



**GUÍA PARA  
ELABORAR EL  
PLAN DE  
EMERGENCIAS  
FAMILIAR**



ISP y la ICDC queremos fomentar que las familias de Puerto Rico desarrollen sus Planes de Emergencias Familiar ante cualquier desastre o emergencia. Hemos creado esta guía para lograr que la mayor cantidad de familias desarrollen un **Plan de Emergencias Familiar** que sea abarcador, simple y creativo.



## ¿Qué es un Plan de Emergencia Familiar?

Un Plan de Emergencia Familiar es un documento que detalla las acciones que una familia llevará a cabo en caso de una emergencia. Los planes de emergencia incluyen los posibles riesgos que puedan ocurrir, sean naturales o causados por el hombre. Un plan de emergencia también contiene elementos de mitigación (minimizar un riesgo), preparación (prepararse para una emergencia), respuesta (responder a la emergencia) y recuperación (recuperarse de la emergencia para volver a la normalidad).

## Desarrollando el Plan de Emergencias Familiar

El Plan de Emergencia Familiar tiene que contener los pasos a seguir en caso de que ocurra una emergencia. Un plan de emergencias tiene que contestar: Qué, Quien, Cómo, Cuándo y Dónde.

### Ejemplo:

- ¿Qué vamos a hacer en caso de que ocurra un terremoto?
- ¿Quién va buscar la mochila?
- ¿Cómo nos vamos a comunicar unos con otros?
- ¿Donde nos vamos a encontrar si estamos separados?

Haciendo estas preguntas en familia provocaremos una discusión saludable sobre el tema de las emergencias donde niños y adultos conversarán de las potenciales soluciones o estrategias que llevarán a cabo antes, durante y después de una emergencia.

## LISTA DE SUMINISTROS RECOMENDADOS PARA EMERGENCIAS

- Abrelatas
- Platos, vasos y utensilios desechables, toallas de papel
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y tiras plásticas de amarre para higiene personal
- Agua – mínimo un galón por persona, por día para la higiene y para beber
- Equipo de primeros auxilios
- Medicamentos recetados y anteojos
- Bolsas de dormir o mantas calientes para toda su familia
- Cambio completo de ropa para 3 días y zapatos
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- Cepillo y pasta de dientes, jabón y otros artículos personales
- Artículos para la higiene femenina
- Extintor de incendios
- Herramientas para cerrar los servicios públicos y para realizar reparaciones de emergencia
- Mascarilla contra polvo, láminas de plástico y cinta adhesiva para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Radio portátil de baterías o solar
- Linternas y baterías adicionales
- Celular con cargador y cargador solar
- Silbato para pedir ayuda
- Blanqueador de cloro de uso doméstico y gotero para medicamentos. Cuando se diluyen nueve partes de agua por una parte de blanqueador, éste puede usarse como desinfectante o, en caso de emergencia, puede usarlo para purificar el agua. Utilice 16 gotas de blanqueador líquido, de uso doméstico normal, por galón de agua. No use blanqueadores perfumados ni del tipo que no destiñe los colores o con agentes de limpieza adicionales.
- Mapas locales
- Dinero en efectivo
- Material de consulta para emergencias, como un manual de primeros auxilios o información de [www.listo.gov](http://www.listo.gov).
- Documentos familiares importantes, como copias de pólizas de seguros, documentos de identificación y registros de cuentas bancarias, en un recipiente portátil a prueba de agua
- Artículos para mascotas
- Fórmula para bebé y pañales
- Lápiz y papel
- Libros, juegos o rompecabezas (Pídale a sus hijos que los escojan)
- El peluche o manta preferida de su hijo
- Comida y agua adicional para su mascota

Antes de comenzar a hacer el Plan, primero debes de tomar en consideración la siguiente información y hacer una **Lista de Datos Generales**.

### Conoce los Riesgos en tu casa.

- ¿Mi casa está en área inundable?
  - Usa este enlace y busca tu dirección <https://msc.fema.gov/portal/home>. También puedes verificar en la Oficina de Manejo de Emergencias de tu pueblo.
- ¿Mi casa está en área inundación por tsunami?
  - Busca en la pagina de la Red Sísmica de Puerto Rico si tu casa está en zona de tsunami <http://redsismica.uprm.edu/Spanish/tsunami/programatsunami/prc/maps/norte.php>.
- ¿Mi casa está al lado de un talud de tierra o montaña?
- ¿Mi casa está construida sobre “zancos” o columnas?
- ¿Hay tanques de gas en la casa? (Puede ser un riesgo de fuego)
- ¿Mi casa está cerca de un cuerpo de agua o hay que pasar por un puente para llegar?
- Considera otro potencial riesgo en tu casa o cerca de ella.

### Conoce las capacidades y recursos disponibles que tienes en tu casa para una emergencia.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Cisterna de agua               | <input type="radio"/> Extintor de Fuegos    |
| <input type="radio"/> Generador eléctrico            | <input type="radio"/> Caja de Herramientas  |
| <input type="radio"/> Tormenteras                    | <input type="radio"/> Detector de Humo      |
| <input type="radio"/> Mochilas de emergencia         | <input type="radio"/> Radio                 |
| <input type="radio"/> Kit de Primeros Auxilios       | <input type="radio"/> Combustible           |
| <input type="radio"/> Almacenamiento de Comida       | <input type="radio"/> Filtro de Agua        |
| <input type="radio"/> Estufa de gas para emergencias | <input type="radio"/> Cinta Adhesiva "Tape" |
| <input type="radio"/> Linternas de baterías o solar  |   |



# Los pasos para desarrollar el Plan de Emergencias Familiar

## Paso 1 - Discute

- Convoca a una reunión con tu familia para que hablen y discutan sus riesgos, capacidades, composición familiar y necesidades especiales. Todos los miembros de la familia deben de participar. Es importante que los padres escuchen a sus hijos, aunque estos sean pequeños, ya que muchas veces los niños tienen preocupaciones o inquietudes que son muy importantes y deben de tomarse en consideración a la hora de desarrollar un plan.
- Discutan los posibles escenarios que pudieran ocurrir si sucede una emergencia. Por ejemplo; Si los niños están en el patio o si están en sus cuartos, Si es de día, o es de noche, Si se tienen que mover a un refugio o no, etc.
- Prepara una lista de todos los suministros de emergencia que estarán en la casa y en las mochilas. Incluye comida, agua y suministros para por lo menos dos semanas o, lo más que puedas. Incluye como vas a rotar el inventario para que los suministros que guarden no expiren. ***Mira la lista sugerida en la tercera página.***

## Paso 2 - Documenta

**Prepara un documento escrito que incluya la siguiente información:**

- Dirección de la residencia
- Las coordenadas de la residencia (Google Maps o Google Earth te ayudan)
- Nombre y edades de cada miembro de la familia
- Condiciones especiales que hay que tomar en consideración con algún miembro de la familia (medicamentos, alergias, etc.)
- La ruta de desalojo de la casa (Mapa o foto)
- Lugar de refugio mas cercano (Mapa o foto)
- Indiquen cómo se van a comunicar en caso de una emergencia.
- Incluya una lista de todos los números de emergencia, de las agencias de emergencia de su municipio, hospitales, servicios de ambulancia, médicos y veterinario si tiene mascota.

- Incluya una lista de números de teléfonos y dirección física de familiares cercanos que puedan brindar ayuda en caso de una emergencia.
- Establezca un punto de encuentro en caso de que ocurra una emergencia y los miembros de la familia que se encuentren fuera de la casa y tengan que reunificarse en un punto medio que sea seguro. Ejemplo; La casa de un familiar que viva cerca de la escuela de los niños o cerca de un lugar que sea intermedio y seguro para todos los miembros de la familia. En algunos casos un estacionamiento de un centro comercial o un cuartel de policía pudiera ser un punto de encuentro.
- Identifique una o dos personas contacto que sean de su confianza que sirvan de enlace con su familia. Estas personas pueden estar en EEUU, otro país o simplemente en otro pueblo. La idea es que si se pierden las comunicaciones, cada miembro de la familia llame a este contacto para informar que se encuentra bien, indicar donde se encuentra o si necesita ayuda.
- Guarde dinero en efectivo.
- Saque copia de todos los documentos personales incluyendo: licencias de conducir, pólizas de seguro de vida y propiedad, tarjetas de plan medico, recetas medicas, testamentos, escrituras de las propiedades y fotografías individuales de cada miembro de la familia. Todas estas copias deben de estar en una bolsa plástica sellada a prueba de agua. Mantenga estos documentos en su mochila de emergencias por si tiene que desalojar su residencia en caso de una emergencia. También puede digitalizar los documentos y subirlos a la red en un servicio de “Cloud” o almacenamiento de datos virtual.

## Paso 3 - Practica

- Practica con tu familia el Plan de Emergencias Familiar.
- Realiza simulacros de terremoto en tu casa.
- Recorre en carro o a pie la ruta de desalojo de tu casa.
- Visita el refugio mas cercano a tu casa.
- Recorre las rutas a los hospitales mas cercanos a tu casa.
- Discute frecuentemente el Plan con tu familia.

**Es importante que actualices el Plan todas las veces que sea necesario, incluyendo los contactos, teléfonos, recetas médicas, etc.**



**ISP, Inc**  
**Consultoría, Adiestramientos y Equipos**  
www.isppr.com (787) 786-9241 @isppr



www.discipulospr.org  
mail@discipulospr.org  
info: 787.799.7878

   /discipulospr

El contenido de esta guía fue redactado  
por Benjamín Nieves de ISP, INC.