



PROTECCIÓN CIVIL  
*Municipal*

LLAMA EN CASO DE  
**EMERGENCIAS**  
**066**



**PROTECCIÓN CIVIL  
TIJUANA**

Centro de Control, Comando, Comunicación y Cómputo (C-4),  
2do Piso del Edificio "Lic. José Federico Benítez López" (Edif. A),  
Av. Guadalupe I. Ramírez y Segunda Sur S/N,  
Col. Del Río Parte Alta,  
Delegación Municipal Mesa de Otay  
Tijuana, Baja California,  
C.-P- 22350  
México  
Teléfonos: (664) 607 8945 y 607-7781  
Fax: (664) 683-9179 y 683-9289  
[proteccioncivil@tijuana.gob.mx](mailto:proteccioncivil@tijuana.gob.mx)



PROTECCIÓN CIVIL  
*Municipal*



**PLAN FAMILIAR  
DE PROTECCIÓN CIVIL**



## La seguridad empieza en nuestra casa

El Plan que a continuación te presentamos, puede adaptarse a cualquier situación de emergencia 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 el que habitan.

Este Plan sirve para que tú y tu familia sepan qué actividades realizar antes, durante y después de que ocurra una situación de emergencia.

Donde veas este símbolo  coloca dentro una marca, para verificar que ya realizaste ese paso.

## ¿Qué debo hacer ante una emergencia? Incendios, huracanes, sismos, inundaciones, etc.

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.



## Compromisos dentro del Plan Familiar de Protección Civil

¡AHORA YA TIENES TU PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL!

Una vez que todos estén de acuerdo, cada quién se avocará a cumplir las responsabilidades asignadas.

Comprométete junto con tu familia en forma permanente y sistemática a poner en marcha el Plan y en su caso, mejorarlo.

Te recomendamos además organizar un Comité Vecinal de Protección Civil en tu cuadra, barrio y edificio, con objeto de mantener una permanente colaboración y/o ayuda mutua.

Recuerda: ¡TODOS NECESITAMOS DE 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 un simulacro, tiene varias ventajas:

- 1.- Podemos comprobar con anticipación si las acciones de preparación son eficientes.
- 2.- Permite corregir la situación para una mejor atención de la emergencia.
- 3.- Permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- 4.- Fomenta la cultura de la protección civil entre los miembros de la familia y la comunidad.

Los pasos a realizar en un simulacro para casos de emergencias o desastres son los siguientes:

- Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en tu localidad.
- Fijar responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia.
- Emitir la voz 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 al punto de reunión convenido.
- Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evaluar los resultados y ajustar los tiempos y movimientos.

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



## ¿Qué es Plan Familiar?

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: en él, se deben considerar las medidas preventivas y los conocimientos necesarios para actuar de manera organizada

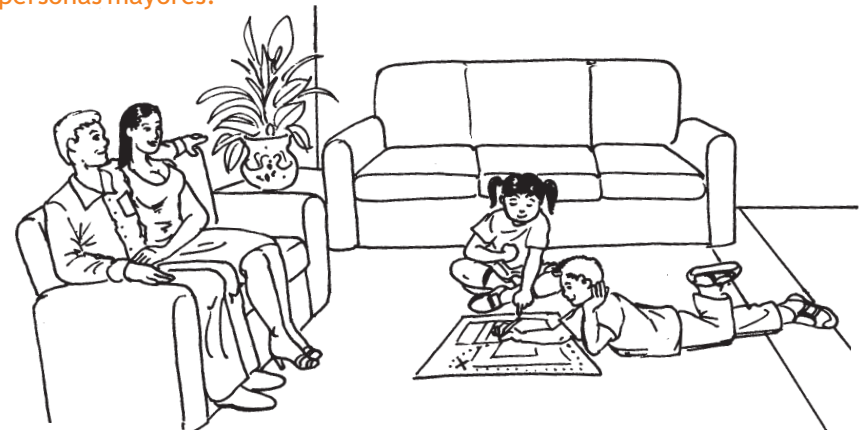
Un plan preventivo requiere que, quienes participan en él lo hagan de manera coordinada y con sentido de unión familiar. Por ello, es importante que todos los miembros de la familia y demás personas que viven en el hogar, conozcan las medidas incluidas en el mismo.

Organizar un Plan Familiar de Protección Civil es muy sencillo y útil, incluso puede resultar hasta divertido para tí y todos los que habitan en tu hogar, además, debe elaborarse con anticipación para prepararse convenientemente.

## ¿Quiénes deben participar en la elaboración del Plan Familiar?

**TODOS** los miembros de la familia y/o residentes del hogar.

Se recomienda contemplar la participación de los niños con el propósito de que sepan qué deben hacer y puedan así colaborar con las personas mayores.





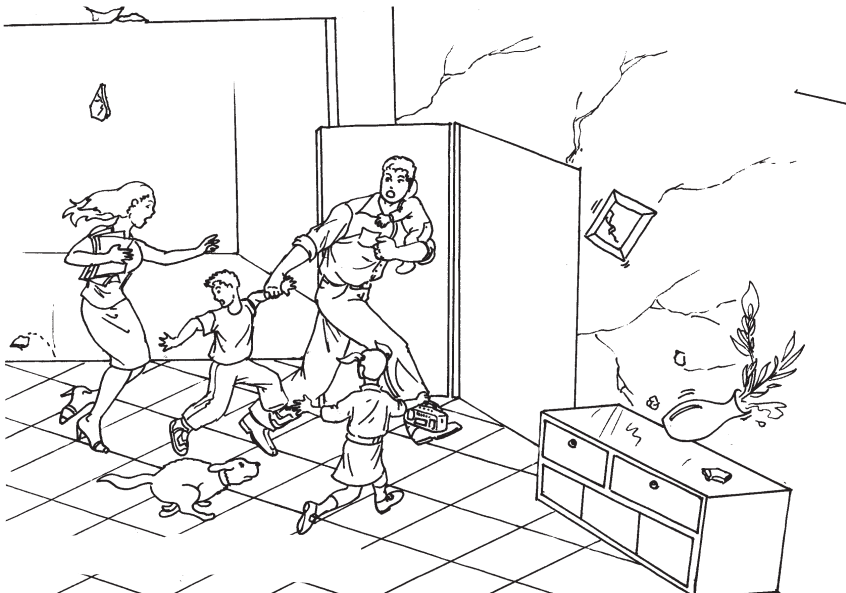
## ¿Qué se pretende con el Plan Familiar?

Que todos y cada uno de 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 auto-protección.

**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 rutas de evacuación y salidas** más seguras y próximas para alejarse del lugar de alto riesgo. Así como, **ponerse de acuerdo en un lugar donde se concentrarán los familiares en caso de desastre.**

**Conocer las listas de utensilios y materiales** que se recomiendan tener a la mano para su mejor auto-protección, comunicación y abastecimiento.



## Tiene actualizados y a la mano los teléfonos y direcciones de emergencia de:

Cruz Roja Delegación Tijuana \_\_\_\_\_

Caseta de Vigilancia \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

Dirección 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 pilas 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 víveres en lata y agua potable (Es recomendable para dos días). Verifica las fechas de caducidad.
- Ante la proximidad de un desastre previsible como un huracán o una inundación, 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.



## ¿Cómo prepararse para tomar decisiones en una situación de emergencia?

Ante 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! .... ¡CALMA!**

Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia es la de quedarse dentro o salir de la casa.

Un lugar fuera no necesariamente es más seguro que el interior de la casa, puede decirse que, cuando es posible salir, lo hagamos con la **seguridad de no exponernos**. Para lo cual los criterios que hay que tomar en cada caso son:

**HURACÁN:** La mejor protección es permanecer en casa, con las ventanas protegidas con cintas de aislar, o dirigirse con anticipación a un refugio. (Verifica la ubicación de tus refugios temporales en la Dirección de Protección Civil Municipal y/o Estatal).

**INUNDACIÓN:** Evacua la zona cuando tengas noticias de que va a suceder, pero si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.

**INCENDIO:** Salte inmediatamente de la casa, por la ruta de evacuación más adecuada.

**SISMO:** Quédate en casa, cuando la construcción es confiable y salte si hay un lugar seguro fuera y **si el tiempo de salidas es menor a 60 segundos**.

Haz una lista de todos aquellos documentos y objetos que deberás tener siempre a la mano, en caso de una emergencia, empieza por:

**Recopila los documentos personales de todos los miembros de la familia:**

- Actas de nacimiento
- Títulos y cédulas profesionales
- Fé de Bautismo
- Pasaportes y Visas
- Póliza de seguros
- Escrituras de propiedad
- Acta de matrimonio
- Facturas de bienes
- Cartillas de servicio militar
- Certificados escolares
- Credenciales
- Otros

Guárdalos ordenadamente en una bolsa, caja o archivero portátil, resistente al agua y al fuego, ténlos a la mano.

Obtén copias de los documentos enuméralos y guárdalos en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona de la ciudad.



## ¿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 que puedan presentar sus alrededores, con el fin de detectar y reducir los riesgos potenciales, buscando:

**Que la casa ofrezca la máxima seguridad.**

**SEGUNDO:** Diseñar rutas con vías de escape o evacuación y salidas más seguras y próximas para:

**Alejarse del lugar de alto riesgo.**

**TERCERO:** Prepararse para tomar las decisiones más adecuadas para afrontar el desastre o emergencia, de acuerdo a las circunstancias de la situación que se pueda presentar así y:

**Saber qué hacer.**

**CUARTO:** Realizar periódicamente ejercicios o simulacros en el hogar, para: **Estar siempre preparados.**

**QUINTO:** Para ello, debes organizar con tu familia, por lo menos dos juntas familiares: La primera junta para identificar las diversas tareas a realizar conforme a esta guía, asignar responsabilidades de ellas, así como:

- Mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas, etc.)
- Botiquín con los productos médicos indicados y en condiciones de USO (que no hayan caducado)
- Revisar periódicamente el agua que permanecerá en un recipiente cerrado.

**Nombrar un responsable de organizar simulacros e identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio común donde se encontrará la familia, en caso de un desastre.**

La segunda junta será para corroborar que cada responsable haya cumplido sus tareas y acordar la fecha de realización de un simulacro dentro del hogar, para:

**Ensayar conjuntamente el Plan.**



## ¿Cómo detectar y reducir los riesgos a que estamos sujetos? y ¿Cómo diseñar las rutas de evacuación o escape?

### RIESGOS

- Comienza por elaborar un croquis sencillo de tu casa y alrededores.
- Anota en el croquis las observaciones sobre los posibles riesgos en tu hogar y del entorno, así como recomendaciones para reducirlos
- Revisa la construcción e indica en el croquis con rojo todas aquellas fallas y desperfectos encontrados .
- Localiza y señala la ubicación de: substancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc.

Marca otros elementos de peligro como pueden ser: alcantarillas o registro sin tapa, roturas o desniveles en el piso, salientes de muros, rejillas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daños.

### REDUCE RIESGOS

- Posteriormente, asegura los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán, como: televisores, libreros, aparatos de radio, estantes vitrinas, roperos y otros.
- Con el fin de reducir riesgos, almacena adecuadamente las substancias inflamables que puedan provocar un incendio, tales como:

- |            |            |
|------------|------------|
| ○ Alcohol  | ○ Aguarrás |
| ○ Thiner   | ○ Petróleo |
| ○ Gasolina | ○ Otros    |



### DISEÑA RUTAS DE EVACUACIÓN

El lugar más seguro es aquel que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en un desastre.

- Primero debes definir el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa.
- Identifica y marca en el croquis, con flechas color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y las que conducen a ellos fuera de la misma. Piensa no solo en las más directas, si no en las que tiene menos peligro.
- Retira los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de escape.
- Señala en el croquis la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de escape.
- Cuando ya tengas las alternativas de rutas de salida, mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo en diferentes lugares de ella y escoge la que menor tiempo lleve recorrer.

**NO OLVIDES, PARA EVACUAR A LOS NIÑOS, ANCIANOS Y PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FÍSICOS, EL TIEMPO NECESARIO PUEDE SER MAYOR, POR TANTO CONSIDERA LA POSIBLE AYUDA QUE NECESITARÁN.**

