



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF Ciudad **México**



AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

MANUAL DE PROTECCIÓN CIVIL PARA ESCUELAS ¿QUÉ HACER EN CASO DE UN SISMO?

¡PREVENIR ES VIVIR!



www.gob.mx/aefcm

DICIEMBRE, 2017

ÍNDICE

TEMA	PÁGINA
I. PRESENTACIÓN	3
II. ¿POR QUÉ DEBES CONOCER SOBRE PROTECCIÓN CIVIL?	4
III. ¿QUÉ ES PROTECCIÓN CIVIL?	4
IV. FENÓMENOS NATURALES	4
V. ¿QUÉ SON LOS SISMOS?	5
VI. SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA MEXICANO	5
VII. ¿QUÉ HACER ANTES DE UN SISMO?	5
VIII. ¿QUÉ HACER DURANTE UN SISMO?	7
IX. ¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN SISMO?	8
X. PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL	9
XI. ¿QUÉ ES EL PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL?	9
XII. ¡REALIZA SIMULACROS CON TU FAMILIA!	10
XIII. ¿CÓMO REACCIONAR ANTE UNA EMERGENCIA EN LA ESCUELA?	11
XIV. ¿QUÉ ARTÍCULOS DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIA?	11
XV. NÚMERO ÚNICO DE EMERGENCIA 911 (NUEVE-UNO-UNO)	12
XVI. CONOCE LAS SEÑALIZACIONES EN MATERIA DE PROTECCIÓN CIVIL Y SEGURIDAD	13
ANEXO 1. FORMATOS	14

I. PRESENTACIÓN

Debido a la ubicación geográfica de nuestro país, somos susceptibles de recibir el impacto de diversos fenómenos naturales, los cuales pueden causar daños importantes a su paso. En el año de 1985, se presentó un sismo de magnitud 8.1 grados en la escala de Richter, que ocasionó que miles de personas perdieran la vida y una gran cantidad de daños en la infraestructura de la Ciudad de México como edificios, hospitales, escuelas y casas habitación. Recientemente, en el mes de septiembre de 2017 sufrimos un sismo de magnitud 7.1 grados Richter, que también provocó **pérdida de vidas humanas e importantes daños en esta Ciudad.**

Por lo anterior, es necesario que adoptemos medidas que nos permitan actuar de manera adecuada y de forma preventiva, ante este tipo de fenómenos geológicos.

El presente manual contiene información que debes poner en práctica para saber qué debes hacer antes, durante y después de un temblor.

Te recomendamos leerlo y comentar su contenido con tu maestra o maestro, tus compañeras y compañeros del grupo, así como también con tu familia. Si deseas obtener más información sobre este tema, visita la página <http://www.gob.mx/proteccion-civil>

Atentamente

Dr. Luis Ignacio Sánchez Gómez
Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México

II. ¿POR QUÉ DEBES CONOCER SOBRE PROTECCIÓN CIVIL?

La ubicación geográfica de México en el mundo, lo hace susceptible de enfrentar diversos fenómenos naturales, como sismos, erupciones, huracanes, ciclones y tornados, entre otros.

Por ello, resulta necesario que adoptemos medidas adecuadas para actuar de manera preventiva ante la presencia de dichos fenómenos.

En el presente documento encontrarás información que te ayudará a saber más de los **sismos**, que es el fenómeno natural que más se presenta, y también te orientará sobre cómo actuar y qué hacer cuando ocurra alguno.

III. ¿QUÉ ES PROTECCIÓN CIVIL?

Son medidas y acciones para salvaguardar la vida, integridad y salud de la población, así como de sus bienes, infraestructura y planta productiva.

Protección Civil son todas las acciones que realizamos para protegernos

IV. FENÓMENOS NATURALES

Algunas emergencias, siniestros o desastres son ocasionados por manifestaciones de nuestro planeta, y generalmente provienen de los cambios en las condiciones ambientales o por la actividad de la corteza terrestre. Se les llaman fenómenos naturales y se clasifican en dos tipos: **geológicos** e hidrometeorológicos.

- **GEOLÓGICOS.-** Se producen por los movimientos y por la actividad de la corteza terrestre, tales como: sismos, vulcanismo, tsunamis o maremotos, inestabilidad de laderas, flujos, derrumbes, hundimientos y agrietamientos.
- **HIDROMETEOROLÓGICOS.-** Estos fenómenos tienen su origen en el clima. Algunos ejemplos son: ciclones tropicales, lluvias atípicas y tornados, tormentas de nieve, granizo y eléctricas, heladas, sequías, ondas cálidas y gélidas, entre otros.

Derivado de los eventos sísmicos ocurridos en nuestra Ciudad en 1985 y 2017, es importante que conozcas más acerca de los sismos y de las medidas de Protección Civil.

V. ¿QUÉ SON LOS SISMOS?

Los sismos son fenómenos causados por movimientos de la corteza terrestre que producen vibraciones que se propagan y que percibimos como sacudidas o balanceos, que pueden ser trepidatorios u oscilatorios.

Es importante considerar que México está ubicado en una zona de alta sismicidad que se denomina Cinturón de Fuego del Pacífico, la zona sísmica más activa del planeta. Dicha actividad es causada principalmente por la movilidad de cuatro placas tectónicas: la Norteamericana, la de Cocos, la Rivera y la del Pacífico, que concentran el 80% de la actividad volcánica y tectónica. Por ello, frecuentemente se registran sismos en las costas del Océano Pacífico, en Guerrero, Michoacán, Oaxaca, Colima, Jalisco y Chiapas, y en menor medida, en el Estado de México, Puebla, Veracruz y la Ciudad de México.

En los últimos 200 años en México han ocurrido 75 **sismos** de gran intensidad, de los cuales 60 tuvieron una magnitud igual o mayor a 7 grados Richter (1)

VI. SISTEMA DE ALERTA SÍSMICA MEXICANO

El Sistema de Alerta Sísmica Mexicano (SASMEX) es una importante herramienta que de manera anticipada alerta sobre los temblores que se presentarán. Este sistema se compone de una red de sensores que envían una señal por ondas de radio (Alerta Sísmica), de manera que en función de la distancia entre el epicentro del sismo y la ciudad que recibe la alerta, ésta contará con algunos segundos de anticipación a la llegada de las ondas sísmicas (de 30 a 50 segundos aproximadamente).

SASMEX no se activa con sismos de pequeña magnitud o con sismos que sucedan en ciudades que no tienen sensores.



VII. ¿QUÉ HACER ANTES DE UN SISMO?

- Ante todo y de manera preventiva, es importante que tus profesores o autoridades escolares conozcan el tipo de suelo donde está ubicada la escuela; para ello podrán consultar el Atlas de Riesgo Público de Peligros y Riesgos de la Ciudad de México en la página www.atlas.cdmx.gob.mx.

(1) La escala de Richter es una escala que asigna un número para medir la fuerza de un sismo de acuerdo con la energía que libera. Llamado así en honor del sismólogo estadounidense Francis Richter, que la creó en 1935.

- Prepara junto con tus papás un Plan Familiar de Protección Civil para enfrentar los eventos sísmicos (más adelante te diremos cómo); para mayor información consulta la página www.proteccioncivil.cdmx.mx/programas/

participa con seriedad en los simulacros de los sismos, para que conozcas los procedimientos de autoprotección y los conviertas en un hábito.

- Elabora y ten a la mano un directorio con los números telefónicos de tus familiares y los servicios de emergencia.



En caso de #SISMO Antes

- Identifica los lugares peligrosos de tu casa y aléjate de ellos, es de vital importancia conocer la ruta de evacuación



- Cuando estés en tu casa o en tu escuela, identifica las zonas de riesgo como son: ventanas, plafones, barandales u objetos que se puedan caer.



En caso de #SISMO Antes

- Integra un botiquín de primeros auxilios para atender las necesidades de los miembros de tu familia



- Identifica las salidas de emergencia, rutas de evacuación, zonas de menor riesgo y el equipo contra incendio.

- Ubica y aprende a usar los mecanismos que cortan el suministro de energía eléctrica, de gas y de agua, ya que puedes prevenir incendios u otros problemas adicionales.

- Si te encuentras en la calle, es necesario identificar lugares peligrosos como son: tendido eléctrico, anuncios espectaculares, bardas en mal estado, postes, marquesinas, lámparas y macetas colgantes, entre otros.

- Platica con tu familia, elijan un punto de reunión fuera de casa y definan cuánto tiempo les tomará llegar ahí caminando desde la escuela, casa o trabajo.

- Lleva siempre contigo una identificación personal que contenga tu tipo de sangre, domicilio, teléfono, si eres alérgico o si tomas algún medicamento específico.



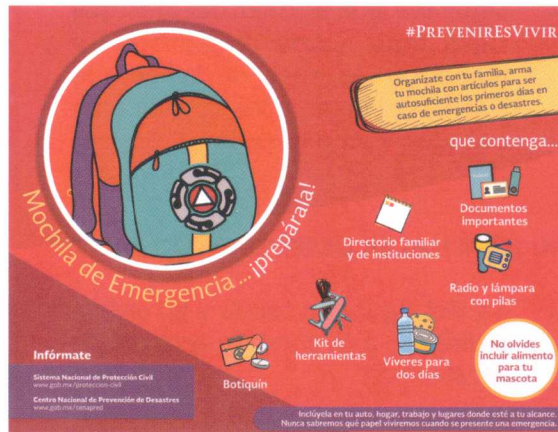
En caso de #SISMO Antes

- Ten a la mano un radio portátil y linterna con pilas



- Pídele a tus papás que guarden en una bolsa de plástico copias de documentos oficiales e importantes, como: actas de nacimiento, escrituras, títulos y cédulas, pólizas de seguros, entre otros, y se las entreguen a algún familiar o persona de confianza que viva en otra colonia o en otra ciudad. Si puedes ayúdalos a digitalizar dichos documentos y alojarlos en correos electrónicos, “la nube”, USB o cualquier otro sistema de almacenamiento virtual.

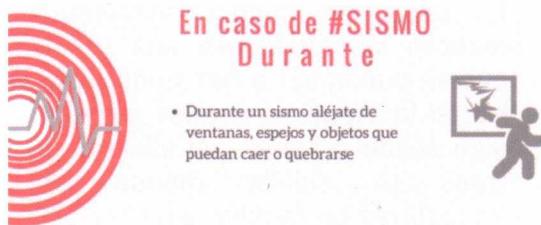
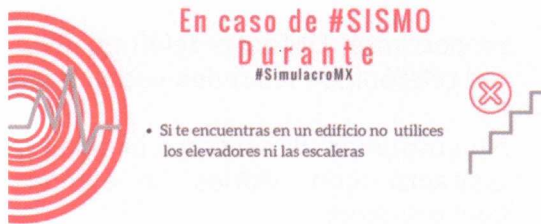
- Integra una mochila de emergencia que contenga: el directorio familiar y de servicios de emergencia, los documentos importantes (en fotocopia o USB), radio y lámpara con pilas, juego de herramientas, botiquín y víveres para dos días (agua y alimentos enlatados). Si tienes alguna mascota, ten listos los artículos que requiere.



VIII. ¿QUÉ HACER DURANTE UN SISMO?

- Lo más importante es que mantengas la calma y te coloques en alguna de las zonas de menor riesgo, como: traves, columnas o muros de carga. Si no lo logras, debes refugiarte bajo mesas, pupitres o escritorios alejados de ventanas u objetos que se puedan caer.
- No intentes salir del inmueble en que te encuentres durante el sismo, salvo que te lo pidan. Si es necesario evacuar el lugar, utiliza las escaleras nunca los ascensores o elevadores.
- Si estás dentro de algún salón o cuarto, arrodíllate en el suelo sujetando ambas manos fuertemente detrás de la cabeza, cubriéndote el cuello y esconde el rostro entre los brazos. Si el sismo se intensifica, colócate en posición fetal a un lado de escritorios, mesas o muebles resistentes que te protegerán de la caída de objetos que puedan lastimarte.
- Si te encuentras en el patio o en algún lugar abierto, permanece lejos de edificios, cables de tendido eléctrico, ventanas, árboles y de cualquier objeto que se pueda caer.

NO uses elevadores ni utilices las escaleras durante un **sismo**.



X. PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Comparte con tu familia las acciones de prevención y autoprotección que aprendiste en tu escuela. Considera que con la participación de todos es más fácil integrar este sencillo plan.

XI. ¿QUÉ ES EL PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL?

Es un conjunto de actividades y pasos que deberás seguir antes, durante y después de que suceda un sismo; es necesario que lo hagas junto con tu familia, así todos sabrán lo que tienen que hacer.

En este plan se deben considerar las necesidades específicas de niños (bebés), adultos mayores y personas con alguna discapacidad.

Es normal sentirnos seguros en nuestra casa, pero esto no nos libera de cualquier riesgo, así que si tu familia tiene un plan y lo pone en práctica, todos estarán preparados para enfrentar una emergencia o desastre.

Para elaborar el plan, sigue estos sencillos pasos:

- **DETECTA Y REDUCE RIESGOS. DIBUJA UN CROQUIS DE TU CASA Y DE TU CALLE**

Ayuda a tus papás a identificar grietas en los muros, en las traveses o columnas (realicen una revisión detallada); ubica contactos, apagadores, muebles u objetos que puedan caerse (fíjalos a la pared y coloquen los objetos pesados en la parte de abajo). Además, revisa la instalación de gas y ten cuidado de las coladeras sin tapa, los árboles o los edificios en mal estado.

- **DISEÑA RUTAS DE EVACUACIÓN Y DEFINE UN PUNTO DE REUNIÓN**

Ayuda a tus papás a definir y trazar las rutas de evacuación de tu casa, las cuales deben ser cortas y estar libres de obstáculos.

Debido a que los sismos ocurren en cualquier momento y no siempre estarás con tu familia, es importante que determinen un punto de reunión fuera de casa. Puede ser la casa de algún familiar o amigo, un parque o cualquier lugar conocido por todos los integrantes de la familia; consideren que sea de bajo riesgo.

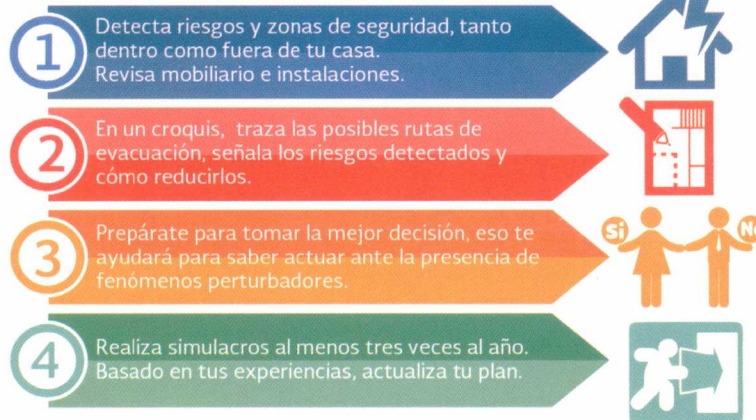
Ahora ya sabes lo que debes hacer en caso de cualquier emergencia. Si ya tienes tu Plan Familiar de Protección Civil, compártelo con tus amigos y vecinos para que ellos diseñen el propio.

PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Porque la seguridad empieza en casa... prepara un plan de protección civil con tu familia

Adáptalo a cualquier tipo de emergencia y a las necesidades de cada quien: niñas y niños, personas mayores, personas con discapacidad e incluye a tus mascotas.

Sigue estos 4 pasos:



Recuerda descárgalo de la página www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/programas

XII. ¡REALIZA SIMULACROS CON TU FAMILIA!

Una forma de aplicar lo que has aprendido para responder ante un sismo, es realizar simulacros con tu familia. Piensa en que los simulacros son como una obra de teatro en la cual participan diferentes actores, que en este caso serán tus papás, tus hermanos, tíos, abuelos y tú en los papeles principales.

¿Qué deben hacer?

1. Imaginen un escenario con una emergencia que atender; por ejemplo, un sismo.
2. Cada miembro de la familia debe hacer algo especial:
 - Papá dará la voz de alarma sonando un silbato.
 - Mamá cerrará las llaves de gas y agua, y cortará la luz.
 - Tú y tus hermanos (tíos o abuelos) deberán ubicarse en un lugar de menor riesgo (que previamente hayan determinado), alejado de ventanas u objetos que puedan caerse y lastimarlos (repliegue).
 - Tú serás el encargado de pasar lista en el punto de reunión.
3. Platica con tus papás sobre el ejercicio realizado y califiquen el simulacro, para corregir aquello que falló.

XIII. ¿CÓMO REACCIONAR ANTE UNA EMERGENCIA EN LA ESCUELA?

Cuando hay una emergencia (sismo) –por ejemplo– en nuestra escuela, una de las primeras acciones que tienes que realizar para salvar tu vida, es seguir el protocolo aprendido que puede ser: salir de la zona de peligro (a eso se llama evacuación, la cual has realizado en los simulacros de sismos).

Al sonar la alarma, debes levantarte de tu lugar y salir por una ruta de evacuación hacia un lugar de menor riesgo señalado como punto de reunión.

Sigue las siguientes recomendaciones:

- DETENTE en lo que estás haciendo.
- ESCUCHA y espera las instrucciones del maestro o brigadista.
- DIRÍGETE rápidamente y en silencio al lugar de reunión.

XIV. ¿QUÉ ARTÍCULOS DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIA?

De acuerdo con las normas vigentes, es importante contar con un botiquín de primeros auxilios en caso de presentarse una emergencia, recuerda siempre estar preparado.

A continuación te señalamos los artículos mínimos que debe integrar tu botiquín, coméntalo con tus papás para que los adquieran:

- Rollo de tela adhesiva y micro poro
- Solución antiséptica de súper oxidación
- Alcohol
- Algodón
- Manual de Primeros Auxilios vigente
- Termómetro
- Tablillas de madera o cartón
- Jabón neutro hipoalergénico líquido
- Tijeras
- Gasa esterilizada
- Vendas elásticas
- Guantes de látex o nitrilo

XV. NÚMERO ÚNICO DE EMERGENCIA 911 (NUEVE-UNO-UNO)

Recuerda que a partir del 09 de enero de 2017, se activó a nivel nacional la nueva línea de emergencia 9-1-1.



A través de esta línea telefónica puedes reportar las siguientes emergencias:

- Médicas
- Seguridad
- Protección Civil
- Servicios Públicos
- Violencia de Género

An infographic with a red background. At the top right is a yellow hard hat icon and the text 'Número Único de Llamadas de Emergencias'. Below it, the text asks '¿Qué tipo de Emergencias de Protección Civil atiende el 911?'. A logo for '911 EMERGENCIAS' is shown. Underneath, it says 'Incidencias como:' followed by six icons in a 2x3 grid: a house on fire (Incendio), a starburst (Explosión), bees (Enjambre de abejas), a falling object (Derrumbe), a wave (Inundación), and a volcano (Erupción Volcánica). At the bottom, it says 'Recuérdalo, úsalo, cuidalo'.

XVI. CONOCE LAS SEÑALIZACIONES EN MATERIA DE PROTECCIÓN CIVIL Y SEGURIDAD

Te presentamos los símbolos y señalizaciones de Protección Civil y Seguridad, las cuales debes de conocer y cumplir.

SEÑALES INFORMATIVAS	SEÑALES INFORMATIVAS DE EMERGENCIA	SEÑALES PROHIBITIVAS
		
		
		
		
		
		

ANEXO 1. FORMATOS

A continuación encontrarás algunos ejemplos de los formatos que puedes utilizar para tus actividades de prevención, pídele a tus papás que te ayuden a elaborar unos similares.

A) DIRECTORIO

Investiga junto con tu familia los números telefónicos de emergencia y dónde están ubicadas sus oficinas.

Pregúntale a tus papás a cuáles familiares debes llamar en caso de emergencia.

No.	NOMBRE	DIRECCIÓN	TELÉFONO
1	Cruz Roja Mexicana	Juan Luis Vives No. 200, Col. Los Morales Polanco, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11510, Ciudad de México.	911
2	Coordinación Nacional de Protección Civil	Av. José Vasconcelos No. 221, Col. San Miguel Chapultepec, Delegación Miguel Hidalgo, CP. 11850, Ciudad de México.	5128-0181 5128-0182

B) RECORRIDO

Durante el recorrido que realizaste con tus papás, probablemente detectaste algunos desperfectos en tu casa que pueden representar un riesgo (cables de luz sueltos, fugas de gas, grietas en las paredes); anótalos y pide a tu papá que los reparen, así disminuirán los riesgos. Considera el siguiente ejemplo.

No.	DESPERFECTOS	¿ES UN PELIGRO?		NECESITA REPARACIÓN		SOLUCIÓN
		SI	NO	SI	NO	
1	Fuga de gas	X		X		Cambiar regulador, tubería o llave
2	Escalera en mal estado	X		X		Fijar pasamanos
3	Librero suelto	X		X		Fijarlo a la pared y colocar los objetos pesados en la parte de abajo.

C) MATERIAL DE EMERGENCIA

Revisa con tus papás con qué material cuentas para caso de emergencia:

No.	LISTA DE EMERGENCIA	¿CUENTAS CON ESTE MATERIAL?	
		SI	NO
1	Lámpara de mano	X	
2	Radio de pilas		X
3	Pilas	X	
4	Botiquín	X	
5	Kit de Herramientas (martillo, pinzas, guantes, etc.)		X
6	Víveres (agua, alimentos enlatados, deshidratada, etc.)	X	

Números de emergencia de la Ciudad de México



Protección Civil

56832222



Locatel

56581111



Emergencias

911



Bomberos

911
57683800



Sistema de Aguas

56543210



Cruz Roja

911



¡FORMAR UNA CULTURA DE PROTECCIÓN CIVIL ES TAREA DE TODOS!

**DR. LUIS IGNACIO SÁNCHEZ GÓMEZ
TITULAR DE LA AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL
EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

**DR. JOAQUÍN FRANCISCO GUZMÁN LÓPEZ
DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACIÓN**

**DRA. SOFIALETICIA MORALES GARZA
DIRECTORA GENERAL DE INNOVACIÓN Y
FORTALECIMIENTO ACADÉMICO**

**LIC. RICARDO R. NIETO HERNÁNDEZ
DIRECTOR DE RECURSOS MATERIALES Y SERVICIOS
DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIÓN**

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



**AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL
EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

**PARROQUIA 1130. COLONIA
SANTA CRUZ ATOYAC,
DELEGACION BENITO JUÁREZ
C.P. 03310 CIUDAD DE MÉXICO
2017**

