



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

PROTECCIÓN CIVIL
CICLO ESCOLAR 2025-2026





Estimados Señores Padres de Familia:

En Centro de Educación Bilingüe seguimos comprometidos construyendo una cultura de prevención y de protección para nuestros alumnos y todos los integrantes de esta comunidad escolar. Es tal la preocupación de CEB por promover esta cultura, que contamos con un Departamento de Seguridad Interna y Protección Civil, encargado de realizar supervisiones dentro del plantel para mitigar riesgos y a su vez presentar anualmente el programa interno de Protección Civil ante las autoridades competentes, el cual es un documento normativo que cubre las necesidades específicas de cada plantel que integra a nuestra Institución y que contiene todos los procesos y protocolos en los que a seguridad y prevención se refiere.

En esta ocasión, tenemos nuevamente el honor de involucrarlos a ustedes, padres de familia, en nuestro compromiso de generar acciones responsables antes las situaciones de emergencia, ya sean por fenómenos naturales o antropogénicos (creados por el hombre), que nuestras familias pudieran enfrentar en algún momento dado.

Los fenómenos perturbadores siempre han estado presentes en nuestro planeta, sin embargo, en los últimos años han ocurrido desastres naturales de gran magnitud, que nuestros hogares se han visto afectados. Por tal razón, debemos estar organizados y preparados para saber cómo actuar ante diferentes acontecimientos que pudiéramos presenciar.

Por ello, es un gusto compartirles nuevamente nuestro **Plan Familiar de Emergencia**, documento que se ha elaborado con el fin de facilitar la información y los pasos a seguir, para que cada familia se proteja frente a imprevistos de la naturaleza, y, por ende, reducir riesgos en el hogar.

Este Plan Familiar de Emergencia estará disponible en nuestra página web www.ceb.mx así como por correo electrónico, para su consulta.

Sin otro particular, nos ponemos a su disposición para atender cualquier inquietud.

Atentamente,

"Implementando la seguridad como un estilo de vida".

Lic. David Barrera López
Coordinador de Seguridad Interna
Preescolar y Primaria

Lic. Carlos Alberto Barceló Sáenz
Coordinador de Seguridad Interna
Secundaria y Preparatoria



¿Qué es el plan Familiar de Emergencia de Protección Civil?

Es una guía para saber que actividades realizar antes, durante y después de una situación de emergencia o desastre.

¿Por qué es importante contar con un Plan Familiar de Emergencia?

Porque nos preparamos para saber que hacer en caso de que un fenómeno perturbador impacte nuestra comunidad.

Porque evitamos poner en riesgo nuestra vida y la de los que nos rodean.

Porque nos permite planificar acciones en caso de presentarse una emergencia.



Objetivos del Plan Familiar de Emergencia:

- Aplicar medidas básicas de preparación y autoprotección.
- Enlistar utensilios y materiales para autoprotección, comunicación y abastecimiento para la familia.
- Examinar que tan segura es nuestra casa y sus alrededores.
- Planear acciones para corregir y mejorar condiciones de seguridad.
- Diseñar rutas de evacuación y elegir el punto de reunión.



Elabora tu Plan Familiar de Emergencia en 4 pasos.

- PASO 1: Detecta y reduce riesgos.
- PASO 2: Diseña rutas de evacuación.
- PASO 3: Toma la mejor decisión.
- PASO 4: Realiza simulacros.

PASO 1: DETECTA Y REDUCE RIESGOS

FENÓMENOS PERTURBADORES

Los fenómenos perturbadores se clasifican en dos tipos:



NATURALES

No se pueden evitar, son ocasionados por las fuerzas de la naturaleza.



ANTROPOGÉNICOS

Se pueden evitar en su totalidad, son ocasionados por el hombre.





FIJA ESTANTES A LA PARED



PISOS, ESCALERAS, TECHOS Y PAREDES



PASO 2: DISEÑA RUTAS DE EVACUACIÓN



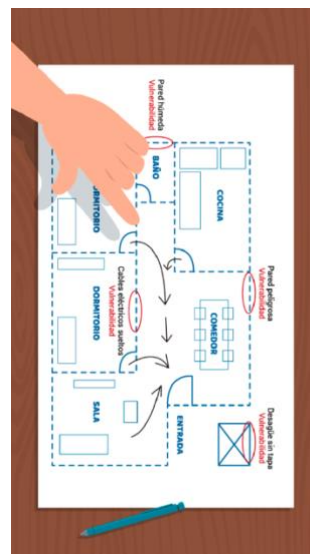
- Realiza un croquis de tu hogar con una ruta de evacuación y marca el lugar de menor riesgo dentro y fuera de casa.



- La ruta de evacuación debe ser un área libre y sin obstáculos.

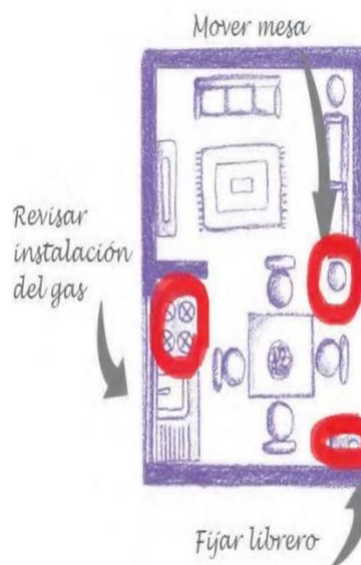


- Mide el tiempo que haces en la evacuación y llegas a la zona de menor riesgo fuera de tu hogar.



Realiza un croquis de tu hogar.

- Revisa el estado de construcción de la casa, el mantenimiento de las instalaciones como agua, luz, gas y el mobiliario como repisas y libreros.
- Diseña el croquis de tu hogar y señala con rojo los posibles riesgos que encuentres, así como todas las fallas y desperfectos encontrados.



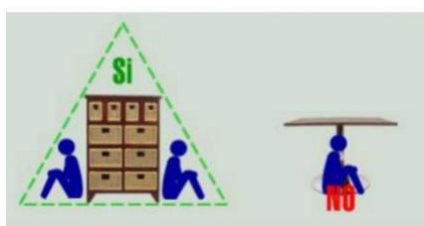
PASO 3: CÓMO TOMAR LA MEJOR DECISIÓN

Prepárate para tomar las decisiones mas adecuadas a fin de afrontar los desastres naturales según sean las circunstancias.

Preguntémonos, a que amenaza estamos expuestos:

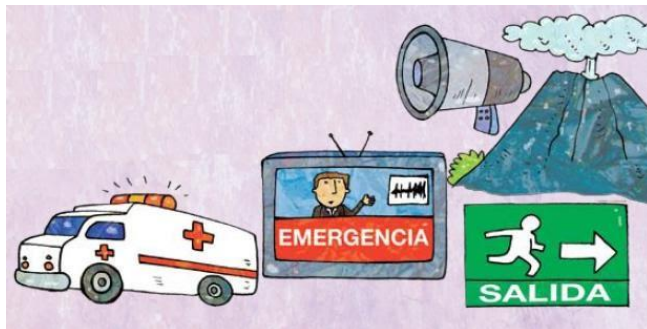
- Inundaciones.
- Ciclones tropicales.
- Incendios.
- Sismos.
- Deslizamientos de laderas.

“Es elemental saber qué hacer en las fases de una emergencia: el antes, durante y después de un fenómeno perturbador.”






¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es una situación derivada de un suceso extraordinario que ocurre de forma repentina e inesperada y que puede llegar a producir daños muy graves a personas e instalaciones, por lo que requiere una actuación inmediata y organizada.



Fases de la Emergencia:

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
 <p><u>Revisa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Instalaciones electricas y de gas. 2. El buen estado y funcionamiento de extensiones y contactos. 3. Apagar cerillos, colillas de cigarros al momento de desecharlos. <p><u>Evita:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Conectar varios aparatos en un enchufe. 5. Sustituir fusibles por cables hechizos. 6. Fumar en la cama o sillones. 7. Jugar con velas, cerillos, encendedores o materiales inflamables. <p><u>Realiza:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Simulacros de evacuacion. 9. Simulacros de incendios. 	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén la calma. 2. Corta los suministros de gas y electricidad. 3. Si es posible apaga el incendio con extintores. 4. Si no puedes controlar el incendio, evacua el área. 5. Dirígete a la zona de menor riesgo. 6. Si hay gases o humo desplázate gateando. 7. No regreses a buscar objetos personales. 8. Si el humo es denso cubre nariz y boca con un pañuelo húmedo. 9. Evita utilizar elevadores 10. Si tu ropa se prende, tírate al suelo y rueda. ¡no corras! 	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Las autoridades te indicaran si puedes regresar al área afectada dependiendo del daño estructural. 2. Vuelve a revisar sistemas eléctricos y de gas.

PASO 4: SIMULACRO DE EVACUACIÓN

Un simulacro es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia a causa de un fenómeno perturbador.

Ventajas de realizar un simulacro:

- Comprobar si las acciones que realizamos son eficientes.
- Realizar correcciones al Plan Familiar de protección civil.
- Poder actuar correctamente ante algún desastre.



¡Recuerda realizar simulacros periódicamente!

¿Cómo se realiza un simulacro?



1. Imagina una situación de Emergencia.
2. Fija responsabilidades.
3. Emite la voz de alerta.
4. Desconecta aparatos eléctricos.
5. Recorre la ruta de evacuación hacia el punto de reunión.
6. Revisa que nadie falte y se encuentren bien.
7. Toma tiempos y evalúa resultados para corregir errores.
8. Todos participan.

Preparativos:

- Si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en el hogar acuerda que todos deben salir al punto de reunión ya establecido.
- Ten un duplicado de llaves del auto y de tu casa junto a la puerta de salida.
- Ten a la mano documentación medica importante de todos los miembros de la familia, como tipo de sangre, alergias etc.
- Ubica los hospitales más cercanos a tu hogar y traza la ruta más corta.
- Ten a la mano una linterna y un radio con pilas de repuesto.
- Ten a la mano una caja de herramientas con lo básico y necesario además de un botiquín de primeros auxilios.
- Almacena víveres en lata y agua embotellada.
- Permanece informado en caso proximidad de un desastre y sigue las indicaciones de las autoridades locales.

Sismo:



QUE HACER EN: SISMOS



Documentos Importantes:



- Recopila los documentos personales de todos los miembros de la familia.
- Guárdalos en una bolsa, caja o archivero portátil resistente al agua o al fuego.
- Fotocopia los documentos y guardalos encasa de un familiar o amigo de confianza que viva en otra zona.

- Documentos importantes:
- Actas de nacimiento.
- Títulos y cédulas profesionales.
- Facturas de bienes.
- Cartilla del servicio militar.
- Pasaportes.
- Certificados escolares.
- Escrituras de propiedad.
- Polizas de seguros.
- Credenciales.

Si tienes animales de compañía:

- Inclúyelos en el plan familiar y prevé sus necesidades básicas.
- Asegúrate que usen collar con los datos importantes.
- No los dejes solos ni amarrados.



Maleta de vida

(fácil transportación)

salvaguarda de nuestra familia



La maleta de vida es una herramienta que sirve para hacer frente a una emergencia mayor y ayuda para no quedar en el desamparo tras una contingencia, en la cual te recomendamos guardar:



Plan Familiar de Protección Civil



Radio portátil con pilas



Linterna de mano



Lentes de repuesto



Silbato



Agua embotellada



Alimento para bebé



Alimentos no perecederos



Comida para mascotas



Duplicado de llaves



Muda de ropa



Cobija



Encendedor



Dinero



Papel y toallas higiénicas



Pañales de bebé



Una hoja de papel y pluma

¡Ya tienes listo tu Plan de Emergencia Familiar!

Procura que los miembros de tu familia, se capaciten en temas de primeros auxilios y protección civil ya que esto puede salvarles la vida.

- *¿Sabías que en un siniestro el 30% de la población se salva a sí misma?*
- *30% los salva la misma familia.*
- *30% los salvan los vecinos.*
- *Y sólo el 10 % los salva el servicio de emergencias y grupos de rescate.*



“Haz conciencia y elabora tu Plan Familiar, organízate con tus vecinos y forma parte de la Red de Brigadistas Comunitarios.”

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/502946/PLAN_FAM_SSPP_C.pdf