

Prepara tu Plan Familiar ante un sismo

El Plan te ayudará a prevenir y a actuar durante y después de que se presente un sismo. En cuatro pasos puedes elaborarlo: 1) detecta y reduce riesgos, 2) diseña rutas de evacuación, 3) toma la mejor decisión y 4) realiza simulacros.



Mejora tu respuesta ante una emergencia



Mantén actualizado tu Plan Familiar de Protección Civil

Recuerda incluir a todos los integrantes de tu familia, incluyendo mascotas

gob.mx/cenapred



SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE
PREVENCIÓN DE DESASTRES

Realiza tu Plan Familiar de Protección Civil

1. En este primer paso es importante que revises el estado de la construcción de tu casa.

Debes darle mantenimiento por lo menos dos veces al año a las instalaciones de agua, gas y luz.

También debes revisar las condiciones del mobiliario de tu hogar. **Si tienes muebles u objetos que puedan obstruir el paso o caer en caso de un sismo**, se sugiere que los fijas a la pared o los cambies de lugar.

Otro aspecto que debes considerar en este primer paso es conocer los **peligros** que puedan presentarse en los alrededores de tu casa: si está cerca de transformadores de energía, cables o ríos.

2. Para diseñar **rutas de evacuación** y salidas más seguras y próximas, elabora con apoyo de todos los integrantes de la familia un **croquis** de la casa. En él anota las observaciones sobre los posibles riesgos, así como las recomendaciones para reducirlos.

Toma en cuenta que deben considerar el día y la hora en que puede presentarse un **sismo**. De ser posible hagan un croquis para el día y otro para la noche, ya que las condiciones cambian y no sabemos en qué momento puede suceder un **sismo**.

3. **Es elemental qué sepas cómo actuar cuando suceda un sismo:**

Si estás en casa debes saber si **evacuar** o replegarte. Para ello, debes tener bien identificadas las **zonas más seguras**.

Se sugiere asignar responsabilidades a los integrantes de la familia como: bajar el interruptor de la luz, cerrar la llave de paso del agua y del gas, llevar la mochila de emergencia entre otras.

Si estás fuera de casa y los otros integrantes de la familia también, definan un punto de encuentro y establezcan un contacto para reportarse.

Además de que debes atender las recomendaciones de **Protección Civil** como:

- **Aléjate de ventanas, vidrios, espejos, puertas exteriores o paredes y de todo lo que pueda caerse como lámparas y muebles.**
- **Conserva la calma y ubícate en la zona de seguridad.**
- **Aléjate de postes, cables y marquesinas.**

4. Realiza periódicamente ejercicios o **simulacros** en la casa con toda la familia.

Un **simulacro** es un ensayo o práctica acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia, como un **sismo**.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 