

Es mejor prevenir...



Federación Internacional de Sociedades[®]
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas más vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Este manual puede ser citado en cualquier momento, reproducido, traducido o adaptado, ya sea una parte o su totalidad, previa remisión de la observación y autorización de la Oficina Regional de la Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna, o al Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres de la Cruz Roja en Costa Rica.

Representación Regional para México
Centroamérica y Panamá

Web: www.cruzroja.org
Tel: (507) 380 0250

Centro Regional de Referencia en
Educación Comunitaria para la
Prevención de Desastres

e-mail: CRREC@cruzroja.org
Tel: (506) 2226 4092

Indice

| | |
|--|-----------|
| Introducción..... | 3 |
| Objetivos del Módulo..... | 5 |
| Plan Familia Prevenida..... | 6 |
| | |
| Unidad I | |
| Antes de la Emergencia..... | 8 |
| Perfil histórico..... | 9 |
| Conozcamos los alrededores de nuestra casa..... | 11 |
| Conozcamos nuestra casa..... | 12 |
| Preparándose para la emergencia..... | 16 |
| | |
| Unidad II | |
| Durante la Emergencia..... | 19 |
| Después de la Emergencia..... | 20 |
| Como elaborar nuestro Plan Familia Prevenida..... | 22 |
| Glosario..... | 25 |
| Bibliografía..... | 26 |
| El Botiquín..... | 27 |
| Información de emergencia..... | 28 |



Introducción

La serie “Es mejor prevenir...” esta compuesta por 14 módulos que se han elaborado en el Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres, con la apoyo de la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja, a través de la Delegación Regional para Centroamérica, México y el Caribe y su Programa Regional de Reducción del Riesgo, en conjunto con las Sociedades Nacionales de la región.

Estas guías de trabajo comunitario, nacieron por la necesidad de implementar programas para la Reducción del Riesgo de mayor calidad, que permitieran generar procesos de desarrollo sostenible en las comunidades más vulnerables de la región. Se requería de una metodología y un conjunto de herramientas sencillas, prácticas y estandarizadas, que pudieran ser utilizadas por cada una de las Sociedades Nacionales sin perder su identidad socio – cultural, posibilitando su aplicación y adaptación en diferentes contextos.

Los módulos están destinados al personal permanente y voluntario de Cruz Roja, miembros de otras organizaciones que trabajan en reducción de riesgos a desastres y la comunidad en general.

Representan versiones revisadas y actualizadas de materiales desarrollados originalmente por la Federación Internacional de Cruz Roja en 1994, desde ese momento hasta la actualidad, se ha contado con el apoyo de organismos internacionales como: Consortium Provention, UNICEF, OPS/OMS, UDSMA/OEA, universidades, entre otros.

Existen módulos que tienen un cuaderno para prácticas llamado “Cuaderno de Trabajo”, en estos casos el módulo puede ser utilizado como material de consulta tanto para el facilitador como para el participante, y el cuaderno de trabajo será exclusivo para que el participante realice sus tareas y prácticas.

Cada módulo puede ser utilizado independientemente de acuerdo a sus objetivos, o utilizarse como parte de la serie, en este caso el módulo 1, Educación, Organización y Preparación Comunitaria para la Reducción del Riesgo, da las bases del trabajo con las herramientas AVC, y los restantes profundizan en temáticas específicas como: planes escolares, familiares, para inundaciones, entre otros.

Primeros Auxilios Psicológicos y el Manual Comunitario para la Mitigación de Desastres en acueductos rurales, son materiales que tratan temas que necesitan la ayuda directa de técnicos especialistas en la materia.



El módulo 2, Familia Prevenida, fue producido originalmente en Honduras y validado en muchas comunidades de la región, ha sido enriquecido con herramientas de uso práctico por el Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres.

Facilita la elaboración de planes de respuesta a desastres, los cuales fortalecen las capacidades de las familias para enfrentar las amenazas presentes en su vivienda y su entorno.

Para elaborar estos planes se establecen las acciones que se deben hacer antes, durante y después. En el antes se hace una revisión de la historia comunal, para conocer cuales han sido los acontecimientos históricos que han ocurrido en la comunidad y como estos modificaron el desarrollo la misma, se identifican las amenazas, vulnerabilidades y riesgos a las que esta expuesta la familia, tanto dentro como fuera de su vivienda y se establecen acciones de transformación de acuerdo a las capacidades y recursos con los que cuenta la familia.

En el durante se realizan todas las acciones de respuesta, atención de víctimas, evacuación, entre otras. En el después los miembros de la familia deben estar informados, se deben evaluar los daños que causó la emergencia y se debe revisar y elaborar el plan de emergencia familiar.

El Plan Familia Prevenida debe ser actualizado constantemente, informado a las demás familias de la comunidad y practicado por todos los miembros de la familia.

OBJETIVOS DEL MODULO

1. Identificar amenazas y vulnerabilidades en el hogar y su entorno.
2. Reconocer las capacidades existentes en el hogar.
3. Realizar acciones que permitan transformar las vulnerabilidades en capacidades.
4. Elaborar un plan familiar que le permita a los miembros de la familia, desarrollar acciones de reducción de riesgos y respuesta a desastres.



Plan Familia Prevenida

Los huracanes, las inundaciones, los deslizamientos de tierra, los terremotos, incendios y otros eventos catastróficos no son cuentos, son amenazas reales y pueden ser permanentes dependiendo del lugar donde vivamos. Por ende, la preparación empieza por casa, con nuestra familia.

Está dispuesto a salvar la vida de sus seres más queridos y la suya misma?

Sí No

Existen instituciones, como la Cruz Roja, que constantemente se esfuerzan en ayudar a la población en casos de emergencia o desastre, una forma de hacerlo es a través de su participación y de las medidas que usted y su familia tomen para reducir riesgos; al hacerlo, los desastres serán menos dolorosos en su hogar, y, como dice el refrán **“más vale prevenir que lamentar”**, por ello, su colaboración es fundamental para salvar vidas... la de los seres a quien más quiere.

Sin duda, la prevención y la preparación son medidas importantes para proteger nuestras vidas y las cosas que nos ha costado mucho sacrificio obtener. En otras palabras, es necesario estar listos para lo que se pueda venir.



Plan Familiar

¿Qué se puede hacer?

Elabore junto con todos los miembros de su familia el **plan familiar de emergencia** asegúrese que sea conocido y entendido por todos los que viven en su casa.



Un Plan Familiar de Emergencia comprende todas las tareas que hay que hacer antes, durante y después de una situación de emergencia o desastre. La idea principal es salvar vidas y en particular, las vidas de toda su familia.

Emergencia: es la alteración en las personas, los bienes y medio ambiente por un evento natural o provocado por el hombre y en el cual la comunidad tiene capacidad de respuesta.

Al contar con un plan familiar de emergencia se aprovecha de las capacidades y las cosas que tenemos a nuestro alcance para protegernos, responder y recuperarnos mejor y más rápidamente.

Elaborar un Plan Familiar de Emergencia es sencillo y puede salvarnos la vida. Comprende tres momentos:

- **Antes:** son todas las acciones que debemos saber y tener preparadas para evitar que el peligro sea mayor.
- **Durante:** es poner en práctica el plan familia Prevenida.
- **Después:** actividades necesarias que debemos hacer para mantenernos seguros mientras volvemos a la normalidad.

Unidad 1 Antes de la emergencia



Para esta fase hay dos grandes pasos con cinco acciones específicas:

Paso 1. Conocer los alrededores de la casa:

Paso 1. Conocer los alrededores de la casa:

- a) Elaborar un perfil histórico del entorno de la casa.
- b) Identificar amenazas.
- c) Identificar vulnerabilidades.

Paso 2. Conocer la casa:

- a) Identificar Amenazas, vulnerabilidades y riesgos
- b) Determinar las acciones a realizar inmediatamente, y las acciones que quedan pendientes a ejecutar posteriormente con ayuda de la comunidad.

Manos a la obra

Conozcamos la historia de los alrededores de nuestra casa

Elabore el perfil histórico de su comunidad complete el ejercicio #1 del cuaderno de trabajo. El objetivo de esta actividad es promover una mejor comprensión de los eventos más relevantes que se han presentado en el entorno de nuestra casa.

Perfil Histórico

| | |
|------|---|
| 1940 | Primeras 10 familias que llegaron a la comunidad. |
| 1949 | Construcción de la primer urbanización. |
| 1954 | Un incendio destruyó dos viviendas. |
| 1955 | Se instalan hidrantes cerca de nuestra vivienda. |
| 1960 | Una clínica con 30 camas fue inaugurada. |
| 1970 | El camino frente a nuestra casa fue pavimentado. |
| 1980 | Un huracán afectó varias casas de la comunidad y la nuestra. |
| 1985 | Se creó un grupo de prevención de desastres comunitarios |
| 1995 | El sistema de alcantarillado colapsó debido a la acumulación de basura. |

Es momento de iniciar, identifiquemos las amenazas que nos pueden afectar.

En su cuaderno de trabajo, Ejercicio #2, marque con una x las amenazas a las que están expuestas las viviendas y sus alrededores.



1. Sismo



2. Inundación



3. Deslizamiento



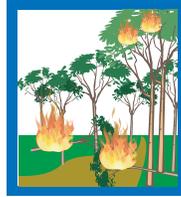
4. Erupción volcánica



5. Huracán



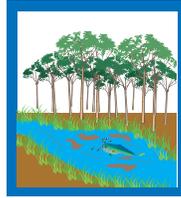
6. Incendio



7. Incendios forestales



8. Derrame de tóxicos



9. Aguas contaminadas



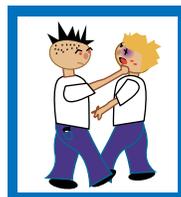
10. Vías de tránsito peligrosas



11. Zonas insalubres



12. Explosiones



13. Violencia/Delincuencia

Conozcamos los alrededores de nuestra casa.

Es importante que todos los miembros de la familia conozcan los alrededores de la casa, para identificar, eliminar o alejarse de los peligros. Por ejemplo:

- Postes y cables de electricidad.
- Árboles grandes o ramas que puedan caerse.
- Ríos y quebradas.
- Barrancos y laderas.
- Edificios viejos y en mal estado.
- Fábricas, industrias, aserraderos, etc.

Una vez que usted sabe lo que tiene que identificar y reconocer, debe colocar los resultados de lo que encontró, tal como se muestra en el siguiente ejemplo:

| Vulnerabilidades identificadas | Mayor riesgo cuando existe una situación de: |
|---|---|
| Postes y Cables de electricidad inseguros | <ol style="list-style-type: none"> 1. Terremoto 2. Huracán 3. Incendio |
| Alcantarillas cubiertas de tierra y basura | <ol style="list-style-type: none"> 1. Inundaciones 2. Epidemias 3. Lluvias |
| Casas cerca o en la ruta de ríos y quebradas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Inundaciones 2. Huracanes |
| Zonas donde se presentan casos de violencia | <ol style="list-style-type: none"> 1. En horas de la noche 2. Viernes y sábados |

MANOS A LA OBRA

Llegó el momento para que usted haga un reconocimiento de los alrededores de su vivienda y que coloque los resultados en el ejercicio #3.

Conozcamos nuestra casa.

Así como identificó amenazas en los alrededores de su hogar, es necesario que usted y su familia reconozcan a las que generalmente están expuestos, y a los desastres o emergencias que históricamente han ocurrido en el sector donde usted vive. Esto porque cuando vivimos mucho tiempo en un mismo lugar, nos acostumbramos a lo que existe y como funciona. Generalmente no le damos importancia a los detalles.



- Miremos la casa. Identifiquemos el tipo de material con el que está construida. Puede ser de adobe, bahareque, madera, ladrillo, bloque o zinc.
- Es bueno fijarse si los pisos y las paredes están rajadas, húmedas o si hay daños en las vigas.
- Revisemos las instalaciones eléctricas. Si hay alambres descubiertos que pueden hacer corto circuito, y provocar incendios u otro tipo de accidentes.
- Revisemos las tuberías y desagües para ver si están en buen estado. Si están rotos, pueden ocasionar derrames de agua.
- Rotulemos los materiales peligrosos y guardémoslos en un lugar seguro que todos conozcamos, siempre fuera del alcance de los niños.
- Tengamos a mano las herramientas que nos pueden sacar de apuros y guardémoslas en un lugar que todos conozcamos.
- Identifiquemos cuáles puertas y ventanas nos pueden servir como salidas de emergencia. Verifiquemos las condiciones y alrededores de estas salidas.
- Identifiquemos la ruta de evacuación y él o los lugares más seguros a los cuales acudir en caso de tener que evacuar.

Una amenaza en su hogar aumenta dependiendo del grado de vulnerabilidad que usted, su familia o su vivienda tienen frente a un peligro en particular.

El siguiente ejemplo sobre riesgos en el hogar, le permitirá conocer el rango de vulnerabilidad física en su casa.

Recuerde que todos los miembros de la familia tienen que participar en el reconocimiento de la casa y sus alrededores. Saber cuales son los que representan mayor riesgo para usted y su familia y cuales son los lugares más seguros.

Riesgos en el hogar

Cabeza del Hogar: **María Pérez** Tipo de Trabajo **Costurera**

Miembro de la Familia **5** Adultos **1** Niños **4** Masc. **2** Fem. **3**

| Amenazas / Vulnerabilidad |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Componentes | Huracán | Incendios Forestales | Terremotos | Erupciones Volcánicas | Inundaciones | Deslizamientos |
| Techo | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| Ruido eléctrico | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 |
| Paredes | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| Piso | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Ventanas | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Drenaje | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 1 planta | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 planta | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| otros | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Total del Riesgo | 28 | 13 | 20 | 12 | 27 | 8 |
| Rango del Riesgo | 70% | 32.5% | 50% | 30% | 67.5% | 20% |

Como calificar el cuadro anterior?

Califique de 1 a 5 por columnas cada una de las filas, donde 1 es el riesgo más bajo y 5 el más alto. Suma las columnas para obtener el total de riesgo, divida este total entre el numero de componentes de la casa y multipliquelos por 20 para obtener el rango de riesgo. Si el resultado está entre 20% y 45% el riesgo es bajo, entre 45% y 70% es medio y si está entre 70% y 100% es alto.

Manos a la obra

Ahora trabaje identificando los riesgos de su hogar. (Pase al Cuaderno de Trabajo, Ejercicio #4).

Una vez que usted y su familia hayan discutido las cosas que deben identificar en su casa, es hora de reconocer que evento catastrófico, de los que ya identificó anteriormente, podría tener un impacto de afectación, alto, mediano o bajo para la seguridad de usted y su familia.

De las principales vulnerabilidades identificadas por usted y su familia en el ejercicio # 3, y después de haber hecho una serie de análisis y posibles acciones para reducir vulnerabilidades, determine cual sería el impacto (daños, pérdidas) que usted y su familia podría enfrentar en caso de que éste ocurra. Para tal efecto, mire este ejemplo:

| Amenaza | Impacto en su hogar | | | |
|-----------------------|---------------------|-------|------|----------------|
| | ALTO | MEDIO | BAJO | NO DETERMINADO |
| Huracán | | | | |
| Incendio Forestal | | X | | |
| Terremotos | | | | |
| Erupciones Volcánicas | | | X | |
| Inundaciones | | | | |
| Deslizamientos | | | | |

MANOS A LA OBRA

Conforme a la evaluación que haya hecho de su vivienda coloque los resultados sobre el nivel de impacto en el Cuaderno de Trabajo, Ejercicio #5.

Considerando las acciones del ejercicio anterior, identifique las 3 prioridades, según el tipo de amenaza mencionada.

| PRIORIDAD 1 | PRIORIDAD 2 | PRIORIDAD 3 |
|-------------|-------------|-------------|
| | | |

Ahora, ¿qué hacemos?

Una vez que usted y su familia conocen las principales amenazas y los lugares con mayor vulnerabilidad en su vivienda, es momento de que determine acciones a tomar. En el siguiente ejemplo, en la columna izquierda, observa la principales amenaza encontrada, en la segunda columna encuentras las vulnerabilidades encontradas, en la tercer columna, las acciones que deben emprenderse y; en la última columna, las acciones que usted y su familia pueden hacer para solucionar el problema con sus propios medios.

| Amenazas | Principales vulnerabilidades identificadas | Acciones necesarias que se deben realizar | Acciones que se pueden realizar con sus recursos y capacidades |
|------------------|--|--|--|
| Incendios | Alambres eléctricos descubiertos | 1. Cubrir alambres eléctricos | 1. Si |
| | | 2. Identificar posibles daños en caso de cortocircuito | 2. Si |
| | | 3. Comprar un extintor de incendios | 3. No |
| | | 4. Evitar que en tiempos de lluvia caiga agua sobre los alambres | 4. Si |
| | | 5. Cambiar todo el sistema eléctrico de su casa | 5. No |

Este ejemplo demuestra que, frente a una amenaza específica, hay tres acciones que usted puede realizar con sus propias capacidades y recursos.

Dos acciones requerirán de mayor tiempo para remediarse. Empiece por corregir aquello que se puede hacer con sus propios recursos y busque mecanismos prácticos para mejorar aquellas cosas que no es posible solucionar con sus propios medios.

MANOS A LA OBRA

Es tiempo de que usted evalúe la situación en su hogar y determine las acciones a realizar. (Pase al Cuaderno de Trabajo, Ejercicio #6).

¿Qué va a hacer con las cosas que no ha podido solucionar?

El siguiente ejemplo le permitirá identificar posibles acciones que le ayuden a solucionar aquellas necesidades que ni usted ni su familia están en capacidad de remediar y que podrían obtener respuesta con el apoyo de su comunidad.

| QUÉ | CÓMO | CUÁNDO | DÓNDE | QUIÉN |
|--|---|--|---------------------------------|--|
| Comprar extintor | Organizar una tarde deportiva. Organizar un bingo. Gestionar precios al por mayor. Negociar con los bomberos. Gestionar donaciones. | En este espacio se debe anotar la fecha correspondiente a la actividad escogida. | Identifique el lugar o lugares. | Club de madres, comité local de emergencias, padres de familia, etc. |
| Cambiar todo el sistema eléctrico de su casa | Préstamo individual con facilidades de pago. Intercambio comunal de mano de obra, prácticas de escuelas técnicas, etc. | En este espacio se debe anotar la fecha correspondiente a la actividad escogida. | Identifique el lugar o lugares. | Apoyo de la junta de vecinos, comité local de emergencia, cuerpo de bomberos, Municipalidad. |

MANOS A LA OBRA

Para estar mejor preparados determinen las acciones cuya solución no está ni a su alcance ni al alcance de su familia. Pase al Cuaderno de Trabajo, Ejercicio #7).

Preparándose para la emergencia

Recuerden que todas aquellas cosas que deben solucionar sea por sus propios medios o, con el apoyo de otros, deben concretarse y hacerse realidad. Todas las acciones que anteriormente hemos identificado para solucionar o para reducir vulnerabilidades, forman parte del antes de una emergencia.

Además hay tres acciones concretas que adicionalmente debemos conocer:

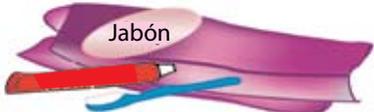
Preparar provisiones y equipos para emergencias

Determinar el lugar o los lugares de evaluación

Estar atentos a los avisos de emergencias

Preparemos provisiones y un equipo para emergencias.

Hay cosas que son necesarias en caso de emergencia. Éstas deben estar en un lugar seguro y conocido por toda la familia. Algunas son:

| | |
|---|--|
|  | <p>Agua. No puede faltar. Debe estar hervida o clorada y cambiarse periódicamente.</p> |
|  | <p>Alimentos de fácil preparación. Harinas, granos, enlatados o no perecederos.</p> |
|  | <p>Iluminación. Es muy necesario incluir baterías de repuesto. No tener las baterías dentro del foco.</p> |
|  | <p>Radio y baterías de repuesto. Para seguir los mensajes oficiales.</p> |
|  | <p>Cobijas y plásticos. Para su abrigo y protección.</p> |
|  <p>Jabón</p> | <p>Lo más importante para el aseo personal. incluya jabón neutro, pasta y cepillo dental.</p> |
|  | <p>Documentos personales y de la propiedad. Siempre cubiertos de plástico y con copias donde otros familiares.</p> |
|  <p>Botiquín</p> | <p>Botiquín Un botiquín básico de primeros auxilios y medicinas específicas que estén tomando miembros de la familia.</p> |



Tengamos previsto un lugar a dónde ir.

En caso de tener que evacuar, toda la familia debe saber hacia dónde ir y el lugar donde se reunirán de nuevo. El lugar designado debe ser en una zona segura. Para ello deben garantizar:

- Haber identificado las rutas de evacuación.
- Tener identificados lugares seguros hacia donde ir.
- Haber definido los papeles y las responsabilidades de los miembros de su familia.
- Haber conocido, previa consulta con autoridades locales, hacia dónde se puede evacuar animales y qué medidas de control se deben tomar en cuenta.
- Haber identificado a una persona u organización de referencia a la cual deberán reportarse en caso de evacuar.
- Haber realizado un plan de respuesta en su hogar (apagar conductos eléctricos, agua, gas. Sacar documentos importantes y provisiones, cerrar puertas y ventanas, colocar equipos en condiciones seguras).
- Haber compartido su plan familiar de emergencia con sus vecinos y saber cual es su función dentro del plan comunitario de emergencia.

Estemos atentos a los avisos de emergencia.

Usted y su familia como parte de la comunidad deben identificar una forma de comunicarse y de estar mejor preparados para responder a una emergencia o desastre. Para contribuir a ese efecto usted debe:

- Conocer el sistema de alerta y alarma que utilizarán (campana, silbato, sirena u otros).
- Practicar a nivel de la familia y de la comunidad los mecanismos de respuesta al activarse los sistemas de alerta y/o alarma.
- Evaluar la capacidad de respuesta de niños, adultos mayores y personas con necesidades especiales.

Recuerde

Alerta:

Estado declarado con el fin de realizar acciones específicas debido a la probable, cercana o real ocurrencia de un evento que puede ocasionar daños y pérdidas tanto humanas como materiales.

Alarma:

Es el aviso o señal que se hace cuando es inminente o está ocurriendo un evento, se deben ejecutar las instrucciones, que forman parte del plan de evacuación y el plan comunitario.

En la fase de alerta, cuando se declare la alarma inicia la fase de respuesta.

¿Salimos o no salimos?... dejar la casa no es fácil. Nos preocupan las cosas que tenemos que abandonar y que no podemos llevar. Muchas personas por aferrarse a las cosas que con tanto trabajo han logrado tener, ponen en riesgo su vida y la de los suyos.

Unidad II

Durante la emergencia

Su plan familiar de emergencia debe contemplar acciones básicas que garanticen la seguridad de toda su familia, pero también, que ayude a salvar las vidas de sus vecinos. Por esta razón, deben ayudarse mutuamente y compartir información con anterioridad.



Durante la emergencia,

mantener la calma no es lo mismo que bajar la guardia y olvidarnos del problema. Recordemos que “camarón que se duerme, se lo lleva la corriente”. Escuche la radio, observe la televisión, esté atento a las recomendaciones de las autoridades e instituciones especializadas en emergencias y desastres.



¿Continúa dispuesto a salvar la vida de sus seres más queridos y la suya misma?

Si

No

Si su respuesta es **SI** tome en cuenta los siguientes puntos:

- Si no evacuó y las condiciones siguen indicando que hay que hacerlo, no dude más, ¡HÁGALO!
- Recuerde que usted y su familia tienen un plan, ¡UTILÍCELO!
- Confirme estar en un lugar seguro, ¡NO CORRA RIESGOS!
- Si tiene que ayudar en acciones de búsqueda y rescate, ¡COLABORE!
- Si evacuó a un albergue temporal, ¡COOPERE! para su buen funcionamiento.
- Facilite las labores de registro de datos y censos, ¡SIEMPRE!
- Establezca medidas de seguridad y de control en el lugar donde se encuentre albergado.
- Establezca contacto con la oficina local y nacional de emergencia.
¡INMEDIATAMENTE!
- Apoye en las labores de evaluación de daños y de necesidades, una vez que la fase de la emergencia haya terminado y que no hay RIESGO.
- No regrese a su casa hasta que las autoridades locales así lo indiquen.
- Escuche frecuentemente las noticias.
- Recuerde... ¡LA VIDA ES PRIMERO!



Después de la emergencia

Permanezca en un lugar seguro mientras se vuelve a la normalidad.

Después de una emergencia, hay que estar informados

Es importante escuchar las noticias y recomendaciones que dan las autoridades por la radio, la televisión o los avisos de la comunidad.



Sigamos las instrucciones de las autoridades.
Después de una emergencia, las autoridades deben realizar una evaluación de la situación y de los daños ocasionados durante la emergencia. Serán ellos quienes determinen el momento de regresar o no a su hogar.

Revisemos e informemos los daños ocasionados por la emergencia

Cuando hayamos regresado a la casa, evaluemos los daños, registrémoslos con la junta de vecinos o comité local e informemos a las autoridades para juntos promover acciones de rehabilitación y reconstrucción en el menor tiempo posible. Para tal efecto observe el siguiente ejemplo en donde se determina el nivel de afectación sufrido por una vivienda:

Evaluación de daños

| Daños | Alto | Medio | Bajo |
|--------------------|------|-------|------|
| Techo | X | | |
| Equipo de cocina | | X | |
| Luz eléctrica | X | | |
| Materiales de cama | | | |
| Agua potable | | | X |
| Alimentos | | X | |

MANOS A LA OBRA

Partiendo del ejemplo, realice el ejercicio #8 en su Cuaderno de Trabajo tomando en cuenta los siguientes puntos:

1. La mejor manera de recuperarse de un desastre es trabajando juntos y de forma organizada.
2. Sea solidario con el dolor y las necesidades de sus vecinos.
3. Elabore junto a sus vecinos un plan de trabajo conforme a las prioridades más sentidas.
4. La limpieza, la salud física y mental favorecen a una mejor recuperación.
5. Los niños necesitan un espacio de diversión que los aleje del fatalismo post desastre.
6. Los adultos mayores necesitan un sitio de descanso.
7. Mientras más organizada está su comunidad y su familia, mayor atención brindarán las autoridades competentes.
8. Establezca un comité de rehabilitación y reconstrucción.
9. Mantenga los censos disponibles y actualizados en todo momento.

Volvamos con una nueva mentalidad

Cuando la emergencia haya pasado y podamos regresar a nuestros hogares, el principal reto consiste en tener viviendas y comunidades más resistentes y personas mejor organizadas. Eviten reconstruir el riesgo y salven la vida de los suyos. Conviértanse en una familia prevenida.

Como elaborar nuestro Plan Familia Prevenida

- Primero debes identificar las zonas seguras de acuerdo a las amenazas vistas en el ejercicio #9.
- Luego en el ejercicio #10 debes identificar las áreas seguras hacia donde te deberás dirigir en caso de evacuación.
- En el ejercicio #11 debes identificar las rutas de evacuación, es decir, el camino que seguirán las personas que necesitan evacuar.
- En el ejercicio #12 se asignarán los lugares que serán utilizados como albergues.
- En los ejercicios #13 y #14 se anotarán las acciones que realizarán antes, durante y después de la emergencia.
- En el ejercicio #15 se elaborará un plano o croquis de la vivienda.
- Y en el #16 se dibujará un croquis de los alrededores de la casa donde vivimos.

MANOS A LA OBRA

Ha llegado el momento de concluir su **PLAN FAMILIA PREVENIDA**. Una vez terminado, es importante compartirlo con los vecinos, amigos y con los miembros del comité de emergencia de la comunidad. Compartir los planes le permitirá organizarse mejor y ayudarse unos a otros. Además, debemos revisarlo y practicarlo con frecuencia, para corregir cualquier error. (Pase al Cuadeno de Trabajo, Ejercicios del #9 al #16).

A. Asignación de funciones ANTES del evento.

| Qué | Quién |
|--|---------|
| Organizar una reunión con todos los miembros de la familia para analizar los riesgos que se pueden presentar si ocurre alguna de las amenazas identificadas. | Luis |
| Elabore un mapa de su casa y las rutas de evacuación posibles en cada cuarto. | Luis |
| Enseñe a los niños cuándo y cómo solicitar ayuda. | Ana |
| Enseñe cómo activar la alarma | Ana |
| Revisión de provisiones | Randall |
| Revisión periódica de las instalaciones eléctricas, tubería y desagües | Luis |
| Señalización de rutas de evacuación | Randall |
| Elaboración del directorio de números de emergencia y vecinos. | Ana |
| Colocar materiales peligrosos en lugares seguros. | Luis |
| Fotocopiar y colocar en bolsas plásticas documentos importantes. | María |
| Entregar al comité local de emergencias, el resultado del cuadro de vulnerabilidades del hogar. | Ana |
| Compartir y promover el Plan Familia Prevenida con los vecinos. | Luis |
| Identificar uno o varios puntos de reunión o contacto | Pedro |
| Identificar lugares seguros para evacuar animales cuando llegue la ocasión. | Pedro |
| Anotar los teléfonos y direcciones de los sitios de trabajo y estudio de los miembros de la familia y de los lugares donde acuden con regularidad. | Ana |
| Identificar los lugares para desconectar agua, gas y electricidad. | Luis |
| Enseñar a todos los miembros de la familia cuando y como se debe desconectar los servicios de agua, gas, electricidad. | Luis |

B. Asignación de funciones DURANTE Y DESPUÉS del evento.

| Qué | Quién |
|--|---------|
| Cerrar llaves de paso de agua y gas. Apagar interruptores de suministro de electricidad | Randall |
| Llevar provisiones de emergencia al sitio de evacuación seguro (dentro o fuera de la casa). | María |
| Cerrar puertas y ventanas y asegurarlas de manera adecuada. | Pedro |
| Llevar al sitio de evacuación seguro (dentro o fuera de la casa) documentos importantes en bolsas plásticas y directorio de números de teléfono. | María |
| Escuchar periódicamente información por los medios de comunicación y monitorear la evolución de la emergencia. | Ana |
| Si evacuó a un albergue temporal, tener control del manejo de basuras. | Pedro |
| Si evacuó a un albergue temporal, apoyar a las labores de limpieza, orden y seguridad. | María |
| Cuando sea seguro el movilizarse, notificar a las autoridades locales información sobre daños y necesidades. | Luis |
| Cuando sea seguro movilizarse, verificar las condiciones de sus vecinos. | Ana |
| Cuando sea seguro, contactar a los familiares cercanos y conocer su condición de daños y necesidades. | Ana |



Glosario

PLAN FAMILIAR: es una guía que determina las acciones que una familia debe emprender para reducir riesgos y que debe seguir en cada caso de emergencias y desastres.

EMERGENCIAS: alteración en las personas, los bienes y medio ambiente por un evento natural o provocado por el hombre y en el cual la comunidad tiene capacidad de respuesta.

DESASTRE: Interrupción seria del funcionamiento de una comunidad o sociedad que causa pérdidas humanas y/o importantes pérdidas materiales, económicas o ambientales; que exceden la capacidad de la comunidad o sociedad afectada para hacer frente a la situación utilizando sus propios recursos.

EVACUACIÓN: medidas de seguridad para alejar a los integrantes de una comunidad de una zona de peligro a un lugar seguro, donde debe preverse la colaboración de la población de manera individual o grupal.

AMENAZA: se refiere a la potencial ocurrencia de un evento natural o provocado por el ser humano que tiene consecuencias negativas al impactar sobre las personas, bienes, medio ambiente.

VULNERABILIDAD: Condiciones determinadas por factores o procesos físicos, sociales, económicos, y ambientales, que aumentan la susceptibilidad de una comunidad al impacto de amenazas.

ALERTA: estado declarado con el fin de realizar acciones específicas debido a la probable, cercana o real ocurrencia de un evento que puede ocasionar daños al medio ambiente y pérdidas tanto humanas como materiales.

ALARMA: es el aviso o señal que se hace cuando es inminente o está ocurriendo un evento. En ese momento se deben seguir las instrucciones, que formen parte del plan familiar y el plan comunitario.

ALBERGUE TEMPORAL: es el lugar donde se proporciona temporalmente techo, alimentación, abrigo y atención en el área de salud a las personas evacuadas de zonas de riesgo.

BOTIQUÍN CASERO: Es una caja de material resistente adquirida por la familia para almacenar materiales y medicamentos de primeros auxilios.

Bibliografía consultada

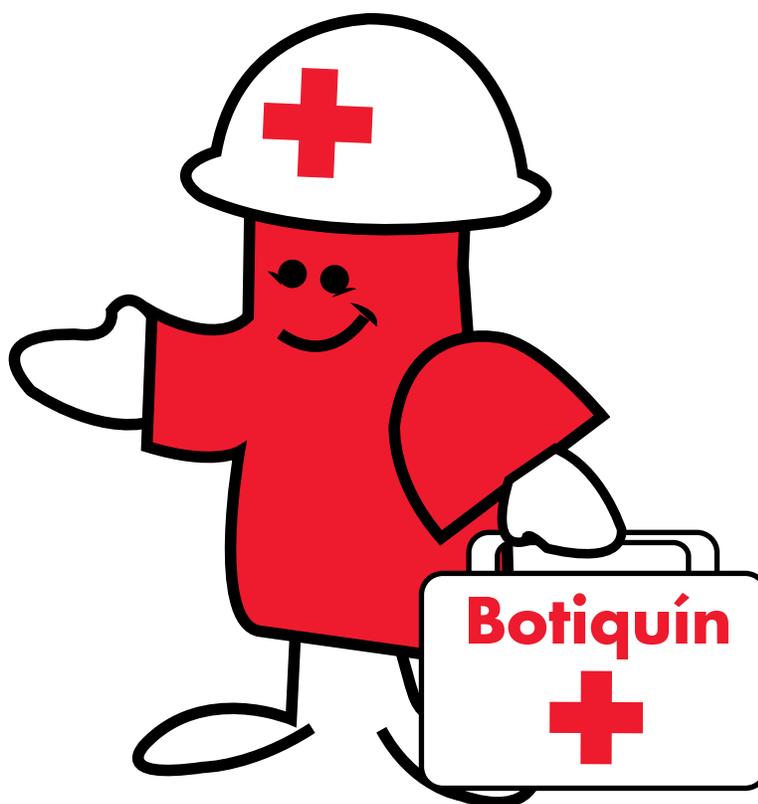
- Cruz Roja Hondureña, 1999. Plan Familiar de Emergencia.
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias. Costa Rica, 2001. Plan Familiar de Emergencia.
- Folleto 1 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja. San José Costa Rica 1997. "Serie es Mejor Prevenir... Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres".
- Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. Guía de lección sobre el curso de Análisis de Vulnerabilidad y Capacidad (AVC), 2004.
- Plan Familiar de Emergencia". Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja. San José Costa Rica, 2003. "Serie es Mejor Prevenir..."
- Guatemala, 1989. Pasos a seguir en la Preparación y Ejecución del Plan de Emergencia.
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias. Costa Rica, 2004. Glosario oficial de Términos sobre Desastres.
- Centro Regional de Información sobre Desastres, 1992 . Vocabulario Controlado sobre Desastres.
- Aprende y Gana. Cruz Roja Cubana, 2002. Preparación para Desastres.
- Cruz Roja Salvadoreña. Guía de Educación Comunitaria:
- Cruz Roja Colombiana. Guía de Educación Comunitaria:
- Cruz Roja Ecuatoriana. Guía de Educación Comunitaria:

Botiquín

1. Los medicamentos no deben estar al alcance de los niños.
Puede ser peligroso.

2. Preparemos una cajita o botiquín casero con:

- Tijeras
- Gasas
- Vendas
- Curitas
- Esparadrapo
- Pinzas
- Guantes de látex
- Alcohol
- Termómetro
- Jabón
- Acetaminofén
- Suero oral
- Linterna o velas
- Fósforos
- Un manual de primeros auxilios



3. Debemos vigilar la fecha de vencimiento de los medicamentos que tenemos en casa para evitar intoxicaciones.

Nunca automedique. Consulte al médico.

INFORMACION DE EMERGENCIA

Dirección de mi casa: _____

Teléfono: _____

NÚMEROS TELEFÓNICOS

Cruz Roja: _____

Clínica u hospital más cercano: _____

Bomberos: _____

Emergencias: _____

Policía: _____

Taxi (24 horas): _____

NOMBRE

TELEFONO

Familiares: _____

Vecinos: _____

Médico de la familia _____

Información o precauciones especiales (si utilizas algún medicamento, ocasional o regularmente, por favor escribe el nombre del medicamento y la dosis indicada)