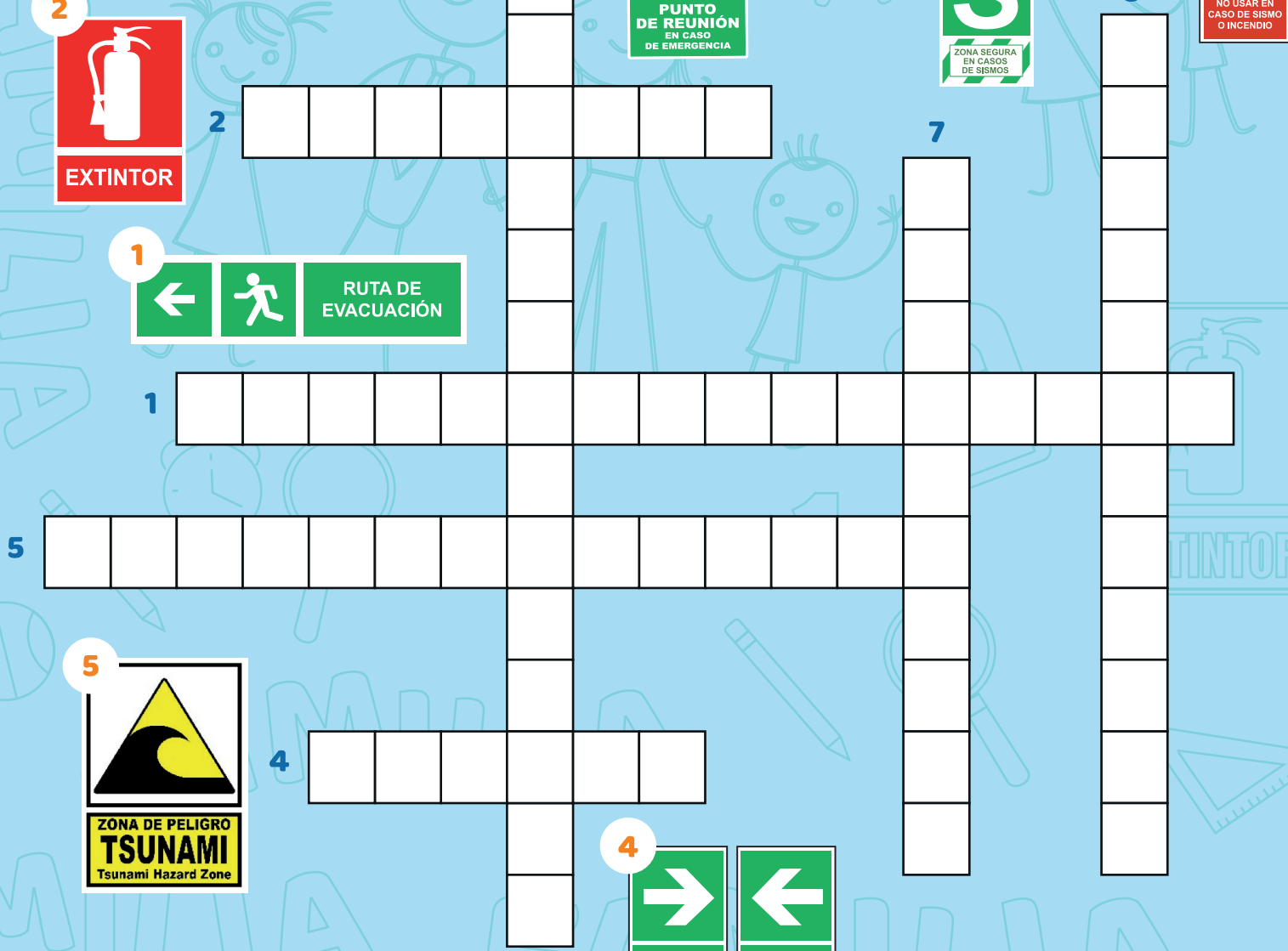
- Promover que las señales estén disponibles en la(s) lengua(s) originaria(s) de la región: quechua, aimara, o de las comunidades nativas en riesgo.
- Asegurar que el mensaje llegue en lengua de señas peruano para las personas con discapacidad auditiva o en gráficos para las personas no alfabetizadas. Para personas con discapacidad auditiva o del habla, les sirve las luces de emergencia o la señalética utilizada comúnmente.
- Asegurar que el mensaje llegue con señales adecuadas como señal sonora o táctil para personas con discapacidad visual.
- Asegurar que tengamos medios de transmisión de mensajes de alertas o alarma que sean conocidos en la comunidad. Ejemplo: radio, TV, sirenas, banderas, mensajeros para comunidades alejadas, entre otros.

TIEMPO DE DIVERSIÓN

Recordemos las señales de seguridad que hemos visto y completemos el siguiente Crucigrama de la Preparación

EL Crucigrama de la Preparación



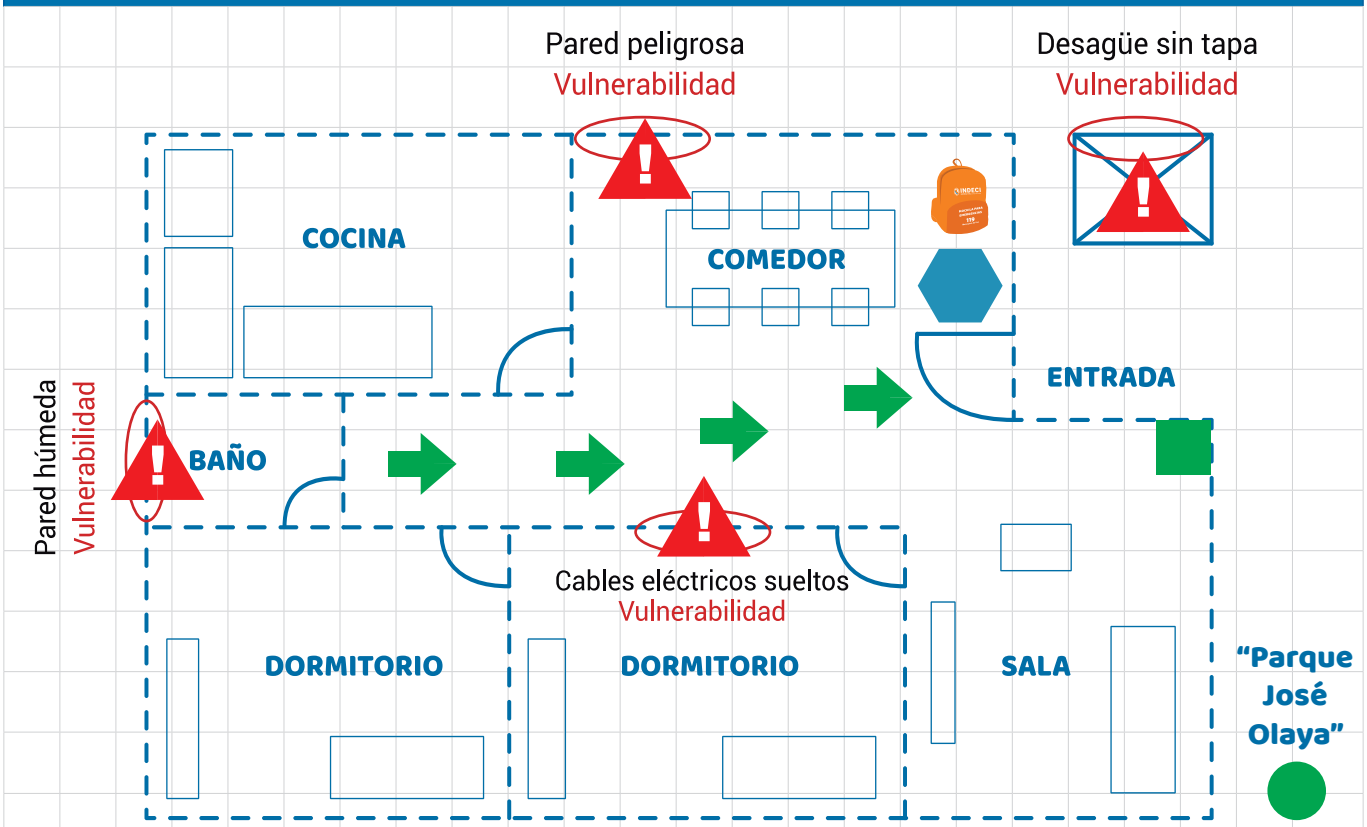


E PASO 3: ELABORAMOS

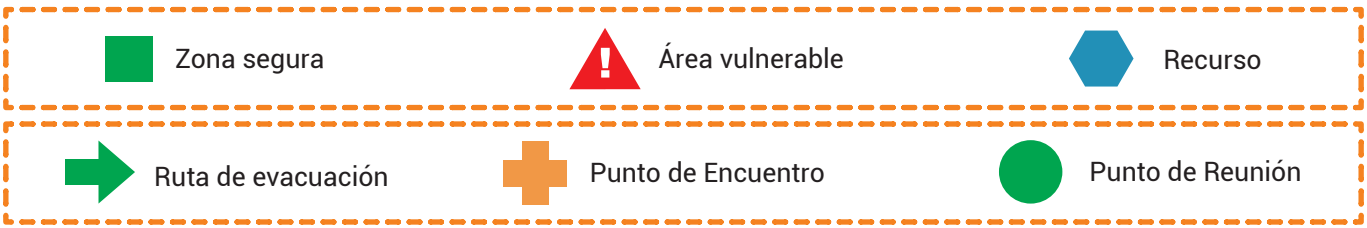
3.1. ELABORAMOS EL MAPA FAMILIAR DE RIESGO Y RECURSOS

Repasemos toda la información que ya tenemos y elaboremos el Mapa Familiar de Riesgo y Recursos de nuestra familia. Consideremos el siguiente ejemplo:

NUESTRO MAPA FAMILIAR DE RIESGOS Y RECURSOS
Familia: Sánchez Paiva



Consideremos las siguientes señales:



¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Mapa Familiar de Riesgo y Recursos de nuestra familia**

NUESTRO MAPA FAMILIAR DE RIESGOS Y RECURSOS
Familia: .....

Consideremos las siguientes señales:

Zona segura	Área vulnerable	Recurso
Ruta de evacuación	Punto de Encuentro	Punto de Reunión

3.2. ELABORAMOS EL COMBO DE SUPERVIVENCIA

El Combo de Supervivencia es una buena dupla para que estemos mejor preparados ante emergencias y desastres. Está conformado por la mochila para emergencias y la caja de reserva, las cuales contienen provisiones básicas que nuestra familia debe tener para afrontar los primeros días de una emergencia.

MOCHILA PARA EMERGENCIAS
Para llevar en la evacuación

Contiene artículos indispensables para que podamos sobrevivir las primeras 24 después de la emergencia. **Lo recomendable es una mochila por cada dos personas.**

CAJA DE RESERVA
Para almacenar

Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia. **Es para todos los miembros de nuestra familia.**

Tengamos en cuenta que:

- Debemos tenerlas porque en una situación de desastre se genera escasez y la ayuda podría demorar.
- El contenido de ambas se adapta a las necesidades de nuestra familia y a la realidad de la zona donde vivimos.
- Debemos considerar las necesidades especiales de niños, adultos mayores, personas embarazadas, personas con discapacidad o con enfermedades crónicas.
- No es necesario que compremos una mochila nueva. Podemos usar una en buen estado, un pequeño maletín, bolso con cierre u otro. Asimismo, podemos usar una caja de material resistente o de plástico y que se encuentre en buenas condiciones.
- Debemos ubicar la Mochila para Emergencias en un lugar seguro y accesible y la Caja de Reserva en un lugar en menos riesgo de ser afectado, por ejemplo, el jardín, el patio o el auto.

Preparemos nuestras Mochila para Emergencias y Caja de Reserva y tengamos en cuenta el siguiente ejemplo para verificar el estado de los artículos:

NUESTRA MOCHILA PARA EMERGENCIAS					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
✓	*Agua (1L por persona).*	*15-06-2021*	✓	*Copia de recetas médicas e información de tratamiento.*	*No*
✓	*Comida enlatada, deshidratada y energética.*	*24-03-2022*	✓	*Medicinas específicas.*	*27-08-2023*
✓	*Botiquín de Primeros Auxilios.*	*Verificar*	✓	*Alimento especial.*	*06-05-2021*
✓	*Alcohol en gel.*	*26-08-2022*	✓	*Alimento para mascotas o animales de asistencia.*	*22-06-2021*
✓	*Lejía rotulada.*	*30-09-2023*	✓	*Pañales para bebes.*	*24-08-2022*
✓	*Jabón.*	*07-09-2021*	✓	*Pañales para adultos.*	*09-09-2022*
✓	*Pañitos húmedos.*	*15-04-2023*	✓	*Lentes, audífonos, bastón plegable u otras ayudas mecánicas.*	*No*
✓	*Guantes descartables.*	*01-08-2023*	✓	*Leche en polvo.*	*15-08-2021*
✓	*Mascarillas descartables o de tela.*	*No*	✓	*Anticonceptivos.*	*20-04-2023*
✓	*Artículos de aseo de acuerdo al género.*	*09-06-2022*	✓	*Ropa de cambio para niños o bebes.*	*No*
✓	*Manta para abrigo.*	*No*	✓	*Papilla o alimento para bebes o niños.*	*10-03-2022*
X	*Dinero en efectivo.*	*No*	✓	*Biberón.*	*No*
✓	*Copia de llaves de la casa, carro, moto, etc.*	*No*	✓	*Ropa de cambio para adultos mayores.*	*No*

NUESTRA MOCHILA PARA EMERGENCIAS					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
✓	*Linterna tradicional o de cabeza.*	*No*	✓	*Tarjetas gráficas con indicaciones. Por ejemplo, que indiquen señales de evacuación, el peligro que se presenta, para pedir o brindar ayuda, entre otros.*	*No*
X	*Radio portátil.*	*No*	✓	*Papel bond.*	*No*
X	*Silbato.*	*No*		*Otros:*	*No*
✓	*Lapicero y libreta de apuntes.*	*No*			
X	*Bolsas de plástico.*	*No*			
X	*Cuchilla multipropósito.*	*No*			
X	*Guantes de trabajo.*	*No*			
X	*Cuerda.*	*No*			
✓	*Fósforos o encendedor.*				
X	*Plástico para piso o techo.*	*No*			
X	*Cinta adhesiva.*	*No*			
X	*Petate o piso.*	*No*			
X	*Copia del Plan Familiar de Emergencia y fichas personales de identidad.*	*No*			
X	*Agenda con teléfonos de emergencia.*	*No*			
X	*Copia de documentos importantes de la familia en sobre plastificado (DNI, pasaporte, títulos de propiedad o de educación, contratos, pólizas de seguro, carnés, etc.).*	*No*			
CADA CUÁNTO TIEMPO SE REVISARÁ EL VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS: 3 meses			*UBICACIÓN:* *Pasillo cercano a la puerta.*		

NUESTRA CAJA DE RESERVA					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
✓	*Agua de 2.5L.*	*15-06-2021*	✓	*Ayudas mecánicas.*	*No*
✓	*Comida enlatada, deshidratada y energética.*	*24-03-2022*		*Otros:*	
✓	*Galletas o barras energéticas.*	*Verificar*			
✓	*Leche en polvo o evaporada.*	*15-06-2021*			
✓	*Chocolate (zonas de frío).*	*24-03-2022*			
✓	*Casacas/chompas.*	*No*			
✓	*Ropa interior.*	*No*			
✓	*Medias.*	*No*			
✓	*Manta polar.*	*No*			
X	*Toallas de mano y de baño.*	*No*			
✓	*Cepillos de dientes y pasta dental.*	*29-05-2024*			
✓	*Jabón en barra.*	*08-06-2023*			
X	*Olla.*	*No*			
✓	*Termo.*	*No*			
X	*Platos, vasos y cubiertos descartables.*	*No*			
X	*Imperdibles.*	*No*			
X	*Envoltura plástica transparente.*	*No*			
X	*Papel periódico.*	*No*			
✓	*Plástico para piso o techo.*	*No*			
X	*Paraguas .*	*No*			
X	*Pilas de reserva para linterna y radio portátil.*	*No*			
CADA CUÁNTO TIEMPO SE REVISARÁ EL VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS: 3 meses			*UBICACIÓN:* *Jardín de la casa*		

¿QUÉ DEBE CONTENER NUESTRO BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS?

VENDAJE

- Curitas.
- Vendas.
- Gasas estériles.
- Esparadrapo.

MEDICINA

- Algodón.
- Alcohol.
- Jabón.
- Suero fisiológico.
- Agua oxigenada.
- Tintura de yodo.
- Analgésicos.
- Antisépticos.
- Antiinflamatorios.
- Antiácidos.
- Antidiarreicos.
- Crema para picaduras.
- Crema para quemaduras.
- Crema para lesiones.
- Colirio monodosis.

OTROS

- Pinza y tijera (de uso exclusivo).
- Jeringa y agujas descartables.
- Mascarilla y guantes.
- Termómetro y baja lenguas.
- Aguja e hilo.
- Manual de Primeros Auxilios.
- Productos higiénicos.

Fuente: Ministerio de Salud

✓ Ficha para verificar el contenido de nuestra Mochila para Emergencias

NUESTRA MOCHILA PARA EMERGENCIAS					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
	Agua (1L por persona).			*Copia de recetas médicas e información de tratamiento.*	
	Comida enlatada, deshidratada y energética.			*Medicinas específicas.*	
	Botiquín de Primeros Auxilios.			*Alimento especial.*	
	Alcohol en gel.			*Alimento para mascotas o animales de asistencia.*	
	Lejía rotulada.			*Pañales para bebes.*	
	Jabón.			*Pañales para adultos.*	
	Pañitos húmedos.			*Lentes, audífonos, bastón plegable u otras ayudas mecánicas.*	
	Guantes descartables.			*Leche en polvo.*	
	Mascarillas descartables o de tela.			*Anticonceptivos.*	
	Artículos de aseo de acuerdo al género.			*Ropa de cambio para niños o bebes.*	
	Manta para abrigo.			*Papilla o alimento para bebes o niños.*	
	Dinero en efectivo.			*Biberón.*	
	Copia de llaves de la casa, carro, moto, etc.			*Ropa de cambio para adultos mayores.*	

NUESTRA MOCHILA PARA EMERGENCIAS					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
	Linterna tradicional o de cabeza.			*Tarjetas gráficas con indicaciones. Por ejemplo, que indiquen señales de evacuación, el peligro que se presenta, para pedir o brindar ayuda, entre otros.*	
	Radio portátil.			*Papel bond.*	
	Silbato.			*Otros:*	
	Lapicero y libreta de apuntes.				
	Bolsas de plástico.				
	Cuchilla multipropósito.				
	Guantes de trabajo.				
	Cuerda.				
	Fósforos o encendedor.				
	Plástico para piso o techo.				
	Cinta adhesiva.				
	Petate o piso.				
	Copia del Plan Familiar de Emergencia y fichas personales de identidad.				
	Agenda con teléfonos de emergencia.				
	Copia de documentos importantes de la familia en sobre plastificado (DNI, pasaporte, títulos de propiedad o de educación, contratos, pólizas de seguro, carnés, etc.).				
CADA CUÁNTO TIEMPO SE REVISARÁ EL VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS:			*UBICACIÓN:*		

✓ Ficha para verificar el contenido de nuestra Caja de Reserva

NUESTRA CAJA DE RESERVA					
✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No	✓/X	Artículo	¿Vence? Fecha de Vcto./No
ARTÍCULOS GENERALES			NECESIDADES ESPECÍFICAS		
	Agua de 2.5L.			*Otros:*	
	Comida enlatada, deshidratada y energética.				
	Galletas o barras energéticas.				
	Leche en polvo o evaporada.				
	Chocolate (zonas de frío).				
	Casacas/chompas.				
	Ropa interior.				
	Medias.				
	Manta polar.				
	Toallas de mano y de baño.				
	Cepillos de dientes y pasta dental.				
	Jabón en barra.				
	Olla.				
	Termo.				
	Platos, vasos y cubiertos descartables.				
	Imperdibles.				
	Envoltura plástica transparente.				
	Papel periódico.				
	Plástico para piso o techo.				
	Paraguas .				
	Pilas de reserva para linterna y radio portátil.				
CADA CUÁNTO TIEMPO SE REVISARÁ EL VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS:			*UBICACIÓN:*		

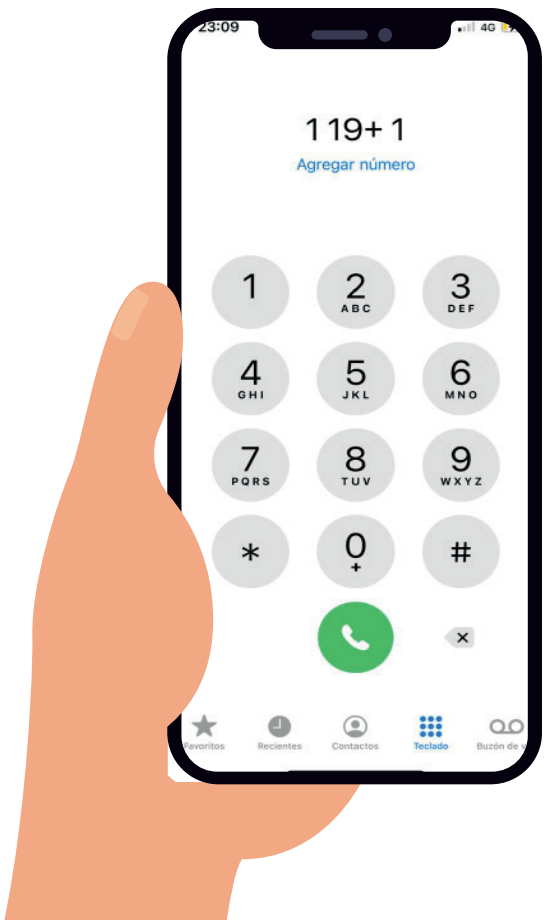
3.3. ELABORAMOS LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

Nuestro Plan Familiar de Emergencia debe contar con una Estrategia de Comunicación en caso de Emergencias en la que incluyamos cómo nos comunicaremos, los teléfonos de emergencia, de lugares de apoyo, de familia o amigos. Para establecer nuestra estrategia es fundamental que sepamos del servicio de Comunicación en Casos de Emergencia **119**.

¿Cómo funciona el 119?

Este servicio permite dejar mensajes de voz al 119 desde nuestro teléfono o celular de cualquier operador. Lo mejor es que es gratuito y **está activo las 24 horas del día**.

Para usarlo debemos:



PARA GRABAR UN MENSAJE

119+1

Y GRABA EL MENSAJE LUEGO DEL TONO

De esa manera todos los miembros de nuestra familia podrán tener noticias de nosotros solo con hacer el procedimiento para escuchar un mensaje.

PARA ESCUCHAR UN MENSAJE

119+2+

EL NÚMERO DE LA PERSONA DE QUIEN QUEREMOS TENER INFORMACIÓN

De esa manera todos los miembros de nuestra familia podrán escuchar los mensajes que grabamos.

Tengamos en cuenta el siguiente ejemplo para desarrollar nuestra estrategia de comunicación:

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ANTE EMERGENCIAS FAMILIA: Sánchez Paiva							
A. PRIORIZAMOS EL MEDIO (Ordenemos del 1- 4 de acuerdo al medio de comunicación que pensamos utilizar)							
3	**SMS**	4	**119**	2	**Redes sociales ¿Cuál?** *Facebook*	1	**Mensajería instantánea ¿Cuál?** *WhatsApp*

B. TELÉFONOS DE EMERGENCIA			
NOMBRE	TELÉFONO	NOMBRE	TELÉFONO
Bomberos.	*116*	*Empresa de agua .*	*367523*
SAMU.	*106*	*Trabajo de Bertha.*	*338963*
Policía.	*105*	*Colegio de Lucía.*	*315698*
Ministerio de Salud.	*113*	*Médico de Rodrigo.*	*986302170*
Comisaría.	*324566*	*Terapia de Rodrigo.*	*387955*
Apoyo ante violencia.	*100*	*Casa de Pepe.*	*344803*
Hospital provincial.	*387907*	*Casa de tía Inés.*	*314570*
Posta distrital.	*328589*	*Vecino Marcos.*	*963856378*
Empresa de electricidad.	*387963*	*Vecina Martha.*	*935784205*

TENGAMOS EN CUENTA:

Las personas con discapacidad visual utilizan los lectores de pantalla para la recepción de mensajes de texto. En tanto, las imágenes son muy útiles además de un enlace a un traductor de lenguaje de señas para las personas con discapacidad auditiva, no alfabetizadas o con un bajo nivel de comprensión del idioma.

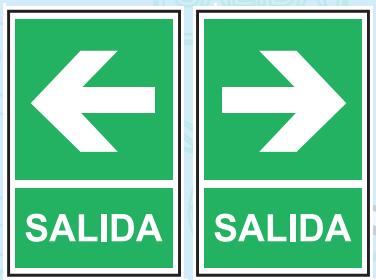
¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha para elaborar la Estrategia de Comunicación ante Emergencias**

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ANTE EMERGENCIAS FAMILIA:							
A. PRIORIZAMOS EL MEDIO (Ordenemos del 1- 4 de acuerdo al medio de comunicación que pensamos utilizar)							
	SMS		**119**		**Redes sociales ¿Cuál?**		**Mensajería instantánea ¿Cuál?**
B. TELÉFONOS DE EMERGENCIA							
NOMBRE	TELÉFONO			NOMBRE		TELÉFONO	
Bomberos.	*116*						
SAMU.	*106*						
Policía.	*105*						
Ministerio de Salud.	*113*						

TIEMPO DE DIVERSIÓN

Ayuda a la Mochila para Emergencias a ubicarse en una zona adecuada dentro de nuestra vivienda.



PASO 4: A ASIGNAMOS

4.1. ASIGNAMOS ROLES EN LA PREPARACIÓN

En nuestro plan debemos enumerar las acciones que realizaremos cuando aún no haya ocurrido la emergencia o desastre. Es muy importante que todos aportemos desde nuestras capacidades y tengamos un rol. Recordemos que los niños y niñas más pequeños (as) también pueden asumir roles, lo cual les permite ejercer un nivel de responsabilidad. Para ello, debemos seguir el siguiente ejemplo:

ASIGNACIÓN DE ROLES EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN				
Problema (vulnerabilidad de la vivienda o necesidad de la familia)	**Solución**	**Responsable**	**Fecha límite para dar solución**	**¿Se dio solución?**
Por el techo se filtra la lluvia.	*Reforzar techo.*	*Bertha.*	*30-07-2021*	
Instalaciones eléctricas en mal estado.	*Repararlas.*	*Bertha.*	*30-07-2021*	
Muebles de la sala no están asegurados.	*Asegurarlas.*	*Bertha y Lucía.*	*30-07-2021*	
Repisa con cosas que pueden caer están colocados encima de la cama de Rodrigo.	*Mover las cosas.*	*Lucía.*	*30-07-2021*	
Puerta malograda de la repisa donde se guardan los platos.	*Repararla.*	*Bertha.*	*30-07-2021*	
Productos inflamables en la cocina.	*Moverlos.*	*Bertha.*	*30-07-2021*	
Ruta de evacuación principal con mueble.	*Moverlo.*	*Lucía.*	*30-07-2021*	
Productos de la Mochila para Emergencias pueden vencerse.	*Hacer seguimiento al vencimiento.*	*Rodrigo.*	*30-07-2021*	

IMPORTANTE:

Si nosotros o alguno de los miembros de nuestra familia tenemos alguna limitación, debemos tener en cuenta los siguientes aspectos en la Preparación:

- Informarnos y practicar maniobras para la evacuación de personas con limitaciones para movilizarse. Si alguno necesita apoyo, asegurarnos de saber cómo asistirlos. Por ejemplo, para evacuación de niños (a) pequeños (as), una alternativa es incluir en la mochila para emergencias una manta o canguro.
- En caso haya personas que necesitemos asistencia, identifiquemos una red de apoyo (amigos, vecinos, familiares que viven cerca, compañeros de trabajo) que nos pueda ayudar.
- Identifiquemos las barreras tanto en las rutas de evacuación como en las zonas seguras, por ejemplo, desniveles, puertas angostas u obstáculos. De preferencia, revisémoslas con nuestra red de apoyo.
- Si llevamos un tratamiento específico como diálisis, terapia, entre otros, tratemos de coordinar con un centro de salud para tratar de continuar el tratamiento aún en situación de emergencia.
- Ante casos de discapacidad auditiva, aprendamos la lengua de señas peruana que puede orientar en caso de emergencia o tengamos en nuestra mochila para emergencias tarjetas con señales orientadoras, los cuales también son útiles para personas con discapacidad intelectual o psicosocial.
- Asimismo, para personas con discapacidad auditiva podemos colocar un foco que se encienda o bandera de colores para avisar la ocurrencia de una emergencia.

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha para asignar roles en la Preparación**

ASIGNACIÓN DE ROLES EN LA ETAPA DE PREPARACIÓN				
Problema (vulnerabilidad de la vivienda o necesidad de la familia)	Solución	Responsable	Fecha límite para dar solución	¿Se dio solución?

TIEMPO DE DIVERSIÓN

Busca en esta sopa de letras los principales roles en la Preparación de nuestra familia:

F	I	J	A	R	M	U	E	B	L	E	S	K	B	J	E	R	G	E	A	P
R	E	V	I	S	A	R	I	N	S	T	A	L	A	C	I	O	N	E	S	U
M	P	R	O	D	U	C	T	O	S	I	N	F	L	A	M	A	B	L	E	S
L	I	B	E	R	A	R	R	U	T	A	S	S	X	F	B	B	L	U	F	A
I	E	F	K	J	L	F	R	W	D	E	L	I	B	E	A	V	U	L	I	L
P	U	N	T	O	S	D	E	E	N	C	U	E	N	T	R	O	D	R	N	I
A	S	G	H	L	J	P	S	H	G	F	S	J	X	C	R	I	H	D	I	D
D	R	E	Y	A	M	A	T	J	D	O	Y	O	P	A	E	D	D	E	R	A
I	R	A	R	A	P	E	R	L	I	A	J	Z	V	Q	R	O	I	F	D	I
V	D	N	E	S	I	O	U	E	Y	D	R	G	J	S	A	J	A	I	G	N
I	U	A	J	P	U	Z	C	R	T	I	H	N	D	X	S	W	S	N	J	A
N	Z	N	E	R	U	T	T	U	F	N	B	F	N	Z	N	K	G	O	H	T
A	T	I	N	I	T	U	U	P	W	P	J	U	S	T	I	V	O	S	D	R
H	A	B	I	H	I	I	R	E	F	O	R	Z	A	R	T	E	C	H	O	S
Z	R	U	T	J	K	N	A	W	E	D	L	I	B	E	R	T	A	D	I	A
F	A	I	N	M	P	O	S	R	A	P	A	M	R	A	R	O	B	A	L	E
J	Z	A	R	I	E	Z	O	T	S	A	L	O	P	S	W	R	N	J	S	D
N	H	L	J	T	U	Y	R	E	F	O	R	Z	A	R	T	E	C	H	O	S
P	R	E	P	A	R	A	R	C	O	M	B	O	D	E	C	I	E	L	O	V

Identificamos estas palabras en la sopa de letras

Preparar Combo de .....

Liberar Rutas .....

Fijar muebles .....

..... punto de encuentro

Reforzar techos .....

..... productos inflamables

..... red de apoyo

..... barreras

Elaborar mapa .....

..... estructuras

Revisar instalaciones .....

Reparar .....

Relacionamos donde corresponda

Ubicar

Supervivencia

De evacuación

Inestables

Reforzar

Retirar

Definir

Identificar

Familiar de Riesgos

Dañados

Eléctricas

Filtraciones

4.2. ASIGNAMOS ROLES EN LA RESPUESTA

Otro aspecto fundamental que debemos hacer es especificar las acciones esenciales y necesarias que realizaremos cuando ocurra el evento adverso, de acuerdo a nuestra realidad. Una vez más, es necesario que todos (as) tengamos un rol y consideremos nuestras capacidades, conocimientos, formas de ser, entre otros aspectos. Por ejemplo, quién sabe Primeros Auxilios o manejo de extintores o quién es el más calmado (a).

ASIGNACIÓN DE ROLES EN LA ETAPA DE RESPUESTA			
Tarea	**Responsable principal**	**Responsable alterno**	**¿Qué necesita tener antes para lograrlo?**
Abre la puerta.	Lucía.	Bertha.	Que el camino hacia la puerta esté libre de obstáculos.
Lleva la Mochila para Emergencias.	Lucía.	Bertha.	Tener la Mochila para Emergencias con productos vigentes.
Corta la energía eléctrica.	Bertha.	Vecino Marcos.	Saber cómo funciona y dónde está ubicada la llave eléctrica.
Apoya a Rodrigo en la evacuación.	Bertha.	Vecina Martha.	Haber coordinado y practicado antes.
Verifica que todos salimos.	Rodrigo.	Bertha.	
Se ocupa de nuestro perrito.	Lucía.	Bertha.	
Contacta al vecino Marcos para que nos ayude.	Lucía.	Bertha.	Haber coordinado antes cómo contactarlo.

Tengamos en cuenta que para evacuar es necesario que recordemos los 4 NO de la evacuación:

No gritar

No correr

No empujar

No regresar

IMPORTANTE:

- **Si tenemos animales en casa, ya sea mascotas o de producción ganadera, consideremos acciones para protegerlos o cuidarlos sin poner en riesgo a una persona vulnerable.**
- **Tenemos que asegurarnos que todos conozcamos y tengamos claro el rol que debemos cumplir.**
- **Debemos practicar nuestros roles en la Respuesta aprovechando los simulacros.**

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ **Ficha para asignar roles en la Respuesta**

ASIGNACIÓN DE ROLES EN LA ETAPA DE RESPUESTA			
Tarea	Responsable principal	Responsable alterno	¿Qué necesita tener antes para lograrlo?

PASO 5: O

ORGANIZAMOS

5.1. ORGANIZAMOS Y PARTICIPAMOS EN SIMULACROS

Cuando tengamos listo nuestro Plan Familiar de Emergencia debemos ponerlo en práctica mediante los simulacros. De esa manera, aplicando el rol asignado, podremos interiorizar la respuesta que daremos en una situación real; asimismo, nos permite identificar aquellos aspectos que debemos corregir. Por eso no hay un número límite de simulacros que debemos hacer. Mientras más practiquemos, mejor actuaremos en una situación real.

Para organizar los simulacros, verifiquemos que hayamos realizado lo siguiente:

✓ Lista de chequeo para la organización del simulacro

LISTA DE CHEQUEO DE ORGANIZACIÓN DEL SIMULACRO	
Peligro ante el que se realizará el ejercicio: Sismo seguido de Tsunami	
Acción	✓ /X
¿Todos los miembros de nuestra familia saben que habrá simulacro en la fecha y hora determinadas?	✓
¿Hemos imaginado la situación de emergencia que se presentaría en nuestro hogar? ¿Qué pasaría? ¿Cómo nos afectaría?	✓
¿Hemos definido si usaremos algún mensaje de alerta o alarma?	X
¿Todos conocemos el rol que vamos a desempeñar en el simulacro?	✓
¿Todos conocemos las recomendaciones de respuesta ante el peligro sobre el cual vamos a practicar en el ejercicio?	✓
¿Todos conocemos cuáles son las rutas de evacuación principales y alternas?	✓
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras de nuestra vivienda?	✓
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras externas?	X
¿Hemos revisado que las rutas de evacuación estén despejadas y sean accesibles?	X

Acción			✓ /X
¿Hemos revisado que las zonas seguras no tengan obstáculos u objetos que puedan caer?			X
¿La Mochila para Emergencias está ubicada en un lugar accesible?			✓
¿La Caja de Reserva está ubicada en un lugar seguro y protegido?			X
¿Hemos practicado nuestra Estrategia de Comunicación ante Emergencias?			X
Fecha programada del simulacro	31 de mayo	**Hora programada del simulacro**	10:00 de la mañana

¿Cuántos vistos buenos pusimos? Si fueron todos o la mayoría es señal que estamos bien organizados para desarrollar nuestro simulacro y si no fue así hagamos todo lo posible para que lleguemos al ejercicio habiendo revisado estos puntos. ¡De esa manera llegaremos listos a nuestro ejercicio!

✓ Lista de acciones que corregir en nuestro Plan Familiar de Emergencia

Cuando el simulacro haya terminado, reunámonos en familia y evaluemos los siguientes aspectos:

EVALUACIÓN DEL SIMULACRO		
Dificultades o inconvenientes encontrados	**¿Qué acciones corregiremos, incorporaremos o quitaremos para mejorarlo?**	**¿Cuándo lo haremos?**
Rodrigo no pudo llegar a la zona segura externa por la tranquera en la esquina.	Coordinaremos con los vecinos para que la tranquera permanezca abierta.	Mañana.
La Mochila para Emergencias estuvo muy pesada.	Hacer una Mochila para Emergencias adicional para liberar peso y que puedan cargar Lucía y Bertha.	El domingo próximo.
No escuchamos la alarma de tsunami.	Definir que evacuaremos de inmediato ante un sismo fuerte y no esperar la alarma de tsunami.	Ahora.
No pudimos dejar los mensajes por el 119.	Practicar frecuentemente el uso del 119.	Todos los fines de semana.
Fecha de próximo simulacro: 15 de agosto		

¡Ahora lo hacemos nosotros!

✓ Lista de chequeo para la organización del simulacro

LISTA DE CHEQUEO DE ORGANIZACIÓN DEL SIMULACRO			
Peligro ante el que se realizará el ejercicio:			
Acción			✓ /X
¿Todos los miembros de nuestra familia saben que habrá simulacro en la fecha y hora determinadas?			
¿Hemos imaginado la situación de emergencia que se presentaría en nuestro hogar? ¿Qué pasaría? ¿Cómo nos afectaría?			
¿Hemos definido si usaremos algún mensaje de alerta o alarma?			
¿Todos conocemos el rol que vamos a desempeñar en el simulacro?			
¿Todos conocemos las recomendaciones de respuesta ante el peligro sobre el cual vamos a practicar en el ejercicio?			
¿Todos conocemos cuáles son las rutas de evacuación principales y alternas?			
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras de nuestra vivienda?			
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras externas?			
¿Hemos revisado que las rutas de evacuación estén despejadas y sean accesibles?			
¿Hemos revisado que las zonas seguras no tengan obstáculos u objetos que puedan caer?			
¿La Mochila para Emergencias está ubicada en un lugar accesible?			
¿La Caja de Reserva está ubicada en un lugar seguro y protegido?			
¿Hemos practicado nuestra Estrategia de Comunicación ante Emergencias?			
Otras:			
Fecha programada del simulacro		**Hora programada del simulacro**	

✓ Lista de acciones que corregir en nuestro Plan Familiar de Emergencia

EVALUACIÓN DEL SIMULACRO		
Dificultades o inconvenientes encontrados	**¿Qué acciones corregiremos, incorporaremos o quitaremos para mejorarlo?**	**¿Cuándo lo haremos?**
Fecha de próximo simulacro:		

TIEMPO DE DIVERSIÓN

Juguemos este SUDOKU para recordar los 4 NO de la evacuación y tenerlos en cuenta durante un simulacro. Recuerda que son: No gritar, No correr, No empujar, No regresar.

	No gritar	No regresar	
No correr			No empujar
No gritar			No regresar
	No correr	No empujar	

5.2. ORGANIZAMOS A NUESTRA COMUNIDAD Y COORDINAMOS CON NUESTROS VECINOS

Una vez que tenemos nuestro Plan Familiar de Emergencia es importante que promovamos la organización para mejorar la preparación de nuestra comunidad y, de esa manera, podamos practicar la autoayuda, es decir, que estemos en la capacidad para apoyarnos mutuamente ante una situación de emergencia. Podemos coordinar con la oficina de Gestión del Riesgo de Desastres (GRD) o Defensa Civil de nuestra localidad para que nos brinden mayor orientación.

Para ello, podemos guiarnos de la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE CHEQUEO PARA ORGANIZACIÓN EN COMUNIDAD	
Nombre de nuestro barrio, sector o comunidad	
Acción	✓ /X
Hemos elaborado nuestro Mapa Comunitario de Riesgo.	✓
Hemos conformado un Comité Comunitario ante Emergencias y Desastres.	X
Hemos organizado lo que haremos en el Antes de la emergencia o desastre.	X
Hemos organizado lo que haremos en el Durante de la emergencia o desastre.	X
Hemos organizado lo que haremos en el Después de la emergencia o desastre.	✓
Hemos identificado las rutas de evacuación de nuestra comunidad.	X
Hemos gestionado la instalación de señalética de rutas de evacuación.	✓
Hemos identificado las zonas seguras de nuestra comunidad.	X
Hemos gestionado la instalación de señalética de zonas seguras.	✓
Hemos difundido el mapa de evacuación de nuestra comunidad.	X
Hemos participado en la identificación de posibles lugares para albergues temporales.	X
Hemos identificado las capacidades de la comunidad, que involucra los conocimientos, recursos humanos y materiales.	X
Realizamos faenas comunitarias para reducir el riesgo.	✓
Hemos identificado a las personas en situación de mayor vulnerabilidad y sus necesidades y vulnerabilidades diferenciadas.	✓
Contamos con un padrón actualizado de las personas que viven en la comunidad (nombres y apellidos, género , edad, DNI, ubicaciónde la vivienda, número de teléfono).	✓

Acción	√ /X
Participamos en actividades de sensibilización y capacitaciones sobre emergencias y desastres.	X
Mantenemos despejadas las rutas de evacuación de nuestra comunidad.	X
Mantenemos libres las zonas seguras de nuestra comunidad.	X
Organizamos y participamos en simulacros.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de faenas comunitarias.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de promoción de la cultura de prevención considerando mensajes que sean entendidos por todos.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de evacuación.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de primeros auxilios.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de búsqueda y salvamento.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de extinción de fuego.	X
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de rehabilitación.	X
Hemos identificado a las personas con limitaciones que necesitan apoyo en caso de una emergencia o aquellas que requieran tratamiento médico específico.	X
Tenemos un almacen comunitario con alimentos.	X
Tenemos un almacen comunitario con abrigo.	X
Tenemos un almacen comunitario con carpas.	X
Tenemos un almacen comunitario con herramientas útiles.	X
Participamos activamente en la implementación del Sistema de Alerta Temprana, si corresponde.	X
Hacemos seguimiento a las acciones de GRD que realiza la municipalidad.	X
Hacemos seguimiento a las obras que realiza la municipalidad para asegurarnos que no generen más riesgo.	X

¡Ahora lo hacemos nosotros!

LISTA DE CHEQUEO PARA ORGANIZACIÓN EN COMUNIDAD	
Nombre de nuestro barrio, sector o comunidad	
Acción	✓ /X
Hemos elaborado nuestro Mapa Comunitario de Riesgo.	
Hemos conformado un Comité Comunitario ante Emergencias y Desastres.	
Hemos organizado lo que haremos en el Antes de la emergencia o desastre.	
Hemos organizado lo que haremos en el Durante de la emergencia o desastre.	
Hemos organizado lo que haremos en el Después de la emergencia o desastre.	
Hemos identificado las rutas de evacuación de nuestra comunidad.	
Hemos gestionado la instalación de señalética de rutas de evacuación.	
Hemos identificado las zonas seguras de nuestra comunidad.	
Hemos gestionado la instalación de señalética de zonas seguras.	
Hemos difundido el mapa de evacuación de nuestra comunidad.	
Hemos participado en la identificación de posibles lugares para albergues temporales.	
Hemos identificado las capacidades de la comunidad, que involucra los conocimientos, recursos humanos y materiales.	
Realizamos faenas comunitarias para reducir el riesgo.	
Participamos en actividades de sensibilización y capacitaciones sobre emergencias y desastres.	
Mantenemos despejadas las rutas de evacuación de nuestra comunidad.	
Hemos identificado a las personas en situación de mayor vulnerabilidad y sus necesidades y vulnerabilidades.	
Contamos con un padrón actualizado de las personas que viven en la comunidad (nombres y apellidos, género, edad, DNI, ubicación de la vivienda, número de teléfono).	

Acción	✓ /X
Mantenemos libres las zonas seguras de nuestra comunidad.	
Organizamos y participamos en simulacros.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de faenas comunitarias.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de promoción de la cultura de prevención.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de evacuación.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de primeros auxilios.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de búsqueda y salvamento.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de extinción de fuego.	
Nos hemos organizado en voluntariado o equipos de apoyo comunitarios ante emergencias y desastres para realizar labores de rehabilitación.	
Hemos identificado a las personas con limitaciones que necesitan apoyo en caso de una emergencia o aquellas que requieran tratamiento médico específico.	
Tenemos un almacen comunitario con alimentos.	
Tenemos un almacen comunitario con abrigo.	
Tenemos un almacen comunitario con carpas.	
Tenemos un almacen comunitario con herramientas útiles.	
Participamos activamente en la implementación del Sistema de Alerta Temprana, si corresponde.	
Hacemos seguimiento a las acciones de GRD que realiza la municipalidad.	
Hacemos seguimiento a las obras que realiza la municipalidad para asegurarnos que no generen más riesgo.	

¿CUÁNDO ACTUALIZAR NUESTRO PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

Nuestro Plan Familiar de Emergencia debe ser actualizado periódicamente de acuerdo a la evaluación realizada y a cómo va cambiando nuestra familia.

Prestemos atención a las siguientes preguntas que nos permitirán identificar cuándo es necesario actualizar nuestro plan.

Pregunta	Sí o No/Fecha
¿Cuándo elaboramos nuestro Plan o fue la última vez que lo actualizamos?	
¿Hemos hecho cambios estructurales o modificaciones importantes en el plano de nuestra vivienda?	
¿Hay nuevos miembros en nuestra familia o algunos se han mudado a otro lugar?	
¿Hay nuevos muebles en la vivienda o hemos movido algunos?	
¿Tenemos nuevas limitaciones o necesidades específicas en nuestra familia?	
¿Se han hecho cambios en nuestra comunidad que involucren lo previsto en el Plan Familiar de Emergencia?	

Si una o más respuestas fueron positivas, es tiempo que hagamos los ajustes que correspondan. Recordemos que podemos hacerlo cuantas veces deseemos.

NOTAS FINALES:

NECESIDADES DE LA FAMILIA PARA INCLUIR EN LA MOCHILA PARA EMERGENCIAS

1. Artículos generales por familia

Prestemos atención a lo que necesitamos en nuestra Mochila para Emergencias, de acuerdo a las características de nuestra familia.

Categoría	Artículo	Cantidad por familia	Unidad de medida
Comunicación	Radio a pilas.	1	Unidad
	Linterna a pilas tradicional o de cabeza.	1	Unidad
	Silbato.	1	Unidad
	Agenda con números de emergencia.	1	Unidad
	Libreta de apuntes.	1	Unidad
	Lapicero.	2	Unidad
Higiene	Pañitos húmedos.	1	Paquete
	Gel antibacterial.	1	Frasco
	Papel higiénico.	4	Unidad
	Barra de jabón.	1	Unidad

Categoría	Artículo	Cantidad por familia	Unidad de medida
Botiquín de primeros auxilios	Guantes descartables. [1]	6	Pares
	Preservativos.	6	Unidad
	Jeringa descartable.	6	Unidad
	Agujas descartables.	6	Unidad
	Mascarillas descartables. [2]	6	Unidad
	Gasas de distintos tamaños.	6	Unidad
	Toallas higiénicas.	4	Unidad
	Algodón.	1	Paquete
	Venda elástica.	6	Unidad
	Venda de gasa.	6	Unidad
	Esparadrapo.	6	Unidad
	Gasa estéril.	6	Unidad
	Curita.	10	Unidad
	Termómetro.	3	Unidad
	Agua oxigenada.	1	Unidad
	Alcohol.	1	Unidad
	Tijera punta roma.	1	Unidad

[1] Tres pares de guantes por persona.

[2] Tres mascarillas por persona.

Categoría	Artículo	Cantidad por familia	Unidad de medida
Botiquín de primeros auxilios	**Medicamentos:**		
	Analgésicos.	6	Unidad
	Antisépticos.	6	Unidad
	Antiinflamatorios.	6	Unidad
	Antiácidos.	6	Unidad
	Antidiarréicos.	6	Unidad
	Tranquilizantes.	6	Unidad
	Crema para quemaduras.	1	Unidad
	Crema para picaduras.	1	Unidad
	Crema para lesiones.	1	Unidad
	Colirio monodosis.	1	Unidad
	Manual de primeros auxilios.	1	Unidad
Diversos	Velas.	2	Unidad
	Caja de fósforos o encendedor envuelto en bolsa u otro material impermeable.	1	Unidad
	Mapa de la zona (con zonas seguras y puntos de reunión).	1	Unidad
	Cinta adhesiva.	1	Unidad

Categoría	Artículo	Cantidad por familia	Unidad de medida
Diversos	Dinero en efectivo.	De acuerdo a necesidad y disponibilidad	Soles
	Cuchilla multipropósito.	1	Unidad
	Lejía rotulada (16 gotas para 4 litros de agua).	1	Frasco de 100 ml
	Cargador para celular.	1	Unidad
	Audífonos.	1	Unidad
	Petate o piso.	1	Unidad
	Copia del plan familiar de emergencias y fichas personales de identidad de los miembros.	1	Unidad
	Copia del juego de llaves de la casa, carro o moto.	1	Juego
	Bolsas plásticas de basura.	10	Unidad
	Papel bond o periódicos en desuso.	50	Unidad
	Bolsas plásticas de un kilo.	50	Unidad
	Instructivo para armado de utensilios con papel bond o periódico.	1	Unidad
	Copia de documentos importantes de la familia en sobre plastificado (DNI, pasaporte, títulos de propiedad o de educación, contratos, pólizas de seguro, carnés, etc.).	1	Juego

Categoría	Artículo	Cantidad por animal	Unidad de medida
Mascotas o perros guías	Papeles de adopción y vacunas.	1	Juego
	Comida de mascotas.	5	Porciones
	Agua adicional.	½	Litro
	Prevención de pulgas y garrapatas.	2	Dosis
	Libro de referencia de primeros auxilios para mascotas.	1	Unidad
	Información de contacto.	1	Unidad
	Collar o arnés con placa de identificación.	1	Unidad
	Placa de vacuna contra la rabia.	1	Unidad
	Correa.	1	Unidad
	Una foto con mi mascota.	1	Unidad
	Juguetes para reducir el estrés de las mascotas.	1	Unidad

2. Artículos básicos por persona para 24 horas

Categoría	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Alimentación e hidratación	Agua.	1	Litro
	Enlatados (atunes, frutas, menestras).	2	Unidad
	Barra energética o u otro alimento energético.	2	Unidad
	Paquetes de galletas de agua.	2	Unidad
	Café instantáneo e infusión.	1	Unidad
	Paquete de frutos secos.	1	Unidad
Abrigo e higiene	Manta polar.	1	Unidad
	Artículos de higiene.	1	Kit

3. Según edades

Etapa	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Infante 0 – 5 años	Mantita polar.	1	Unidad
	Biberón.	1	Unidad
	Fórmula infantil o leche.	35	Onzas
	Comida apropiada para infantes (papilla, galletas, etc.).	6	Porciones
	Pañales.	6	Unidad
	Crema para dermatitis del pañal.	1	Unidad
	Ropa de cambio.	1	Muda
	Juegos, rompecabeza.	1	Unidad
	Paquete de toallitas limpiadoras.	1	Unidad
	Medicamentos para gases.	1	Unidad
	Medicamentos para fiebre.	1	Unidad
	Tela resistente, manta o canguro para transportar un niño (a) pequeño (a).	1	Unidad

Etapa	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Niñez 6 – 11 años	Barras energéticas.	1	Unidad
	Galletas para la edad.	1	Unidad
	Dulces.	1	Unidad
	Libro, juguetes y/o rompecabezas.	1	Unidad
	Manta polar.	1	Unidad
Adolescencia 12 – 18 años	Manta polar.	1	Unidad
	Barras energéticas.	1	Unidad
	Galletas para la edad.	1	Unidad
	Dulces.		
	Libro, juguetes y/o rompecabezas.	1	Unidad
	Toallas higiénicas para mujeres.	1	Paquete
Adultez 18 - 59 años	Toallas higiénicas para mujeres.	1	Paquete
	Preservativos masculinos o femeninos.	3	Unidad
	Manta polar.	1	Unidad
Adultez mayor 60 a más	Pañales para adultos (si los necesita).	5	Unidad
	Medicamentos recetados, que deben estar claramente identificados (qué son, para qué sirven, dosis necesarias).	3	Dosis diarias
	Ropa de cambio.	1	Muda

4. Necesidades específicas

Etapa	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Gestantes	Vitaminas prenatales.	4	Dosis diaria
Madres lactantes	Hierro.	4	Dosis diaria
Personas con enfermedades crónicas	Pañales (si los necesita).	5	Unidad
	Sin son necesarios: equipo de monitoreo de glucosa y presión arterial.	1	Unidad
	Medicamentos recetados, que deben estar claramente etiquetados (qué son, para qué sirven, dosis necesarias).	3	Dosis diarias
	Copias de las recetas médicas e información de tratamiento.	1	Juego
	Alimento especial.	6	raciones
	Pulseras o identificaciones de alerta médica.	1	Unidades

Etapa	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Personas con discapacidad	**Generales:**		
	Si usa un dispositivo de ayuda, guarde la información del modelo y anote su procedencia.	1	Cartilla
	Auditiva y habla:		
	Baterías adicionales para audífonos (si usa).	1	Juego
	Tarjetas laminadas con frases, imágenes o pictogramas.	1	Juego
	Papel y lápiz en caso de que tenga que comunicarse con alguien que no conozca el lenguaje de señas.	2	Unidades de c/u
	Física o movilidad reducida:		
	Si usa, un dispositivo de movilidad adicional, por ejemplo, un bastón o andador.	1	Unidad

Etapa	Artículo	Cantidad por persona	Unidad de medida
Personas con discapacidad	**Visual:**		
	Un par de anteojos de repuesto o bastón plegable.	1	Unidad
	Tarjetas de comunicación con texto en braille.	1	Juego
	Rotula los elementos de emergencia con etiquetas braille o con letra grande.	1	Juego
	Dispositivo de comunicación para sordo-ciego o en braille.	1	Juego
	Necesidades para perro guía:		
	Comida para mascotas.	4	Porciones
	Agua adicional.	½	Litro
	Collar con placa de identificación.	1	Unidad

Solucionario de actividades lúdicas

- **Crucigrama de la Preparación**

Recordemos las señales de seguridad que hemos visto y completemos el siguiente Crucigrama de la Preparación:

1. Ruta de evacuación
2. Extintor
3. Uso prohibido
4. Salida
5. Zona de peligro
6. Ruta de evacuación
7. Zona segura

- **Laberinto**

Ayuda a la Mochila para Emergencias a ubicarse en una zona adecuada dentro de nuestra vivienda.

Respuesta: El hilo del laberinto conduce a la Mochila para Emergencias cerca a la señal de Salida.

- **Sopa de letras**

a) Busca en esta sopa de letras los principales roles en la Preparación de nuestra familia que se encuentran en la página siguiente:

F	I	J	A	R	M	U	E	B	L	E	S	K	B	J	E	R	G	E	A	P
R	E	V	I	S	A	R	I	N	S	T	A	L	A	C	I	O	N	E	S	U
M	P	R	O	D	U	C	T	O	S	I	N	F	L	A	M	A	B	L	E	S
L	I	B	E	R	A	R	R	U	T	A	S	S	X	F	B	B	L	U	F	A
I	E	F	K	J	L	F	R	W	D	E	L	I	B	E	A	V	U	L	I	L
P	U	N	T	O	S	D	E	E	N	C	U	E	N	T	R	O	D	R	N	I
A	S	G	H	L	J	P	S	H	G	F	S	J	X	C	R	I	H	D	I	D
D	R	E	Y	A	M	A	T	J	D	O	Y	O	P	A	E	D	D	E	R	A
I	R	A	R	A	P	E	R	L	I	A	J	Z	V	Q	R	O	I	F	D	I
V	D	N	E	S	I	O	U	E	Y	D	R	G	J	S	A	J	A	I	G	N
I	U	A	J	P	U	Z	C	R	T	I	H	N	D	X	S	W	S	N	J	A
N	Z	N	E	R	U	T	T	U	F	N	B	F	N	Z	N	K	G	O	H	T
A	T	I	N	I	T	U	U	P	W	P	J	U	S	T	I	V	O	S	D	R
H	A	B	I	H	I	I	R	E	F	O	R	Z	A	R	T	E	C	H	O	S
Z	R	U	T	J	K	N	A	W	E	D	L	I	B	E	R	T	A	D	I	A
F	A	I	N	M	P	O	S	R	A	P	A	M	R	A	R	O	B	A	L	E
J	Z	A	R	I	E	Z	O	T	S	A	L	O	P	S	W	R	N	J	S	D
N	H	L	J	T	U	Y	R	E	F	O	R	Z	A	R	T	E	C	H	O	S
P	R	E	P	A	R	A	R	C	O	M	B	O	D	E	C	I	E	L	O	V

Respuesta

Horizontal: fijar muebles, revisar instalaciones, productos inflamables, liberar rutas, puntos de encuentro, red de apoyo, reparar, reforzar techos, elaborar mapa, preparar combo de.

Vertical: barreras, estructuras.

b) Relacionamos donde corresponda

Respuesta

Identificamos estas palabras en la sopa de letras

Preparar Combo de Supervivencia

Liberar Rutas de evacuación

Fijar muebles inestables

Ubicar punto de encuentro

Reforzar techos dañados

Retirar productos inflamables

Definir red de apoyo

Identificar barreras

Elaborar mapa familiar de riesgos

Reforzar estructuras

Revisar instalaciones Eléctricas

Reparar Filtraciones

Relacionamos donde corresponda

Ubicar

Supervivencia

De evacuación

Inestables

Reforzar

Retirar

Definir

Identificar

Familiar de Riesgos

Dañados

Eléctricas

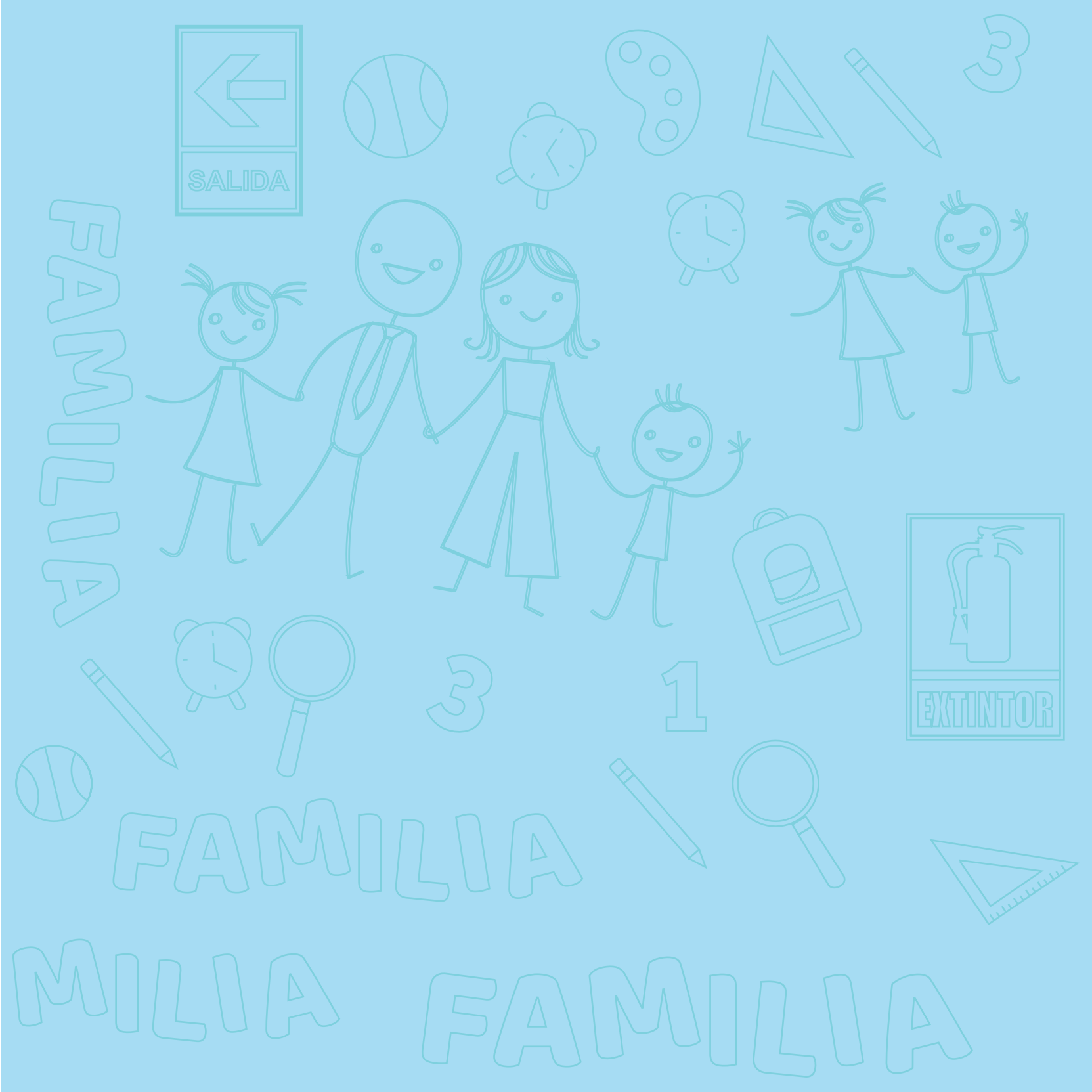
Filtraciones

- **Sudoku**

Respuesta

Una de las respuestas al SUDOKU puede ser la siguiente:

No empujar	No gritar	No regresar	No correr
No correr	No regresar	No gritar	No empujar
No gritar	No empujar	No correr	No regresar
No regresar	No correr	No empujar	No gritar


SALIDA
FAMILIA
3
3
1
EXTINTOR
FAMILIA
MILIA
FAMILIA