

GUÍA PRÁCTICA

PLAN FAMILIAR DE PREVENCIÓN Y EMERGENCIAS EN EL HOGAR



#YOSOYPROTECCIÓN CIVIL

INTRODUCCIÓN

El hogar, considerado un refugio mas seguro, también puede convertirse en un espacio donde ocurrirán accidentes inesperados si no se toman las medidas adecuadas. Caídas, quemaduras, intoxicaciones, cortocircuitos e incluso incendios son algunos de los incidentes más comunes en el entorno doméstico acciones, y muchos de ellos pueden prevenirse con simples pero efectivas. Esta guía practica está diseñada para ayudarle a identificar riesgos en su hogar y prepararse para reducirlos, protegiendo así a su familia.

La prevención es clave para evitar tragedias en el hogar, Mantener en buen estado las instalaciones eléctricas y de gas, utilizar adecuadamente los electrodomésticos, almacenar productos químicos fuera del alcance de los niños y tener extintores accesibles son pasos básicos que pueden marcar la diferencia. Asimismo, es esencial enseñar a todos los integrantes del hogar cómo actuar en caso de emergencia, desde apagar un incendio hasta brindar primeros auxilios en caso de accidentes menores.

Esta guía práctica le proporcionará herramientas y conocimientos para crear un entorno más seguro para usted y su familia. Con la implementación de simples medidas preventivas y la preparación adecuada, podrá enfrentar con confianza cualquier situación de riesgo que pueda surgir en su hogar. Recuerde: la seguridad comienza con la prevención y la preparación es su mejor aliada.

LA SEGURIDAD EMPIEZA EN NUESTRA CASA

El lugar donde habitamos puede ser escenario de diferentes tipos de emergencias, desde inundaciones hasta accidentes terrestres, que, en la mayoría de los casos, ocurren sin previo aviso. Por esta razón, es esencial estar preparado para enfrentar cualquier fenómeno perturbador que pueda impactar a nuestra comunidad y afectar la seguridad de nuestras familias. La anticipación y la planificación son claves para minimizar los daños y superar los momentos de crisis.

Después de una emergencia o desastre, es fundamental que las familias estén preparadas para subsistir de manera independiente durante al menos las primeras 72 horas. En este período, las autoridades y los equipos de respuesta priorizarán la atención de personas heridas o atrapadas, lo que podría retrasar la ayuda para otros sectores. Tener un plan de acción claro, provisiones esenciales y conocimientos básicos de supervivencia puede marcar la diferencia en estos momentos.

Un desastre se define como un evento que altera de forma drástica la vida cotidiana, afectando a la sociedad, sus bienes y el entorno natural, y convirtiendo una situación normal en una emergencia colectiva.





La elaboración de un Plan Familiar de prevención y emergencias en el hogar requiere seguir 4 pasos clave que ayudarán a identificar riesgos, asignar responsabilidades y establecer acciones claras para todos los integrantes. Este proceso garantizará que su familia esté preparada para actuar de forma organizada y segura ante cualquier emergencia.

Con esta guía, aprenderán a prevenir incidentes y responder eficazmente en situaciones críticas, creando un entorno más seguro para todos. La preparación comienza con pequeñas acciones que pueden marcar la diferencia.

CUATRO PASOS BÁSICOS:

PASO 1.- IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS:

Revisaremos el estado que guarda la construcción de nuestra casa, sus instalaciones y el mobiliario, 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.

PASO 2.- RUTAS DE EVACUACIÓN:

Diseñaremos rutas de evacuación y salidas de emergencia con rutas alternativas para: Alejarnos del lugar donde exista peligro o riesgo.

PASO 3.- PLAN DE EMERGENCIA:

Estaremos preparados para tomar las decisiones más adecuadas para afrontar la emergencia o desastre, de acuerdo con las circunstancias de la situación que se pueda presentar y así: Saber qué hacer.



CUATRO PASOS BÁSICOS:

PASO 4.- SIMULACROS:

REALIZAREMOS 2 SIMULACROS AL AÑO PARA ESTAR SIEMPRE PREPARADOS

Como medida preventiva realizaremos las siguientes actividades:

- Mantener en buen estado el equipo de emergencia.
- Armar y revisar periódicamente la Mochila de Emergencia
- Que el botiquín esté en condiciones de uso, y contenga lo necesario.
- Revisar periódicamente el agua que permanecerá en un recipiente cerrado.
- -Describir sencillos pasos que harán por cada situación de emergencia.
- Buscar posibles salidas de emergencia y rutas para llegar a ellas.



¿CÓMO DETECTAR LOS RIESGOS A LOS QUE ESTAMOS SUJETOS?

DETECTA RIESGOS

- Se elabora croquis de la casa y alrededores.
- Se revisará la construcción e indicando en el croquis con rojo todas aquellas fallas y desperfectos encontrados, y de color amarillo columnas firmes y muros de carga.
- Localizar y señalar la ubicación de: sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, tomas eléctricas, etc.
- Se marcarán otros elementos de peligro, como pueden ser: alcantarillas o registro sin tapa, roturas o desniveles en el piso, salientes de muros, rejas, cables tendidos, macetas o jardineras y otros objetos en general que pudieran provocar daño.



¿CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS A LOS QUE ESTAMOS SUJETOS?

REDUCE RIESGOS

- En caso de encontrar algún riesgo como objetos sueltos o en peligro de caer, se asegurarán los objetos detectados que pudieran o salir proyectado durante una emergencia o desastre como: televisores, libreros, archiveros, aparatos de radio, estantes, vitrinas, roperos, retratos y otros.
- Con el propósito de reducir riesgos, se almacenarán adecuadamente las sustancias inflamables que puedan provocar un incendio, tales como:
 - Alcohol Thinner, Gasolina
 - Cloro entre Otros



PRÁCTICA: DIBUJA TU HOGAR Y SEÑALA LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD:

En esta actividad, te invitamos a dibujar un plano simple de tu hogar. Marque claramente las salidas de emergencia más cercanas y asegúrese de que estén fácilmente accesibles. Luego, señala los lugares donde se encuentran los siguientes elementos esenciales para la seguridad de tu familia:

- Detectores de humo
- Extintores
- Botiquín de primeros auxilios



GUÍA PRÁCTICA PARA DETECTAR RIESGOS INTERNOS Y EXTERNOS

**Nombre completo del propietario
de la vivienda:**

**Nombre completo del Jefe / Jefa
de Familia:**

**Describa los nombres, edades,
relación y contacto en el formato
siguiente de quienes residen en
la vivienda;**





Nombre	Edad	Relación con Jefe/ Jefe de Familia	Teléfono/ Correo Electrónico	Observaciones

DOMICILIO: _____

CALLE: _____

NÚMERO EXTERIOR: _____

NÚMERO INTERIOR: _____

ENTRE QUE CALLES: _____

COLONIA/ FRACC.: _____

PUNTO DE REFERENCIA: _____



**SE MARCARÁN LOS RIESGOS EN EL ENTORNO,
CONFORME AL LISTADO SIGUIENTE Y A LA
MANIFESTACIÓN DE FENÓMENOS
PERTURBADORES QUE PUEDAN AFECTAR A LA
POBLACIÓN.**

DESCRIPCIÓN	SI	NO
TANQUES ELEVADOS		
POSTES DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN MAL ESTADO		
TORRES CON LÍNEA DE ALTA TENSIÓN		
TRANSFORMADORES DE ENERGÍA ELÉCTRICA		
INMUEBLES ALEDAÑOS DAÑADOS		
BANQUETAS DESNIVELADAS		
ALCANTARILLAS ABIERTAS		
ÁRBOLES GRANDES QUE PUEDEN CAER		
CALLES MUY TRANSITADAS		
FÁBRICAS CON INSTALACIONES DE GAS L.P		
TANQUES DE GAS L.P		
GASOLINERAS O GASERAS		
ESPECTACULARES		
FÁBRICAS/ ALMACENES DE SUSTANCIAS PELIGROSAS		
BASUREROS		
VÍAS DE FERROCARRIL		
ARROYOS Y LADERAS		
PRESAS		

RIESGOS POR DAÑOS EN LA CONSTRUCCIÓN

CONDICIONES PROBABLES	SI	NO
LA VIVIENDA PRESENTA INCLINACIÓN.		
SEPARACIÓN DE ELEMENTOS: MURO-COLUMNA-TECHO-PISO.		
DEFORMACIÓN DE MURO, COLUMNA, LOSA O TRABE.		
GRIETAS O FISURAS EN MUROS.		
GRIETAS O FISURAS EN PISOS.		
EXISTE FILTRACIÓN DE AGUA.		
LA VIVIENDA PRESENTA HUNDIMIENTO.		
PRESENTA DAÑO EN LA ESCALERA.		
PRESENTA DAÑOS ENTUBERÍAS DE GAS.		
EXISTEN DAÑOS EN TUBERÍAS DE AGUA		
TUBERÍAS DE GAS O AGUA PRESENTE FUGA.		
CISTERNA CON DAÑO O FUGA.		
DAÑO EN TABLERO Y/O MUFA DE MEDIDOR ELÉCTRICO.		
CABLEADO EXPUESTO Y/O CONEXIONES INADECUADAS O MAL INSTALADAS.		
CONTACTOS Y/O INTERRUPTORES SUELTOS, ROTOS, SOBRECARGADOS Y/O QUEMADOS.		

RIESGOS POR ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS DE LA CONSTRUCCIÓN

Mediante apreciación visual, realizamos una evaluación de la vivienda.





CONDICIONES PROBABLES	SI	NO
MUROS FALSOS		
MARCOS DE PUERTAS Y VENTANAS EN MAL ESTADO (MADERA / METAL)		
VIDRIOS SIN PELÍCULA DE PROTECCIÓN		
PUERTAS Y VENTANAS INSEGURAS		
ANTENAS		
ELEMENTOS SUSPENDIDOS SIN FIJACIÓN		
MOBILIARIO FIJO INSEGURO (ESTANTES Y/O MUEBLES)		

RIESGOS POR ELEMENTOS COMPLEMENTARIOS DE LA CONSTRUCCIÓN.

CONDICIONES PROBABLES	SI	NO
PLAFONES FIJOS O SUSPENDIDOS		
LÁMPARAS MAL INSTALADAS		
RECUBRIMIENTO DE MATERIAL INCOMBUSTIBLE		
RECUBRIMIENTO DE MATERIAL COMBUSTIBLE		
PISOS FALSOS		
PISOS A DESNIVEL		

OTROS RIESGOS AL INTERIOR DE LA VIVIENDA COMO:



OBJETOS QUE PUEDEN CAER	SI	NO
LÁMPARAS		
CANDILES		
BOCINAS		
REJILLAS		
VITRINAS O APARADORES DE VIDRIO		
CANCELES DE VIDRIO		
CANDELABROS		
FLOREROS Y/O ADORNOS		
PLAFONES		
REPISAS		
CUADROS		
ESPEJOS		
LÍQUIDOS TÓXICOS O INFLAMABLES		
MACETAS Y OTROS OBJETOS COLGANTES		

OBJETOS QUE SE DESLIZAN	SI	NO
ESCRITORIOS		
MESAS		
SILLAS		
REFRIGERADORES		
Y TODOS AQUELLOS CON RUEDAS		





OBJETOS QUE PUEDEN VOLCAR	SI	NO
EQUIPO DE CÓMPUTO		
LIBREROS		
ROPEROS		
LOCKERS		
ARCHIVEROS		
VITRINAS		
TANQUES DE GAS		
SUBDIVISIONES NO LIGADAS A TECHO Y PISO		

OBJETOS QUE PUEDEN EXPLOTAR / INFLAMAR	SI	NO
RECIPIENTES O TANQUES CON COMBUSTIBLE		
SOLVENTES Y SEMEJANTES (THINNER, ACETONA)		
ALMACENAMIENTO DE PAPEL, CARTÓN, ETC.		

OBJETOS QUE PUEDEN PROPICIAR INCENDIO	SI	NO
CIGARROS ENCENDIDOS		
COLILLAS MAL APAGADAS		
VELAS Y VELADORAS		
RECIPIENTES E INSTALACIONES DE GAS		
CAFETERAS		
CONTACTOS, APAGADORES, CABLES EN MAL ESTADO		
HORNOS DE MICROONDAS SIN BASE		





OBJETOS QUE PUEDEN OBSTACU- LIZAR UNA EVACUACIÓN	SI	NO
TAPETES		
MACETAS		
ARCHIVEROS		
PIZARRONES		
MUEBLES		
CUBETAS, TRAPEADORES, ESCOBAS, ETC.		

RUTAS DE EVACUACIÓN Y PUNTO DE REUNION



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 DEL HOGAR.

¿QUÉ HACER ANTE UN CICLÓN TROPICAL?

ANTES:

- EVITE LAS ÁREAS COMÚNMENTE SUJETAS A INUNDACIONES REPENTINAS; NO CONSTRUYA EN LA RIVERA DE LOS CAUCES DE AGUA.
- SI USTED VIVE EN ZONAS DONDE SE HAN PRODUCIDO INUNDACIONES CON ANTERIORIDAD, AUNQUE SE TRATE DE AÑOS ATRÁS, ESTABLEZCA RUTAS DE SALIDA HACIA LOS LUGARES ALTOS DE LA REGIÓN. HAGA ESTA INFORMACIÓN DEL CONOCIMIENTO DE SU FAMILIA, ANÓTELAS Y, SI ES POSIBLE, MEMORÍCELAS.
- SI TIENE NIÑOS PEQUEÑOS PROCURE NO DEJARLOS SOLOS DURANTE LA ÉPOCA DE LLUVIAS. SI POR NECESIDAD LO HACE, INFORME A ALGÚN VECINO DE LA SITUACIÓN.
- DURANTE LA TEMPORADA DE LLUVIAS MANTENGA UNA RESERVA DE AGUA POTABLE, ALIMENTOS Y ROPA.
- EMPAQUE SUS DOCUMENTOS PERSONALES EN ENVASES A PRUEBA DE AGUA.
- TENGA DISPONIBLE UN RADIO PORTÁTIL, LÁMPARA DE MANO, UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS Y BATERÍAS DE REPUESTO.
- EN CASO DE QUE USTED CUENTE CON UN VEHÍCULO U OTRO AUTOMÓVIL, TRATE DE MANTENER LLENO EL TANQUE DE COMBUSTIBLE, ESPECIALMENTE DURANTE LA TEMPORADA DE LLUVIAS.



¿QUÉ HACER ANTE UN CICLÓN TROPICAL?

DURANTE:

- TENGA EN CUENTA EN TODO MOMENTO QUE UNA INUNDACIÓN PUEDE ARRASTRAR A SU PASO AUTOMÓVILES, ANIMALES, ÁRBOLES, PIEDRAS, DESTRUIR PUENTES, CARRETERAS, CASAS, ETCÉTERA.
- MANTÉNGASE ALERTA Y EN SINTONÍA CON LA RADIO Y LA TELEVISIÓN. LAS INUNDACIONES PUEDEN EXTENDERSE A LUGARES CERCANOS Y AFECTAR A OTRAS COMUNIDADES.
- ATIENDA LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES, CONSERVE LA CALMA Y PREPÁRESE PARA EVACUAR, SI ESTO LLEGA A SER NECESARIO.
- DESCONECTE LOS EQUIPOS DE GAS Y ENERGÍA ELÉCTRICA. NO SE ACERQUE A POSTES O CONDUCTORES DE LUZ AVERIADOS, RECUERDE QUE EL AGUA ES CONDUCTORA DE LA ELECTRICIDAD.
- SI VIVE EN CASA DE CARTÓN O MADERA, ES PREFERIBLE BUSCAR REFUGIO EN LUGARES MÁS SEGUROS, COMO UNA ESCUELA, UNA IGLESIA O LOS REFUGIOS TEMPORALES MUNICIPALES, SIEMPRE Y CUANDO ESTOS LUGARES ESTÉN FUERA DE PELIGRO. NO LLEVE BULTOS VOLUMINOSOS, CUIDE QUE SEA LO INDISPENSABLE.
- EVITE CAMINAR POR LOS SECTORES INUNDADOS. AUNQUE EL NIVEL DEL AGUA SEA BAJO, PUEDE AUMENTAR RÁPIDAMENTE Y DESARROLLAR VELOCIDADES PELIGROSAS.



¿QUÉ HACER ANTE UN CICLÓN TROPICAL?

DURANTE:

- NO MANEJE EN LAS ÁREAS INUNDADAS, PARTICULARMENTE EN LA NOCHE, PORQUE ES MUY DIFÍCIL ESTABLECER LAS CONDICIONES DEL CAMINO Y PUEDE OCURRIR UN ACCIDENTE MUY GRAVE. SI MANEJA POR UN ÁREA INUNDADA Y EL AUTO EMPIEZA A ATASCARSE, NO LO EMPUJE, SALGA DEL AUTO Y BUSQUE UN REFUGIO SEGURO. SI QUEDA ATRAPADO, SUBA AL LUGAR MÁS ALTO POSIBLE Y ESPERE A SER RESCATADO.
- SEA CUIDADOSO Y OPORTUNO AL EFECTUAR RESCATES DE PERSONAS: UTILICE CUERDAS, LANCHAS, ETCÉTERA.
- SI NO ESTÁ SEGURO, NO SE ARRIESGUE.



¿QUÉ HACER ANTE UN CICLÓN TROPICAL?

DESPUES:

- REALICE UNA CUIDADOSA INSPECCIÓN DE SU VIVIENDA TENIENDO EN CUENTA LA POSIBILIDAD DE UN DERRUMBE; SI TIENE DUDAS SOBRE EL ESTADO DE SU CASA, LLAME A PROTECCIÓN CIVIL PARA QUE DETERMINEN LO CONDUCTENTE, MARQUE AL NÚMERO 911.
- NO ENCIENDA CERILLOS O CUALQUIER TIPO DE FLAMA Y NO ACCIONE LOS APAGADORES ELÉCTRICOS HASTA ESTAR SEGURO DE QUE NO EXISTEN DAÑOS EN LAS INSTALACIONES. NO HABILITE SU CASA HASTA ESTAR PLENAMENTE SEGURO DE QUE SE ENCUENTRA EN CONDICIONES ADECUADAS.
- NO TOME AGUA NI ALIMENTOS QUE HAYAN ESTADO EN CONTACTO DIRECTO CON AGUAS DESBORDADAS.
- PERMANEZCA FUERA DE LAS ÁREAS DE DESASTRE. SU PRESENCIA PODRÍA ENTORPECER LAS ACCIONES DE AUXILIO Y RESCATE.
- REPORTE LOS DAÑOS DEL DRENAJE Y SISTEMAS DE AGUA POTABLE AL 073 Ó 911. RESPONDA A LAS SOLICITUDES DE AYUDA DE LAS AUTORIDADES SI SE ENCUENTRA EN CONDICIONES DE APOYAR EL AUXILIO DE LA POBLACIÓN.



¿QUÉ HACER ANTE UN CICLÓN TROPICAL?

DESPUES:

- USE EL TELÉFONO (CONVENCIONAL Y CELULAR) SÓLO PARA REPORTAR VERDADERAS EMERGENCIAS, NO SATURE LAS LÍNEAS.
- RETÍRESE DE LAS CONSTRUCCIONES QUE PRESENTEN RIESGOS DE DERRUMBE Y EVITE CAMINAR POR LAS CALLES DAÑADAS.
- SOLICITE AYUDA MÉDICA, SÓLO EN CASO NECESARIO, A LOS CENTROS ESTABLECIDOS PARA ATENDER LA EMERGENCIA.



ETAPAS DE ALERTA

SIAT CT

SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA PARA CICLONES TROPICALES



**Alerta Azul
AVISO**

PELIGRO MINIMO
ACERCAMIENTO – AVISO
ALEJAMIENTO – AVISO

**Alerta Verde
PREVENCIÓN**

PELIGRO BAJO
ACERCAMIENTO – PREVENCIÓN
ALEJAMIENTO – VIGILANCIA

**Alerta
Amarilla
PREPARACIÓN**

PELIGRO MODERADO
ACERCAMIENTO – PREPARACIÓN
ALEJAMIENTO – SEGUIMIENTO

**Alerta
Naranja
ALARMA**

PELIGRO ALTO
ACERCAMIENTO – ALARMA
ALEJAMIENTO – ALARMA

**Alerta Roja
AFECTACIÓN**

PELIGRO MÁXIMO
ACERCAMIENTO – AFECTACIÓN
ALEJAMIENTO – AFECTACIÓN

UNA DE LAS PRINCIPALES CORRECCIONES Y MEJORAS REALIZADAS AL SIAT CT ES LA CREACIÓN DE UNA NUEVA TABLA DE ALEJAMIENTO (CORRESPONDIENTE A LA PARTE TRASERA DEL CICLÓN) LA CUAL SE ANEXA A LA DE ACERCAMIENTO (ENFOCADO AL IMPACTO DEL FENÓMENO).



ETAPAS DE ALERTA



**"ACCEDE FÁCILMENTE AL SIAT-CT
ESCANEA ESTE CÓDIGO QR Y
MANTENTE INFORMADO SOBRE
MONITOREOS, ALERTAS Y
REPORTES EN TIEMPO REAL".**



TELEFONOS Y DOMICILIOS HOSPITALES, CLINICAS Y SANATORIOS

Hospital Ángeles, Blvd. Alfonso Calderón No. 2193 Pte. Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos.	6677-587700
Hospital del Carmen, Calle Miguel	6677-120244
Hidalgo No 466 Ote. esq. Vicente Guerrero.	
Cemsi Policlínica, Miguel Hidalgo No. 287 Ote., esq. Ramón Corona.	6677-131278
Sanatorio Batiz Ramos, Calle Mariano Escobedo No. 324 Pte., Col. Centro.	6677-120003
Clínica Santa María, Calle Francisco Villa No. 291 Ote., Col. Centro	6677-130802
Clínica Culiacán, Calle Mariano Escobedo No. 829 Ote., Col. Centro.	6677-164240 6677-164604
Hospital Pediátrico, Blvd. Leyva Solano No. 50 Ote., Col. Almada.	6677-121312
Hospital General de Culiacán, Col. Rosales.	169851 6677-169801

TELEFONOS Y DOMICILIOS HOSPITALES, CLINICAS Y SANATORIOS

Hospital Civil Culiacán Sinaloa Av. Álvaro Obregón y Dr. Romero	6677- 580500
ISSSTE, Calzada Heroico Colegio Militar s/n, Col. 5 de Mayo.	6677- 163200 6677- 154220
IMSS, Blvd. Francisco Zarco y Jesús, Andrade, Col. Rosales	6677- 590330 66775903 00

UN SIMULACRO ES UN ENSAYO O PRÁCTICA SOBRE CÓMO SE DEBE ACTUAR EN CASO DE UNA EMERGENCIA PROVOCADA POR UN TEMBLOR, INCENDIO, INUNDACIÓN, LLUVIAS TORRENCIALES, ETC. REALIZAR UN SIMULACRO TIENE VARIAS VENTAJAS: - PODEMOS COMPROBAR CON ANTICIPACIÓN SI LAS ACCIONES DE PREPARACIÓN SON EFICIENTES

ACUDA A LAS OFICINAS DE PROTECCIÓN CIVIL EN SU CIUDAD

MAYOR INFORMACIÓN A:

OFICINAS DE PROTECCIÓN CIVIL DEL ESTADO

6677-58-74-11



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

