

La prevención es nuestra fuerza



¡Las niñas y los niños también participamos en la Protección Civil!



Gobierno de
México

Seguridad
Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL

Presentación

La Coordinación Nacional de Protección Civil pone a tu disposición este cuaderno con información muy útil si ocurre una emergencia.

Los terremotos, las erupciones volcánicas, las inundaciones, los huracanes y los deslizamientos son fenómenos de la naturaleza, sin embargo, el aumento de la población y la contaminación del ambiente han contribuido a convertirlos en desastres que causan pérdidas en vidas humanas, en construcciones y bienes materiales.

Tú y tu comunidad pueden contribuir a reducir el impacto de los desastres, ¿cómo?

- **Participando** en actividades escolares y comunitarias.
- **Informándote** con tu familia y vecinos sobre las amenazas naturales y tomando medidas preventivas.
- **Ayudando** a instaurar una cultura de la prevención y promover un desarrollo en armonía con la naturaleza.

Colorea y realiza las actividades de este cuaderno que hemos preparado para ti.



Naturaleza en movimiento

Los seres humanos formamos parte de la naturaleza y debemos cuidarla porque de ella depende nuestro bienestar.

La naturaleza se encuentra en un proceso permanente de movimiento y transformación que se manifiesta a través de fenómenos como la lluvia, los vientos, los temblores o el desgaste natural de suelo.



En otros tiempos, la gente tenía leyendas para explicar estos sucesos. Decían, por ejemplo, que el volcán podría estar enojado. Hoy, la ciencia y la tecnología nos permiten comprender estos eventos. Sin embargo, estos fenómenos todavía causan desastres y afectan a mucha gente donde aún no hay una cultura de la prevención.

¿Qué es una amenaza?

Es un proceso natural o causado por el ser humano que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su entorno.

Entre las amenazas naturales podemos citar:



- **Terremotos, sismos:** Fuertes movimientos de la corteza terrestre que pueden causar muchos daños.



- **Erupciones volcánicas:** Explosiones o emanaciones de lava, cenizas y gases desde el interior de la tierra a través de los volcanes.



- **Deslizamientos:** Tierra, piedras y vegetación que se deslizan cuesta abajo ocasionando destrucción a su paso. Ocurren sobre todo en la época de lluvias o durante un sismo.



- **Maremoto o tsunamis:** Serie de olas marinas gigantes que se abaten sobre las costas que son provocadas por terremotos, erupciones volcánicas o deslizamientos submarinos.



- **Huracanes:** Fuertes vientos que se originan en el mar y que giran en grandes círculos a modo de torbellino y que vienen acompañados de lluvia. También se les llama ciclones tropicales.



- **Sequías:** Periodo en el cual una región padece por falta de lluvia.



- **Inundaciones:** Presencia de grandes cantidades de agua, provocada por fuertes lluvias o por desbordamiento de ríos o presas.



- **Incendios forestales:** Fuegos destructivos de bosques, selvas y otro tipo de zonas con vegetación, que pueden salirse de control y afectar grandes áreas.

¿Qué provoca un desastre?

Un desastre se produce cuando:

- Se produce un fenómeno extremo, por causas naturales o por la actividad humana.
- La gente vive cerca de ríos, volcanes y laderas con peligro de deslizamiento, entre otros.
- No se ha tomado ninguna acción preventiva.



A veces, los fenómenos naturales pueden golpear muy fuerte y ocasionar desastres. También cuando ciertas actividades afectan el medio ambiente o alteran la normalidad del ecosistema. Por ejemplo, demasiada agua que la tierra no puede absorber puede provocar inundaciones, mientras que poca agua en ciertas regiones, ocasiona sequías. Por otro lado, la mayoría de los incendios forestales son causados directa o indirectamente por el ser humano, porque solo una pequeña chispa es suficiente para provocar un gran incendio.

¿Qué significa vulnerabilidad?

La vulnerabilidad es la falta de capacidad y resistencia ante un fenómeno amenazante o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.

La vulnerabilidad depende de factores como la edad y la salud de las personas, las condiciones higiénicas y las ambientales. También de la calidad y condiciones de las construcciones, y de su ubicación en relación con las amenazas. Por ejemplo, las familias de pocos recursos económicos muchas veces ocupan zonas de alto riesgo. A esto le llamamos **vulnerabilidad económica**. Una casa de madera a veces tiene menor peligro de derrumbarse ante un sismo, pero puede ser muy frágil en caso de incendio o ante un huracán. Estas condiciones se conocen como **vulnerabilidades físicas**.

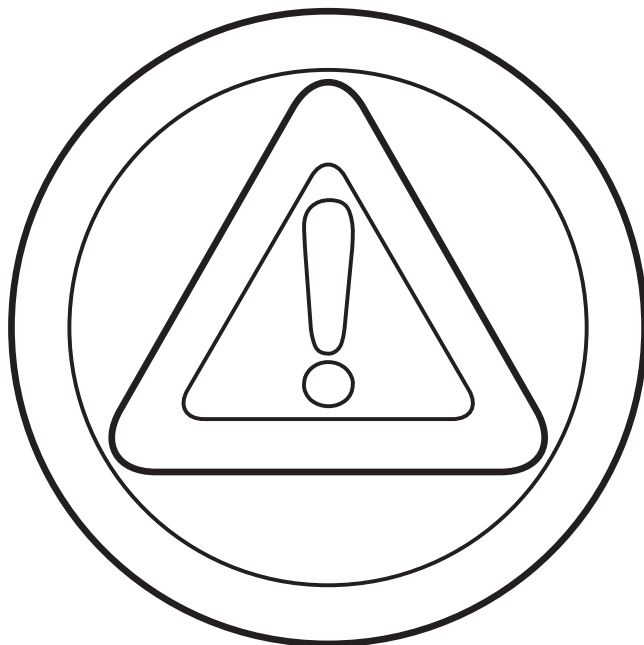
Una comunidad informada y bien organizada es menos vulnerable que una que no conoce las amenazas que la rodean.



¿Qué es el riesgo?

El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre.

La vulnerabilidad o las amenazas por separado no representan un peligro, pero si se juntan se convierten en un riesgo, es decir, en la probabilidad de que ocurra un desastre.



Cuando somos cuidadosos en nuestra relación con el ambiente y somos conscientes de nuestras debilidades frente a las amenazas existentes, podemos tomar medidas para asegurarnos de que no se conviertan en desastres.

La gestión del riesgo no solo nos permite prevenir desastres, también nos orienta para que la gente viva bien, con salud y felicidad, sin dañar el ambiente o a otras personas.

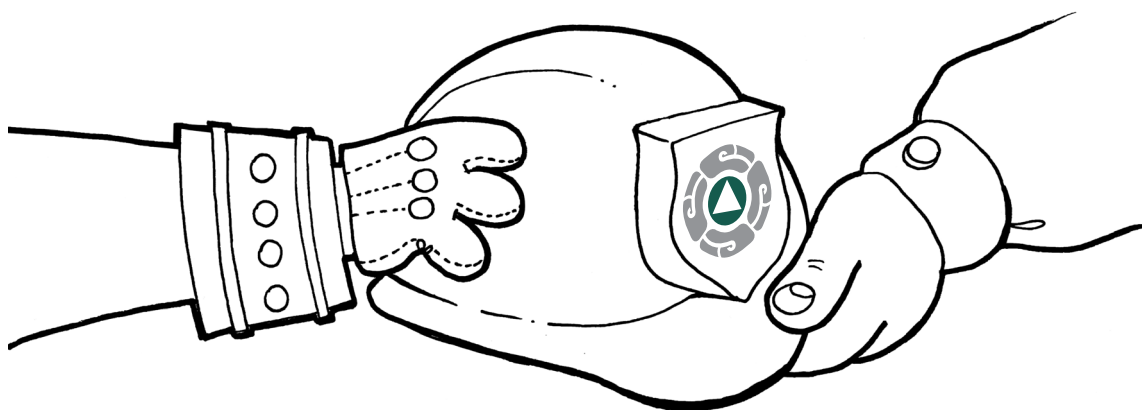
¿Qué es la prevención y mitigación de desastres?

Son todas las acciones que hacemos para evitar que una amenaza cause daños mayores en la población y en viviendas.

La **prevención** es la aplicación de medidas para evitar que un evento se convierta en desastre. Por ejemplo, sembrar árboles previene la erosión y los deslizamientos, y también puede prevenir las sequías.

La **mitigación** son las medidas que tomamos para reducir la vulnerabilidad frente a ciertas amenazas. Por ejemplo, hay formas de construcción que aseguran que nuestras casas, escuelas y hospitales no se caigan con un terremoto o un huracán.

La prevención y la mitigación inician cuando conocemos cuáles son los riesgos a los que estamos expuestos.



Platica con tu familia y vecinos para crear un plan de acciones con el fin de evitar y reducir esas amenazas.

¿Es posible evitar los desastres?

No podemos evitar que ocurran los fenómenos naturales pero, podemos hacerlos menos dañinos si entendemos mejor por qué suceden y qué podemos hacer para prevenirlos o mitigarlos. Cada comunidad debe aprender a conocer su entorno, solo así podrá manejar las amenazas que la rodean y reducir su vulnerabilidad ante estos riesgos.

**No hay que asustarse,
es mejor estar preparados.**



Aprende la historia del lugar donde vives

Pregunta a tus padres, abuelos y amigos si han vivido alguna catástrofe. ¿Por qué se produjo?, ¿qué hizo la gente que no debería haber hecho?, ¿qué hicieron para mejorar las cosas?

Prepárate. Reúnete con tu familia para identificar lugares seguros.

Convence a tus padres para trazar un plan familiar y preparen juntos su mochila de emergencia.



Sensibiliza a tu comunidad

Estos son algunos ejemplos de lo que puedes hacer para reducir el impacto de los desastres en tu comunidad:

- **Identifica lugares peligrosos:** Diseña un mapa de riesgos con tus amigos y, con la ayuda de tu maestra o maestro, busquen algunas soluciones para reducir el riesgo.
- **Organiza campañas de prevención:** ¿Qué pasa si tiramos la basura en lugares que no son los adecuados como el cauce de un río? El río se contamina, animales y plantas pueden morir y se puede provocar una inundación. Tal vez tus compañeros y tú, junto con tu maestra o maestro, podrían organizar una campaña para mantener limpios los ríos de tu comunidad.
- **Promueve la protección de la naturaleza:** Debes promover en tu escuela y en tu comunidad la siembra de árboles y vegetación; de esta forma proteges a la naturaleza y ayudas a evitar los deslizamientos, la erosión del suelo y otros factores negativos.



Mapa de riesgos: ¡Reconoce el peligro y ponte en acción!

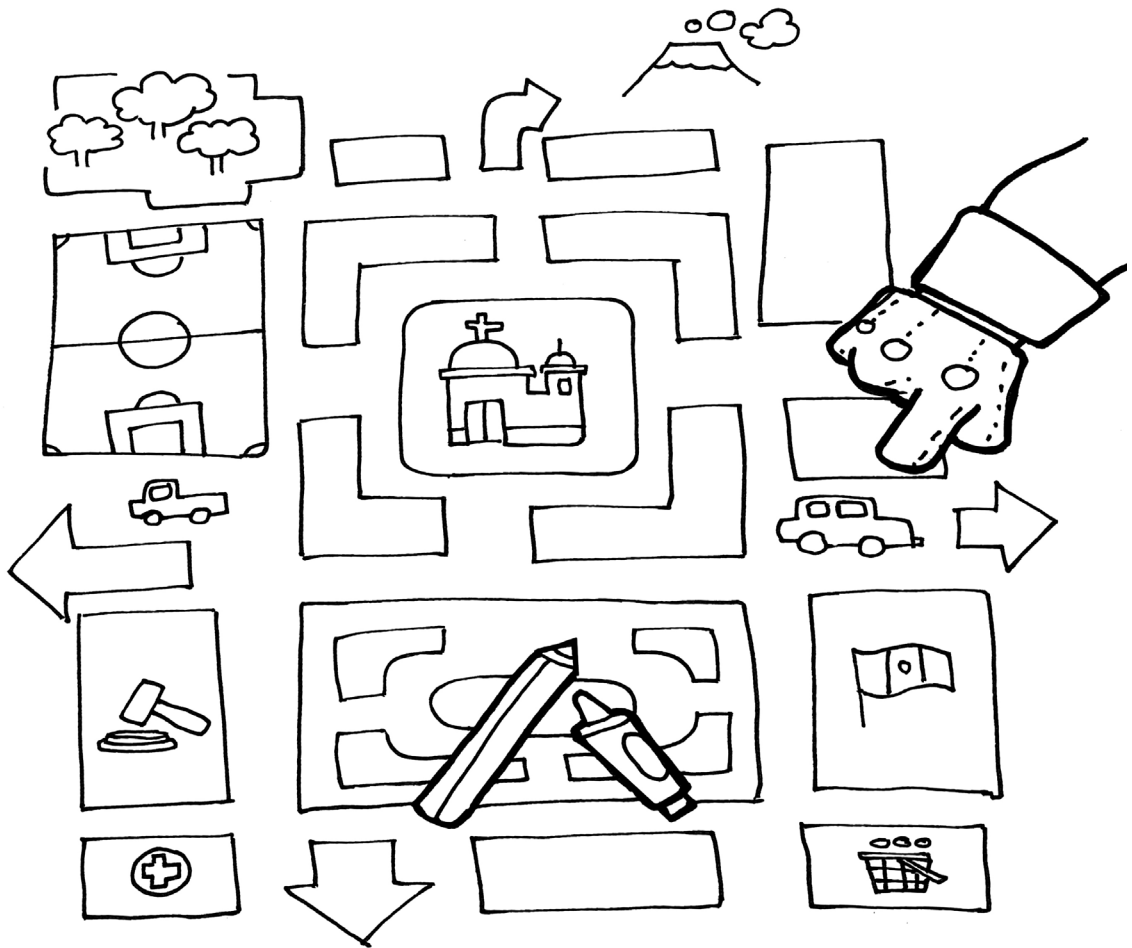
¿Cómo puedes disminuir la vulnerabilidad de tu familia, tus amigos y tus cosas antes de que se produzca un fenómeno amenazante? Una de las mejores formas es realizando un mapa de amenazas y riesgos en tu comunidad.

El mapa de riesgos es un dibujo o maqueta de tu comunidad que muestra todos los edificios importantes, tales como escuelas y hospitales, así como las áreas de cultivo, caminos y demás elementos que, de producirse un desastre, podrían resultar afectados. También muestra elementos o lugares potencialmente peligrosos, como volcanes cercanos, zonas que se pueden inundar o pastizales muy secos que correrían el riesgo de incendiarse; además, muestra todos los recursos con los que cuenta tu comunidad para prepararse y protegerse, como la estación de bomberos. Para mostrar todo esto, se utilizan símbolos en el mapa.



¿Para qué sirven los mapas de riesgo?

Los mapas de riesgo te ayudan a entender las amenazas y peligros existentes en tu comunidad, lo que motiva a tomar acciones para prevenir o reducir los efectos de un posible evento. También te permiten estar mejor preparado en caso de emergencia, pues te indican, por ejemplo, por cuáles vías debes trasladarte si ordenan evacuar las zonas donde vives. De este modo, tú y tu comunidad sabrán qué hacer.



Haz un mapa de tu comunidad

Pregunta a las personas mayores de tu comunidad qué desastres importantes han ocurrido en el pasado. Identifica aquellos lugares que pueden ser afectados por inundaciones, terremotos, tormentas, deslizamientos o erupciones volcánicas.

Estas son algunas de las preguntas que puedes hacer:

- ¿Qué desastres han ocurrido en esta zona?, ¿qué sucedió?, ¿cuándo?
- ¿Qué hizo la gente?
- ¿Qué podemos hacer para evitar que se produzca un desastre?
- ¿Qué medidas podríamos tomar en la comunidad para que la gente viva más segura?
- ¿Qué personas de la comunidad podrían apoyar?

Con esta información, dibuja en la siguiente página un mapa de tu comunidad. ¡Estás ayudando a disminuir riesgos y evitar desastres!



¡Preparados ante los riesgos de mi comunidad!

Plan familiar para la prevención de desastres

Tu familia y tu comunidad podrían estar expuestos a amenazas naturales o provocadas por el ser humano. Empieza por organizar a tu propia familia. Mira a tu alrededor: ¿Cuáles son las amenazas próximas a tu casa?, ¿se le podrían hacer mejoras a tu casa para que sea más segura?, ¿hay lugares en tu casa o comunidad que podrían ser más seguros en caso de que se produzcan fenómenos amenazantes?, ¿dónde están las personas más cercanas que podrían ayudarte?



Asegúrate de tener un plano o croquis de tu casa donde marques las salidas más seguras y rápidas. También deben ponerse de acuerdo sobre dónde reunirse fuera de la casa, un parque o la casa de algún vecino que no sea peligrosa y a qué número de teléfono llamar en caso de estar separados por un desastre.

¡Preparados! Alista tu mochila de emergencias

Cada familia debe tener listos suministros básicos en caso de desastre natural. Para ello, una mochila de emergencia puede ayudarte mucho. Es probable que tu familia nunca la necesite, pero es mejor estar preparados.

Con la ayuda de tus padres, reúne los suministros de emergencia que te sugerimos a continuación y guárdalos en una mochila de plástico:

- **Botiquín de primeros auxilios** con alcohol, algodón, vendas, gasas, analgésicos, tijeras, agua estéril y ungüento para quemaduras.
- **Agua embotellada y comida no perecedera** como productos enlatados. Lo suficiente para comer durante tres días. No olvides un abrelatas.
- **Ropa.** Que cada miembro de la familia cuente con ropa extra, incluyendo unas botas y una capa para la lluvia, así como cobijas por si tienen que dormir al aire libre, como si estuvieras acampando.



Otras cosas que puedes incluir son una linterna con pilas de repuesto, papel, lápiz, un radio portátil, cerillos, velas y artículos de higiene como jabón y papel higiénico.

No olvides revisarla regularmente para asegurarte de que todo funcione.

¿Qué se siente cuando hay un desastre?

Recuerda que en la mayoría de los desastres **las cosas pronto vuelven a la normalidad**. Es posible que después de una catástrofe tengas que vivir un tiempo en algún refugio donde conocerás un nuevo lugar y harás nuevos amigos. Pide ayuda a los adultos si sientes miedo o confusión. Es normal sentir esas emociones y no debes dudar en hacer preguntas sobre lo que sea que te inquiete, como cuánto tiempo estarán tú y tu familia en ese refugio o cuándo volverás a la escuela. Recuerda que debes mantener la higiene y la limpieza, lavarte las manos constantemente y evitar estar en zonas de peligro.

También puedes describir y dibujar lo que sucedió y cómo te sientes; así lo recordarás mejor cuando todo haya acabado y quieras contar lo valiente que eres. Igualmente, es bueno llorar por lo que ocurrió, pero recuerda que **todo va a mejorar**.



Tú también puedes ayudar.

Niñas y niños de todas las edades pueden ayudar cuidando a otros niños más pequeños y jugando con ellos. También limpiando su propia casa y recogiendo las cosas que se cayeron.

¡Recuerda, la **Protección Civil es la tarea que nos une!**



40 años



SINAPROC

SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



La Prevención
es nuestra
fuerza



Gobierno de
México

Seguridad
Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL