



**Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y
Atención de Emergencias**

Guía para la elaboración del Plan Familiar de Prevención y Atención Emergencia



**Dirección de Gestión del Riesgo
Unidad de Normalización y Asesoría**



Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias

Guía para la elaboración del Plan Familiar de Prevención y Atención Emergencia



Dirección de Gestión del Riesgo
Unidad de Normalización y Asesoría

363.34

C733g Costa Rica. Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias.
Guía para la elaboración del plan familiar de prevención y atención emergencia / La
Comisión-San José, C.R. : CNE, 2016.
20 p. : il. ; 27,94 x 21,59 cm.

ISBN 978-9968-716-40-6

1. Planificación. 2. Planes de emergencia. 3. Gestión del riesgo. 4. Atención de
emergencias. I. Título.

CRÉDITOS

Dirección de Gestión del Riesgo
Unidad de Normalización y Asesoría

COMPILACIÓN Y ELABORACIÓN

Melissa Aguilar Aguilar

REVISIÓN

Augusto Alvarado Boirivant

Blas Enrique Sánchez Ureña

Carlos Mesen Rojas

Esteban Moreno Quesada

Ileana Monge Torres

Irene Céspedes Oconitrillo

Juan Carlos Alfaro Carranza

Lucía Jiménez Ramírez

Marco Carranza Morales

Paula Sanabria Mata

Sandra Saborio Perez

Walter Zarate Campos

Ramón Araya Araya

DISEÑO E IMPRESIÓN

Mundo Creativo S.A.

CONTENIDO

Presentación..... 5

Conceptos de gestión del riesgo..... 6

Pasos para realizar el Plan Familiar de Prevención y Atención de Emergencia..... 7

Paso No. 1. Organización..... 8

Paso No. 2. Diagnóstico..... 8

Paso No. 3. Plan de acción.....10

 a). Actividades de prevención y mitigación.....10

 b). Actividades de Preparativos y Respuesta..... 11

Paso No. 4. Ejecutar o practicar..... 12

Paso No. 5. Responder..... 13

Paso No. 6. Evaluar y corregir..... 13

Fuentes Bibliográficas.....14

Anexos14

Anexo N° 1: Mochila familiar de emergencias.....14



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

PRESENTACIÓN

El Plan Familiar de Emergencias forma parte de los esfuerzos que ha venido desarrollando la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE) en el tema de la Gestión del Riesgo, con la finalidad de desarrollar una cultura ciudadana en el tema, mediante el fortalecimiento de actitudes y capacidades en la prevención y preparación ante situaciones de emergencias.

Al encontrarse ubicado el país en una región expuesta a diversas amenazas de origen natural, socio-natural y antrópico (provocadas por el ser humano), que convergen con condiciones de vulnerabilidad en el hogar y la comunidad, hace que aumente la posibilidad de presentarse efectos desfavorables que afectan a las personas, bienes, servicios públicos y el medio ambiente.

Al ser Costa Rica un país altamente vulnerable, su historia se ha visto marcada por diferentes eventos o emergencias, tales como: inundaciones, sismos, deslizamientos, accidentes con materiales peligrosos, tornados, tormentas eléctricas, entre otros. Estos eventos se traducen en importantes daños para las vidas de las personas, pérdidas en bienes, daños en la infraestructura pública y otros problemas asociados al impacto que estos generan en las vidas de los seres humanos.

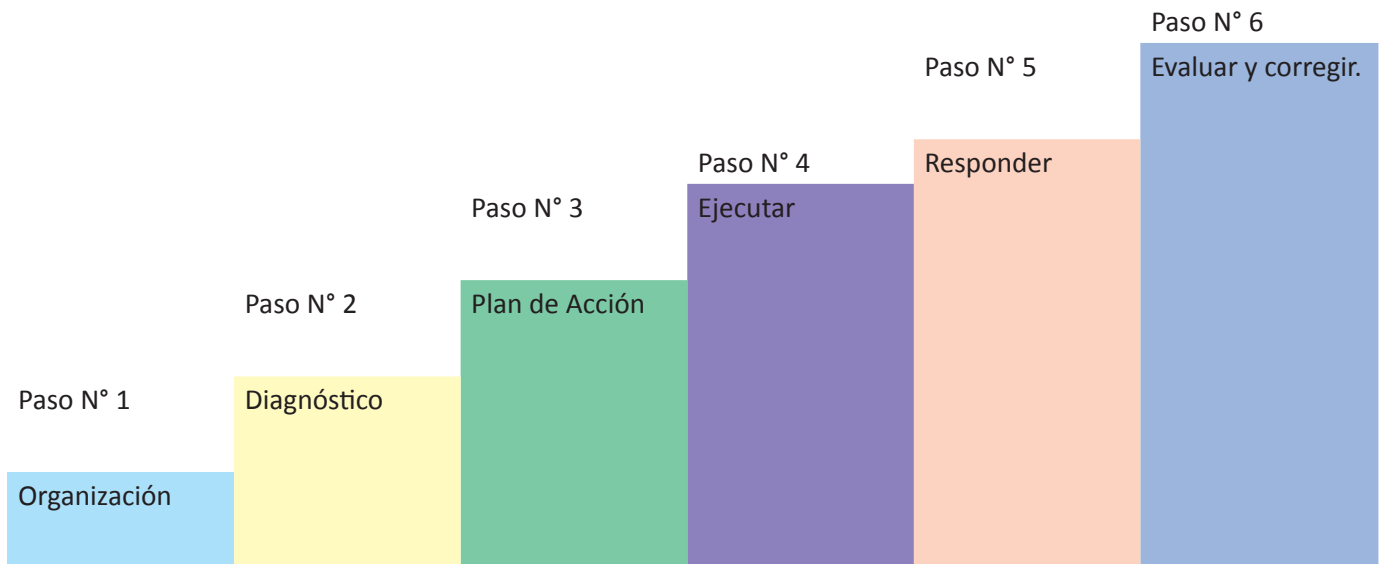
La afectación de estos eventos, tiene una relación directa con la intervención del ser humano, por las malas prácticas constructivas, de uso del suelo y la ubicación en espacios de alto riesgo ante diferentes amenazas.

Por lo anterior, se hace necesario contar con un Plan Familiar de Prevención y Atención de Emergencia, que logre reducir y prevenir los riesgos a nivel familiar, incidiendo de manera proactiva en la prevención, preparación y respuesta familiar en caso de emergencias.

CONCEPTOS DE GESTIÓN DEL RIESGO

- **Amenaza:** Peligro latentes representado por la posible ocurrencia de un fenómeno peligroso, de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre, capaz de producir efectos en las personas, los bienes, los servicios públicos y el ambiente. (artículo 4, Ley 8488).
- **Vulnerabilidad:** Condición intrínseca de ser impactado por un suceso a causa de un conjunto de condiciones y procesos físicos, sociales, económicos y ambientales. Se determina por el grado de fragilidad y exposición de la población, sus haberes y la actividad de bienes y servicios. (Artículo 4 Ley 8488).
- **Riesgo:** probabilidad de que se presenten pérdidas, daños o consecuencias económica, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un periodo definido. Se obtiene cuando relacionamos la amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos (Artículo 4 Ley 8488).
- **Desastre:** situación o proceso que se desencadena como resultado de un fenómeno de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre que al encontrar, en una población, condiciones propicias de la vulnerabilidad, causa alteraciones intensas en las condiciones normales de funcionamiento de la comunidad, tales como pérdida de vidas y de salud en la población destrucción o pérdida de bienes de la colectividad y daños severos al ambiente (Artículo 4 Ley 8488).
- **Emergencia:** estado de crisis provocado por el desastre y basado en la magnitud de los daños y las pérdidas. Es un estado de necesidad y urgencia que obliga a tomar acciones inmediatas, con el fin de salvar vidas y bienes y evitar el sufrimiento y atender las necesidades de los afectados. Puede ser manejada en tres fases progresivas: respuesta, rehabilitación y reconstrucción; se extiende en el tiempo, hasta que se logre controlar definitivamente la situación (Artículo 4, Ley 8488).
- **Preparación:** conjunto de actividades y medias tomadas previamente, para asegurar una respuesta anticipada y efectiva, ante el impacto necesario de un suceso (Artículo 4 Ley 8488).
- **Mitigación:** aplicación de medidas para reducir el impacto negativo que provoca un suceso de origen natura, humano o tecnológico (Artículo 4 Ley 8488).
- **Prevención:** toda acción orientada a evitar que los sucesos negativos se conviertan en desastres. (Artículo 4 Ley 8488)
- **Reconstrucción:** medidas finales que procuran la recuperación del área afectada, la infraestructura y los sistemas de producción, bienes y servicios entre otros. (Artículo 4 Ley 8488).
- **Rehabilitación:** Acciones orientadas a reestablece las líneas vitales (agua, vías de comunicación, telecomunicaciones, electricidad entre otras) (Artículo 4 Ley 8488).
- **Respuesta:** Acciones inmediatas a la ocurrencia de una emergencia; procuraran el control de la situación para salvaguardar obras, vidas, evitar daños mayores y estabilizar el área de la región impactada directamente por la emergencia (Artículo 4 Ley 8488).
- **Gestión del Riesgo:** proceso mediante el cual se revierten las condiciones de vulnerabilidad de la población, los asentamientos humanos y la infraestructura; así como las líneas vitales, las activadas productivas, los bienes y servicios y el ambiente. (Artículo 4 Ley 8488).

PASOS PARA REALIZAR EL PLAN FAMILIAR DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE EMERGENCIA



PASO NO. 1. ORGANIZACIÓN

El Plan Familiar de Emergencias se debe realizar con la participación de toda la familia, pues al ser un instrumento que sirve para prevenir y hacer frente a situaciones de emergencia, es necesario que lo conozcan muy bien todas las personas del núcleo familiar, para que al mismo tiempo adquieran responsabilidades en torno al mismo. La organización es el elemento base que le dará pie al Plan, pues solo así la familia tomará decisiones y realizará los pasos de la manera más adecuada.

Discuta con su familia la necesidad de prepararse para posibles emergencias. Explique a los niños los diferentes daños causados por los eventos; y desarrolle un plan que asigne diferentes responsabilidades a todos los miembros de su familia.

En primer lugar hay que decidir:

Medidas a tomar en cuenta para evitar o reducir el impacto de la emergencia.

Medidas a tomar en cuenta para saber cómo actuar durante y posterior a una emergencia.

Para lograr lo anterior, como base tomen en cuenta la información previamente detallada sobre los riesgos, amenazas y vulnerabilidades de la vivienda y la comunidad, para ello es necesario la realización de un diagnóstico. En el siguiente apartado se expone las pautas para realizarlo.

PASO NO. 2. DIAGNÓSTICO

Cuando pasamos mucho tiempo en un mismo lugar se vuelve tan familiar que hay cosas que no percibimos, consecuentemente hay condiciones de peligro que no observamos a simple vista, pero que pueden afectar en cualquier momento. Es por esto que tenemos que saber identificar las características, condiciones y la ubicación de la casa y la comunidad.

A la hora de identificar las características de la casa es importante que las personas que componen el núcleo familiar aprendan a reconocer las condiciones de amenazas, vulnerabilidades y riesgos presentes en ella, para esto se debe realizar una evaluación dentro y fuera de la vivienda, tratando de incorporar lo siguiente:

RECONOCIMIENTO DEL LUGAR DONDE VIVIMOS

Conversar en familia sobre los diferentes tipos de desastres o emergencias más comunes en nuestro barrio, comunidad o cantón.

Es muy importante tener en cuenta el lugar donde se encuentra ubicada la vivienda, para tal razón deberemos seguir los siguientes pasos:

1. Exposición de la vivienda ante amenazas. Valoren en forma conjunta, a cuáles de las siguientes amenazas se encuentra expuesta la vivienda:

- Inundaciones Tornados Sismos
 Deslizamientos Eventos hidrometeorológicos Incendios (forestales y estructurales)
 Erupción Volcánica Materiales peligrosos (combustibles, productos químicos, etc.) Otros: _____

2. Características de la vivienda. Cuál es el material predominante en la construcción de su vivienda:

- Madera Cemento Zócalo (Mixta)
 Prefabricado Otros: _____

3. Mantenimiento. Cuál es el estado de mantenimiento de los componentes de la vivienda:

Componentes de la vivienda	Estado		
	Bueno	Regular	Malo
Construcción externa (estructura)			
Construcción interna (paredes)			
Pisos			
Cerchas			
Cubierta (Techos)			
Instalaciones eléctricas			
Conexiones de gas (si las hay)			
Tuberías de agua			
Distribución de los espacios (pasillos, salidas, estantes, muebles, etc.)			

4. Identificación de amenazas en la comunidad: una vez identificadas las amenazas en la vivienda: procederemos hacer una revisión de las amenazas presente en la comunidad usando esta guía.

Amenazas presentes en la comunidad	Presencia	
	Si	No
Inundaciones		
Deslizamientos		
Tornados		
Erupciones volcánicas		
Instalaciones con materiales peligrosos (tóxicos o inflamables)		
Vegetación inestable (árboles o algún otro tipo de vegetación)		
Otras: _____		

5. Preguntas orientadoras para facilitar la identificación de las amenazas

- ¿Dónde se ubican las amenazas señaladas?
- ¿Cuáles son los factores que las detonan los factores de peligro para que se den las emergencias?
- ¿Con que frecuencia esas amenazas se han comportado de manera diferente provocando un desastre?
- ¿Estas amenazas representan un peligro que afecte en gran medida a la ubicación del hogar?
- ¿A qué distancias se encuentran esas amenazas de los servicios básicos, de las instituciones públicas o de mi vivienda?

PASO NO. 3. PLAN DE ACCIÓN

Una vez identificado el lugar donde vivimos y las condiciones del mismo, vamos a elaborar el plan de acción familiar teniendo en cuenta que toda la familia debe participar en la elaboración del documento, así como en las actividades que realicen después (como la revisión o los simulacros).

El plan de acción debe considerar actividades de prevención, mitigación, preparativos y respuesta. A nivel familiar y con base en el diagnóstico, deben determinar las acciones a implementar, aquí sugerimos algunas:

A). ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN

1. Reparar las instalaciones eléctricas.
2. Reforzar las estructuras de la vivienda.
3. Remover o fijar objetos que podrían caer en el momento de alguna emergencia (muebles, bibliotecas, repisas, objetos colgantes, etc.).
4. Dar continuo mantenimiento y limpieza a las cañerías, tuberías, desagües, canoas y techos.
5. Colocar en un lugar seguro los materiales y herramientas peligrosas.
6. Mover los objetos que obstruyen la entrada y salida de la vivienda.
7. Identificar los sitios más seguros y más peligros, dentro como fuera de la vivienda.
8. Definir rutas de evacuación seguras y el punto de reunión que se utilizara.
9. Tener ubicadas las llaves de paso o dispositivos del agua, electricidad, gas, alarmas u otros dispositivos que haya que desconectar en caso de emergencia.
10. Se deberá definir cuáles son las acciones que cada miembro de la familia debe realizar (abrir las puerta, sacar los animales, ayudar a las personas con discapacidad, cerrar llaves, entre otras).
11. Tomar en cuenta la movilización de las personas con discapacidad, niños y adultos mayores.
12. Muy importante realizar un dibujo o plano en donde se visualicen las rutas de evacuación, los lugares de reunión entre otros y mantenerlo en un lugar visible.

B. ACTIVIDADES DE PREPARATIVOS Y RESPUESTA

En primer lugar se debe mantener la calma, tanto por la tranquilidad propia como la de las demás personas del núcleo familiar, al mantener la calma tomaremos la mejor decisión para proceder ante el evento. Tienen que decidir si quedarse dentro de la casa es lo más adecuado o salir de la misma, si la familia decide salir se toma en cuenta las siguientes acciones:

1. Determine las rutas más seguras para salir del hogar, identificar por lo menos 2 rutas por cada habitación. Procure que las rutas de evacuación estén libres de muebles, basura y obstáculos.
2. Planifique como desalojar la vivienda en caso de ser necesario. Piensen en todas las situaciones que les podrían afectar: deslizamientos, inundaciones, sismos, etc.
3. Verifique que las llaves de las puertas y las ventanas estén disponibles y a mano, en las habitaciones en las que vayan a ser necesarias.
4. Defina las acciones que debe realizar cada miembro de la familia, por ejemplo quién saca el maletín de emergencia, quién ayuda a las personas que no pueden movilizarse por sí mismas, quién cierra las llaves del agua, gas y electricidad, entre otras acciones.
5. Establezca un lugar de reunión dentro y fuera de la casa, asegurarse que todos conozcan dónde y cómo encontrarlo, incluso si algunas personas se encuentren lejos de casa.
6. Organiza una reunión familiar, y asegúrate de que todos conozcan qué hacer si hay que evacuar la casa. Preste mayor atención a las necesidades de los niños y de los ancianos. Asegúrate de que todos conozcan y entiendan el plan de prevención y atención de emergencias.
7. Practiquen el plan regularmente. Recorre las habitaciones con los miembros de la familia y recuérdales qué deben hacer. Ocasionalmente, practica con los ojos vendados o en habitaciones en completa oscuridad para simular espacios con humo.
8. Preparen una mochila de emergencias con: documentos personales, una cobija pequeña, alimentos enlatados, una botella de agua, ropa o abrigos, un radio de pilas, una linterna, los medicamentos que utilizan los miembros de la familia, artículos de higiene personal (toallas sanitarias, clínex, bolsa de basura doblada, jabón antibacterial neutro, papel higiénico, algodón, agua oxigenada, venda de gasa, entre otros). Preparen una lista de cotejo y periódicamente repásela y póngala al día.
9. Tengan a mano los teléfonos de emergencia en un lugar visible (bomberos, Cruz Roja, Policía, familiares, 9-1-1).
10. Tomen en cuenta aquellas personas con discapacidad o necesidades especiales, por ejemplo bebés, personas adultas mayores, personas con limitación visual, auditiva, cognitiva e intelectual, personas con discapacidades físicas, entre otros casos. Es importante tomar en cuenta las mascotas que forman parte de la familia.
11. Enseñe a sus niños como comunicarse con el 9-1-1, o con los demás cuerpos de socorro.
12. Repasen los pasos para apagar los sistemas de agua, gas o eléctricos en caso de poder hacerlo.
13. Es impórtate que aprendan a identificar los lugares de peligro dentro y fuera del hogar.
14. Identifiquen dentro de su comunidad si hay personas con conocimientos en primeros auxilios, medicina enfermería, rescate entre otros.
15. Elaboren un plano o croquis de la vivienda. Con colores diferentes identifique: peligros, áreas seguras, rutas de evacuación etc.



PASO NO. 4. EJECUTAR O PRACTICAR

No olvide, lo más importante es poner a salvo su vida y la de sus seres queridos, por eso deben poner en práctica este plan y estarlo repasando constantemente, de manera que cuando se presenten una emergencia, puedan realizar los pasos con fluidez y salvaguardar sus vida. Considere:

1. Ensaye el plan con los niños cada 6 meses para que demuestren sus conocimientos en caso de emergencias.
2. Lleve a cabo diferentes simulacros (fuego, inundaciones, terremotos, tornados, deslizamientos).
3. En caso de contar con un kit de medicamentos y alimentos, revise la fecha de vencimientos y reemplácelos cada 6 meses.
4. En caso de que los niños se encuentren en lugares de cuidado diferentes a la casa, asegúrese que en esos lugares también cuenten con planes actualizados de emergencias.

PARA POBLACIONES CON CAPACIDADES ESPECIALES TOMA EN CUENTA:

1. Incluyan a los niños en todos los procesos de preparación. Si son muy pequeños, una buena idea es preparar y que tengan a mano una tarjetita con sus datos.
2. Enséñeles a reconocer los lugares de peligro.
3. Asegúrese que conozca los sistemas de alerta (alarmas, detectores de humo, etc.).
4. Asegúrese que sepan cómo pedir ayuda o hacer una llamada telefónica.
5. Mantenga cerca de ellos los números de familiares y los números de emergencias.
6. Asegúrese que los niños conozcan y memoricen información importante como: nombres completos de ellos, sus padres, teléfonos de la casa, celulares, direcciones.

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD ASEGÚRESE DE:

1. Para las personas con discapacidad auditiva, contar con una linterna lápiz o bolígrafo cerca de su cama.
2. Hágale saber a sus vecinos o las personas de los cuerpos de socorro que hay una persona con discapacidad auditiva, de manera que implementen mecanismos de comunicación por otras vías que no sea la verbal.
3. Instrúyales para que golpee con un objeto, si se encuentran atrapados en una habitación, para que las demás personas puedan escucharlo.



PASO NO. 5. RESPONDER

En caso de una situación de emergencia, ponga en práctica el plan previsto y recuerde:

1. Mantener la calma en todo momento, para que la evacuación se realice de manera segura.
2. Evacuar por las rutas previamente establecidas. No tome atajos que podrían estar bloqueados. Sepa dónde o con que familiar se va a refugiar.
3. Cerrar llaves de y dispositivos de agua, electricidad, gas y cualquier otro.
4. Asegúrese que todos los integrantes del a familia están bien.
5. Tenga a mano ropa adecuada y zapatos seguros para la evacuación.
6. Asegure a las mascotas o si puede llévelas consigo.
7. Dirigirse al área segura o punto encuentro.
8. Seguir las indicaciones del Comité Comunal y Municipal de Emergencias, así como de las autoridades de las instituciones.
9. En caso de que personal de rescate llegue hasta donde usted se encuentra, acate todas sus indicaciones.
10. Lleve con usted la mochila familiar de emergencia. Verifique que cuente con los documentos personales, medicamentos, alimentos no perecederos, agua y otros que no estén dañados o contaminados.
11. No regreso a su hogar hasta que las autoridades indiquen que no existe peligro.
12. Siga escuchando la radio y la TV para actualización de la información.
13. Escuche los boletines oficiales a través de emisoras de radio o TV, no haga caso a rumores.
14. Al volver a los edificios o casas tome las precauciones debidas en caso de estructuras que se muestren afectadas o a punto de colapsar.
15. No lleve velas, antorchas o algún tipo de flama, dado que puede haber derrame de gas.
16. Si siente olor a gas verifique donde está la válvula, ciérrela si puede, no prenda luces que puede generarse alguna chispa. Avise a las autoridades correspondientes.
17. Notifique a las autoridades si hay problemas con el fluido eléctrico.
18. Cuando la emergencia finalice llame a sus familiares para indicarles que se encuentra en bien.

PASO NO. 6. EVALUAR Y CORREGIR

El Plan debe estar escrito y todos los integrantes de la familia deben conocerlo. Después de la emergencia, revisen el plan y háganle las mejoras conforme a la experiencia vivida, corrijan lo que no funcionó. Repacen como actuaron, que deberían mejorar y que no deberían volver a hacer.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- CNE (2013). Guía para la elaboración de planes de gestión del riesgo en centros educativos. Costa Rica: Impresos ROA S.A.
- CNE (2012). Plan familiar de emergencias. Costa Rica: Litografía e Imprenta Universal S.A.
- CNE (enero 2010). Plan Nacional para la Gestión del Riesgo 2010-2015. Costa Rica: CNE.
- Ley N° 8488 (11 de enero de 2006). Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo. Costa Rica: La Gaceta.



ANEXOS

ANEXO N° 1: MOCHILA FAMILIAR DE EMERGENCIAS.

Durante una situación de emergencia, no hay tiempo para buscar y recoger alimentos, medicinas, implementos de primera necesidad, por ello es necesario preparar un maletín o mochila con esos artículos guardado en un lugar seguro, que todos conozcan y de fácil acceso.

Tenerlo previamente elaborado, nos ahorra tiempo para evacuar la vivienda y nos asegura que con sus artículos adecuados, la familia podrá sobrevivir ante una emergencia, mientras llega la ayuda del Comité Comunal y Municipal de Emergencias.

¿Cómo debe ser?

El maletín debe ser ligero, impermeable, cómodo y fácil de transportar por cualquier integrante de la familia.

¿Qué debería llevar?

- a. Una cobija pequeña.
- b. Los medicamentos que utilizan los integrantes de la familia.
- c. Un foco.
- d. Un radio pequeño con baterías.
- e. Documentos personales.
- f. Latas de alimentos (atunes abre fácil, leche condensada, granola, fruta deshidratada).
- g. Botella de agua (medio litro)
- h. Artículos de higiene (toallas sanitarias, clínex, bolsa de basura doblada, jabón antibacterial neutro, papel higiénico, etc.
- i. Ropa personal.
- j. Una soga (compartimiento externo).
- k. Una capa.
- l. Medicamentos (recomendaciones):
 - * Algodón de 50 grs. (1 unidad).
 - * Alcohol para fricciones 500 ml. (1 unidad).
 - * Aplicadores plásticos (1 paq. de 100 unidades)
 - * Esparadrapo de 2.5 por 1 cm (1 unidad).
 - * Agua oxigenada de 60 ml (1 unidad)
 - * Tintura de timerosal de 60 ml (1 unidad).
 - * Guantes estériles (1 par).



- * Venda de cuadros estéril (5 unidades).
- * Venda de gasa 3 por 10 cm.
- * Bolsas para vómito (2 unidades).
- * Bolsas pequeñas (2 unidades).
- * Baja lenguas adultos (6 unidades).
- * Caritas en caja de 20 unidades (1 unidad).
- * Jabón neutro (1 unidad).
- * Acetaminofen (10 unidades).
- * Andrews triple acción (3 unidades).
- * Suero en sobres (5 unidades).
- * Tijeras pequeñas (1 unidad).
- * Pinza corriente (1 unidad).
- * Crema de dientes de 50 grs. (1 unidad).
- * Cepillo dental (2 unidades).
- * Papel higiénico

Impreso por:

Formularios e Impresos
MUNDO CREATIVO
Formas creativas al servicio...

Tel: 2286-2327

www.mundocreativoformularios.com
E-mail: info@mundocreativoformularios.com
San José, Costa Rica



COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ATENCIÓN DE EMERGENCIAS
DIRECCIÓN DE GESTIÓN DEL RIESGO
Unidad de Normalización y Asesoría

Teléfono: (506) 2210-2828 Fax: (506) 2220-4477
Apartado Postal: 5258-1000, San José, Costa Rica
www.cne.go.cr
normalización@cne.go.cr