

CONOCE LOS 8 PASOS DE UNA FAMILIA PREPARADA

PREPARARSE ES TAREA DE TODOS Y TODAS



SENAPRED
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile



Plan Familia Preparada

La seguridad comienza en nuestro hogar

Nuestro país, por su ubicación y diversidad geográfica, está expuesto permanentemente a diversos tipos de amenazas, ya sean de origen natural, biológico o antrópico (producido por la acción humana). Es por ello que se debe asumir la prevención con una mirada integral, lo que implica reconocer las amenazas a las que nos vemos expuestos, conocer las capacidades individuales, familiares y comunitarias con las que disponemos para enfrentar una situación de emergencia y generar las acciones y mecanismos de resguardo que nos permitan evitar o disminuir los riesgos para la familia¹.

Con el objetivo de fomentar el autocuidado y la cultura preventiva en las familias de Chile, SENAPRED (Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres) actualiza periódicamente el “Plan Familia Preparada”, cuyo propósito es ser una guía práctica y útil en la identificación de riesgos en los hogares y en el entorno, para así, orientar la elaboración de un plan que permita a las familias organizarse, prepararse y saber actuar ante una situación de emergencia, fortaleciendo con ello sus capacidades para reducir el riesgo de desastres.

¹ Accidentes que puedan ocurrir de manera cotidiana al interior del hogar. Por ejemplo: incendios, caídas, intoxicaciones, quemaduras, inhalación, fugas de gas, entre otros. Emergencias provocadas por condiciones externas al hogar, ya sean de origen natural o provocado por la acción humana, tales como inundaciones, sismos, sequía, erupciones volcánicas, accidentes con materiales peligrosos, incendios forestales, accidentes de tránsito, pandemia, entre otras.





¿Qué es el Plan Familia Preparada?

Es un conjunto de orientaciones y recomendaciones que invita a los integrantes de una familia a trabajar en su seguridad y estar mejor preparados para una emergencia. Este plan requiere de la coordinación y participación de todas las personas que integran el grupo familiar o que compartan una misma vivienda, independientemente de su nacionalidad, edad, creencias, entre otras.

Debemos tener en cuenta que muchas veces las emergencias pueden suceder en los lugares y horarios menos esperados, por ello, es necesario estar preparados y coordinados, definiendo acciones de:

- **Mitigación;** medidas para reducir los riesgos.
- **Preparación;** ante la ocurrencia de una emergencia.
- **Respuesta;** saber actuar en una emergencia o desastre.
- **Rehabilitación;** conocimiento y acciones que se deben realizar a continuación de la respuesta.

Es de suma importancia que todos los integrantes de la familia participen en el proceso de elaboración del **Plan Familiar**, así nos comprometemos con nuestra seguridad y creamos una cultura preventiva desde los más pequeños de la casa.



Es muy sencillo trabajar el Plan Familia Preparada

La seguridad en el hogar merece una especial y permanente atención de cada uno de los miembros del grupo familiar.

Cuando se produce un terremoto o la erupción de un volcán, estos eventos podrían transformarse en una emergencia o desastre producto de la interacción dinámica entre elementos de la naturaleza y las intervenciones humanas. Es decir, los desastres no son naturales.

Para comprender de mejor forma esta interacción entre la naturaleza y el ser humano, ocupamos el **concepto de Riesgo, el cual es una probabilidad** de que un territorio o comunidad experimente daños y pérdidas humanas, sociales, económicas o ambientales durante un periodo de tiempo.



A partir de esta probabilidad surge la pregunta, ¿por qué ocurre una emergencia y qué elementos configuran su intensidad? Ocurre debido a la interacción entre los conceptos de: **Amenaza, Exposición y Vulnerabilidad**.





Frente a un mismo tipo de amenaza y similar intensidad puede ocurrir que el grado de daños y pérdidas humanas sea diferente en dos comunidades. Ejemplo de ello son los terremotos de Haití y Chile en 2010, donde a pesar de que en Haití fue el mismo tipo de amenaza (sismo) y menor magnitud (7.0), se evidenció un mayor nivel de afectación a nivel económico, social, material y de pérdidas humanas, si lo comparamos con Chile.

Vulnerabilidad

El concepto que ayuda a comprender esta diferencia del ejemplo de Chile y Haití, es el concepto de **Vulnerabilidad**, el cual hace referencia a las condiciones determinadas por factores o procesos físicos, sociales, institucionales, económicos y/o ambientales que aumentan el riesgo frente a una amenaza. Es decir, son las debilidades que tenemos frente a una amenaza. Un ejemplo de vulnerabilidad es no contar con un plan de respuesta a una emergencia entrenado y conocido por todos. (Manual Curso Microzonificación de Riesgos y Recursos, ONEMI 2021).

Capacidad

A lo anterior, sumaremos el concepto de **Capacidad**, el cual referencia a los recursos, fortalezas y aptitudes que tiene una persona, comunidad u organización, para abordar el riesgo de desastre, en un lugar y tiempo determinado (Manual Curso Microzonificación de Riesgos y Recursos, ONEMI 2021).



Identificar las capacidades de una comunidad permite saber con qué se cuenta para responder a una emergencia y también qué se debe reforzar para responder mejor. De esta manera, podemos estar mejor preparados.



Por ejemplo, cuando ocurre una erupción volcánica (amenaza de origen natural) esta se convierte en una emergencia cuando existe una población o comunidad cercana (exposición), la cual tiene una serie de debilidades (vulnerabilidad) y fortalezas (capacidades) que van configurando los niveles de afectación e impacto de la erupción en curso. Para disminuir el riesgo en la comunidad aledaña al volcán se debe trabajar en pro de minimizar las vulnerabilidades y aumentar sus capacidades, este trabajo permitirá disminuir el impacto adverso de la amenaza por erupción, promoviendo una comunidad más segura y mejor preparada al estar organizada frente a esa amenaza.



De esta manera, al comprender que las consecuencias de las emergencias tienen un componente humano, entrega la posibilidad de tomar acciones en las familias y comunidades en miras de gestionar los riesgos ante desastres. Es decir, es posible prepararse para la futura ocurrencia de una emergencia.

En este camino de la preparación, un primer paso es construir nuestro **Plan Familia Preparada** siguiendo **estos 8 pasos**:



Recomendaciones generales para elaborar el Plan Familia Preparada



Las personas que participen en la elaboración del Plan, deben trabajar coordinadas y unidas por el mismo objetivo: protegerse frente a la ocurrencia de una emergencia.



Además de la participación de todo el grupo familiar, se debe procurar la participación de todas las personas que habiten en una misma vivienda, independiente de su origen étnico, país de origen, relación de parentesco, entre otros.



Se debe incluir la opinión y visión de todos y todas, mujeres, hombres, niñas, niños, adolescentes, personas mayores, personas de pueblos originarios, personas en situación de discapacidad, entre otras.



Informarse y tener conocimientos para responder de manera organizada y segura.



Todas las personas integrantes de la familia o las personas que vivan en una misma vivienda deben conocer el Plan.



Es importante incluir a niños, niñas y adolescentes para que así puedan saber qué hacer en caso de encontrarse solos al momento de ocurrir algún accidente o emergencia.



Paso

1

Información del grupo familiar

Durante la ocurrencia de una emergencia puede que sea necesario realizar algunas acciones como: evacuar la vivienda, trasladar a personas enfermas, comunicarse con familiares, disponer de elementos para alguna necesidad en específico, entre otras; por ello es necesario reunirse y analizar la información que se requiere para estar mejor preparados ante la ocurrencia de una emergencia. Lo importante, es que esta información permita una mejor coordinación para resultar lo menos dañado posible frente a una emergencia.

- a) Elabora un listado con las personas que componen tu grupo familiar y/o personas que habitan en la misma vivienda, incluyendo datos personales como RUT, sexo, nacionalidad y uno o más teléfonos de contacto (incluso puede ser el de un familiar).
- b) Este listado debe ser acompañado de las características y necesidades de cada persona, incluyendo a las que presentan dificultad en el desplazamiento o que requieran apoyo de otras personas o ayudas técnicas, tales como audífonos, prótesis, bastón guiador, silla de ruedas, andadores, muletas, entre otras para realizar una evacuación o quedarse encerrado en un lugar seguro (confinamiento).
- c) Incorpora información adicional, por ejemplo, alimentos especiales, artículos como pañales u otros, en el caso de personas que tengan enfermedades preexistentes o crónicas. Además, se pueden incluir condiciones médicas especiales que requieran las personas debido a su grupo sanguíneo, uso de medicamentos entre otras.
- d) Recordar también incluir información de las mascotas, definir sus características y las necesidades que pudieran presentar al momento de ocurrir una emergencia. Para mayor información ver en el paso N° 7 el kit de emergencia para mascotas.
- e) Este listado debe estar en un lugar visible al interior de la casa y/o que cada integrante tenga una copia de él en su teléfono o dentro de las cosas personales que habitualmente porta como cartera, billetera, mochila, etc.



Por ejemplo:

Nombre y apellidos	RUT	Sexo	Edad	Nacionalidad	Consideraciones	Necesidades Especiales	Contraindicación Médicas	Teléfono de contacto
María Elena Roa (Abuela)	4.258.524-k	Mujer	71	Chilena	Presión alta- problemas en pierna derecha.	Remedios para la presión - Usa bastón.	Alérgica al antibiótico	
Rafael González (Papá)	9.297.134-6	Hombre	53	Chilena	Diabético	Insulina (refrigerador)	Dieta especial (kit de emergencia)	
Andrea Ramírez Pérez	22.297.134-6	Mujer	48	Peruana	Hipertensa	Medicamento Nastifrin (cartera y kit de emergencia)	Ninguna	
Benjamín González	24.318.151-4	Hombre	15	Chilena	Sordo	Audífono	Ninguna	
Alejandra González	22.634.456-4	Mujer	19	Chilena	Problemas a la vista	Lentes ópticos permanentes.		
Bobby. (Perro, mascota)	Color negro corbata blanca	Macho	4	No	No	No	No	

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad y agregar las columnas y filas que requiera.

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 1.**

- ☐ Elaborar un listado con todos los integrantes de tu familia y sus características.
- ☐ Considerar las necesidades específicas de cada integrante del grupo familiar.
- ☐ Incluir información de mascotas.
- ☐ Este listado debe estar en un lugar visible al interior de la vivienda.

Paso
1





Paso
2

Identifica y evalúa las amenazas existentes dentro y fuera de la vivienda

Para reducir los daños de una emergencia o desastre, es necesario evaluar a qué riesgos estamos expuestos, por ello es importante identificar las amenazas en la vivienda y en el entorno a esta.

La tarea principal en este paso, es realizar un reconocimiento del lugar que habitamos y su entorno. Debemos observar la vivienda por dentro y por fuera, revisar las condiciones en que vivimos, tomando en cuenta: ubicación, características y comunidad en la que está inserta.

- a
- Evaluación dentro de la vivienda: recórrela e identifica posibles amenazas dentro de tu hogar. Revisa el tipo de construcción y materiales utilizados, lugar donde se almacenan materiales peligrosos o inflamables (cloro, pinturas, aerosoles, combustibles), verificar el estado de las instalaciones eléctricas y cañerías de agua y gas, distribución del espacio físico y ubicación de los muebles, pasillos, salidas, etc.

Si vives en departamento, considera también en esta evaluación las condiciones del edificio, por ejemplo: iluminación de pasillos y escaleras, ductos de ventilación, escaleras de emergencia, ascensores, áreas comunes, entre otras.

Ejemplo

¿Cuáles son las amenazas que han identificado dentro de la vivienda?	
1.-	Enchufes sobrecargados o en mal estado.
2.-	Pasillos con muebles que dificultan el paso.
3.-	Acumulación de escombros en el patio.
4.-	Repisas sobre las camas con objetos que pueden caer.
5.-	Paños de cocina cerca del fuego.
7.-	Presencia de braseros.
8.-	Cañones de estufas en mal estado.

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.

Revisa las recomendaciones que aparecen en el **anexo N° 1**, para prevenir riesgos en los distintos espacios del hogar.



- b Evaluación fuera de la vivienda: Identifica las amenazas al exterior de tu hogar.** Con tu familia recorre el entorno, conversa con tus vecinos e infórmate de las emergencias vividas anteriormente, identifica qué tipo de amenazas podrían afectar tu casa, tales como inundaciones, sismos, tsunamis, erupciones volcánicas, incendios forestales, accidentes de tránsito, incendios de pastizales, tormentas de arena, aluviones, remociones en masa, entre otros.

Para conocer las amenazas a las que se encuentra expuesto el lugar en el que vives, infórmate en: <https://senapred.cl/visor-chile-preparado-2/>



Es muy importante que analices los potenciales riesgos a los que está expuesta tu vivienda producto de su ubicación, por ejemplo cercanía al mar, ríos, quebradas, volcán activo, bosque, entre otros; también puedes identificar el estado de construcciones aledañas, árboles, líneas de transmisión eléctrica, redes de gas, etc.

Por ejemplo:

¿Cuáles son las amenazas que han identificado fuera de la vivienda?	
1.-	Inundación que llega hasta la entrada de la casa.
2.-	Accidentes de tránsito por vehículos que pasan a alta velocidad.
3.-	Crecida de estero que corta el tránsito de las calles.
4.-	Pandereta que pueda caer por la ocurrencia de un sismo.
5.-	Pastizales que pueden quemarse.
6.-	Fugas de gas.
7.-	Escaleras de emergencia sin iluminación y obstruidas.
8.-	Caída de ceniza por erupción volcánica.
9.-	Puentes cortados por aluvión.
10.-	Tormenta de arena.

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.

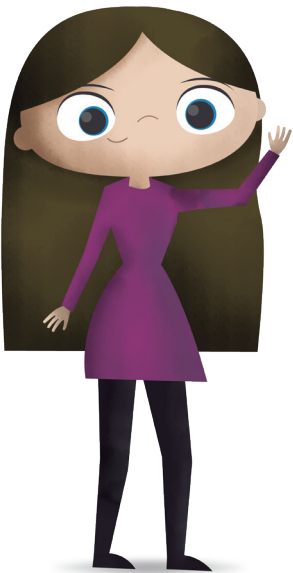


Si ya identificaste las amenazas dentro y fuera de la vivienda, prioriza y revisa qué acciones puedes realizar para solucionar estos problemas. Planifica estas acciones y ejecútalas.

Por ejemplo:

Amenazas		Soluciones
1.-	Enchufes en mal estado	Cambio de los enchufes
2.-	Pasillos con muebles que dificultan el paso	Correr los muebles y despejar los pasillos
3.-	Acumulación de escombros en el patio	Limpiar el patio y sacar escombros
4.-	Repisas sobre las camas con objetos que pueden caer	Fijar los muebles y sacar los objetos pesados
5.-	Pastizales que pueden quemarse	Organizarse con la comunidad para una limpieza y despeje
7.-	Escaleras de emergencia sin iluminación y obstruidas	Dar aviso a la administración del edificio
8.-	Cañones de estufas en mal estado	Realizar mantenimiento de estufas y ductos de ventilación

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.



Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 2**.

- ☐ Recorrer la vivienda y su entorno.
- ☐ Identificar las amenazas dentro y fuera de la vivienda.
- ☐ Identificar las emergencias que afectaron la vivienda y el sector y que podrían volver a ocurrir.
- ☐ Prioriza y ejecuta las acciones para reducir los riesgos.

Paso
2

Para información de amenazas
y recomendaciones, visita:
www.senapred.cl



Paso 3

Definir los lugares seguros, vías de evacuación, zonas seguras y puntos de encuentro

Prepararnos frente a una emergencia implica tomar decisiones previas, para ello ante la pregunta, ¿qué debemos hacer frente a un determinado riesgo?, es decir antes que ocurra una emergencia, debemos definir lugares seguros, área a evacuar, vías de evacuación, zonas seguras y puntos de encuentro.

LUGAR DE PROTECCIÓN

Define un **lugar seguro o lugar de protección**, el cual será utilizado dentro de la vivienda para protegerse frente a un determinado riesgo. Recuerda, que no se responde a todos los riesgos de la misma forma, por ello pueden definirse distintos lugares seguros frente a determinados riesgos.



En ciertas ocasiones lo más seguro será evacuar la vivienda producto de la emergencia: salir al patio, calle, vereda de enfrente o un lugar cercano como una plaza. Procurando alejarse del peligro para resguardar nuestra seguridad. Este lugar será la **zona segura familiar**.



En caso de tener que evacuar la vivienda, determina cual será la **vía de evacuación a utilizar**.

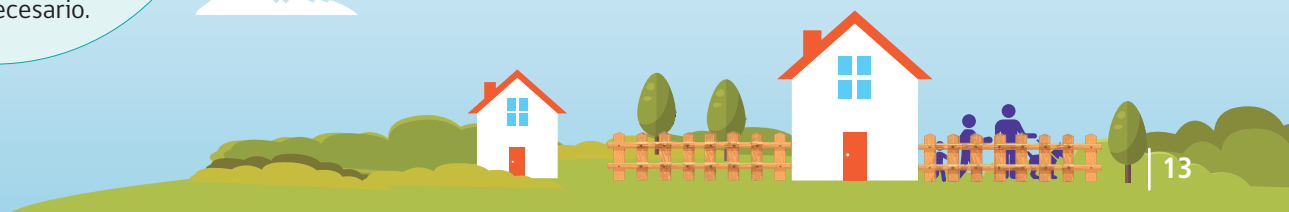
Asegúrate que las puertas, pasillos y vías de tránsito estén libres de obstáculos (plantas, muebles, calefactores, etc.). Verifica que muebles y objetos estén fijos o anclados a muros, piso o suelo, para evitar que estos caigan mientras evacúas la vivienda. **Refuerza estas indicaciones con todos los integrantes del grupo familiar.**



En el caso de tener integrantes en situación de discapacidad o que tengan movilidad reducida y/o dependencia, deben considerar vías de evacuación accesibles que permitan un desplazamiento más eficaz, así como los sistemas de apoyos y coordinaciones con personas de la comunidad, en el caso de ser necesario.

Todas estas acciones se deben planificar de acuerdo al tipo de riesgo que nos afecte.

Las vías de evacuación deben ser un camino o trayecto sin obstáculos por donde la familia pueda llegar a una zona segura.





En el caso de ocurrencia de un tsunami, las vías de evacuación, zonas de seguridad y puntos de encuentro están previamente definidos y validados por el municipio respectivo, infórmate en <https://senapred.cl/planos-de-evacuacion/> sobre el plano de evacuación de tu localidad y ponte de acuerdo con tu familia en qué acciones realizarán en caso de encontrarse separados al momento de ocurrencia de un tsunami.

En caso de encontrarnos separados como grupo familiar al momento de ocurrir una emergencia, se debe previamente definir un **punto de encuentro** ubicado fuera del área de evacuación, un lugar de reunión donde llegan las personas evacuadas a fin de ponerlas a resguardo y que es definido por la autoridad.



O también se puede considerar un **punto de reunión familiar**, que mantenga las mismas condiciones de seguridad al estar fuera de la zona de peligro, pero que será un lugar definido por la familia como por ejemplo, la casa de algún familiar.



En caso de evacuación por erupción volcánica y remociones en masa, existen **puntos de encuentro transitorios**, estos son lugares de reunión para las personas que se encuentran en proceso de evacuación, y ven imposibilitada la llegada directa a un lugar seguro, requiriendo el posterior traslado a un punto de encuentro y/o área de seguridad definitivo.

En una evacuación sigue las instrucciones de las autoridades e infórmate por canales válidos sobre el avance de la emergencia.





Y recuerda...no todo evento amerita evacuar. Existen situaciones, por ejemplo las tormentas de arena, que indican que la mejor opción es confinarse o permanecer en el lugar.

Ejemplos de lugares seguros, vías de evacuación, zona segura familiar, puntos de encuentros:

Emergencia	Lugar seguro o de protección	Vía de evacuación	Zona segura familiar	Punto de Encuentro (Ubicado fuera del área a evacuar)	Punto de reunión familiar
Incendio Estructural vivienda	Evacuar a zona segura	Puerta principal	Vereda del frente	---	Vereda del frente
Fuga de gas	Evacuar a zona segura	Puerta principal	Vereda del frente	Vereda del frente	Vereda del frente
Incendio Forestal	Evacuar a zona segura	Calle Santa María	Cancha al final de la calle	Lugar indicado por autoridades	
Terremoto	Comedor de la casa	Puerta principal	Patio trasero de la casa	--	En horario de clases, el colegio de Juanito. En otros horarios en casa de la abuela.
Tsunami	Evacuar a zona segura	Calle Freire	---	Cerro San Juan	Casa tía Rosa

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 3**.

Paso
3

- ☐ Determinar los lugares seguros dentro y fuera de la vivienda, vías de evacuación puntos de encuentro.
- ☐ Asegurar que todas las personas del grupo familiar los conozcan.
- ☐ Considerar vías de evacuación accesibles para todos los integrantes de familia.
- ☐ Fijar lugar de encuentro en común.





Paso 4

Dibuja un plano o mapa de la vivienda

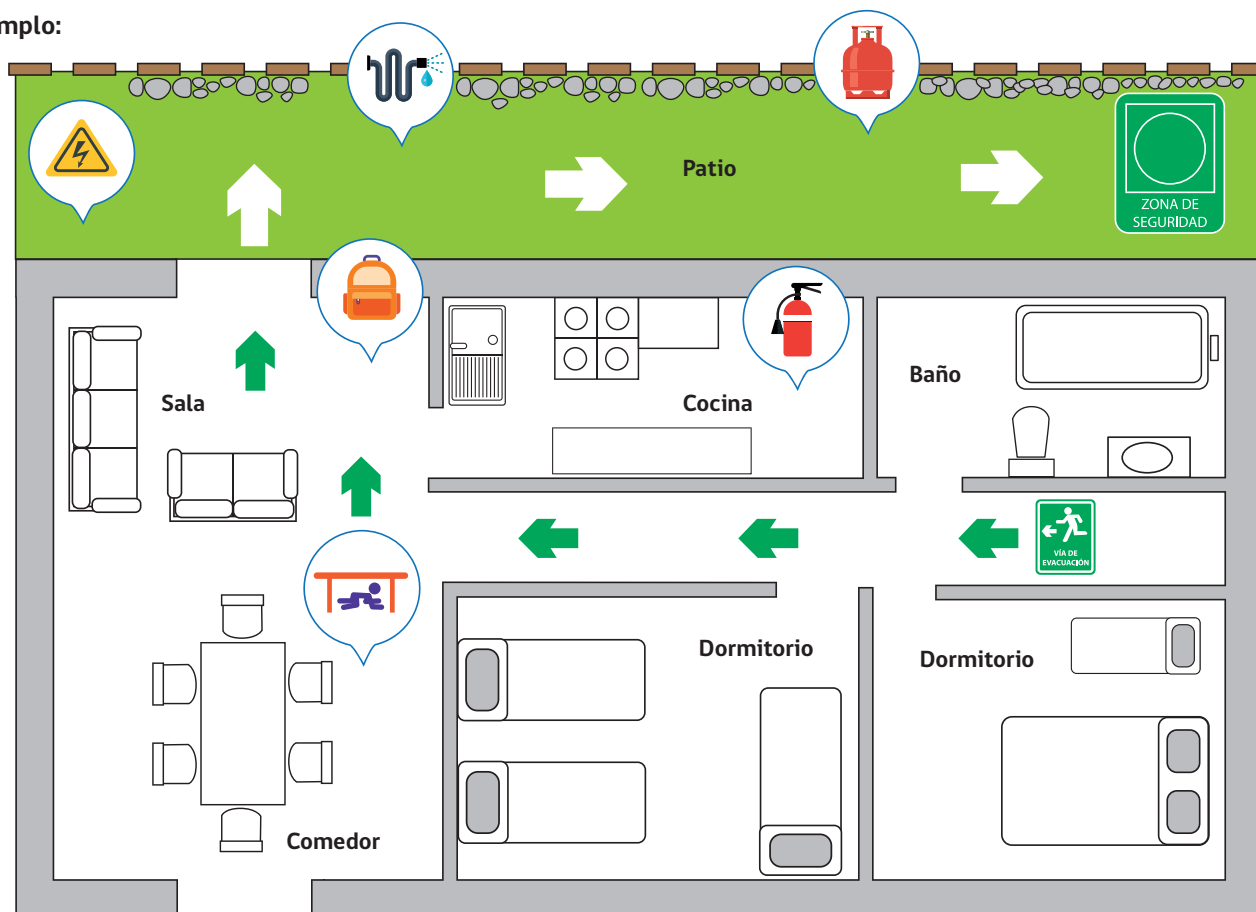
La elaboración de un mapa nos ayudará a la visualización de lugares estratégicos de la vivienda a la hora de planificar las acciones del Plan.

Primero realizar un borrador del mapa, una vez definido el mapa final, dibújalo en la hoja del Plan (página 35).



- Dibuja en familia un plano o mapa simple de tu vivienda como si estuvieras mirándola desde arriba, identificando todos los sectores de tu hogar (comedor, dormitorios, baño, pasillos, escaleras, patio u otros).
- Si la vivienda tiene más de un piso, haz un plano o mapa por cada piso.
- Dibuja en plano o mapa el lugar donde se encuentran el tablero de electricidad, las llaves de paso de agua (grifos o válvulas) y el gas.
- Marca la ubicación de otros elementos que puedan utilizar en caso de emergencia, por ejemplo extintor, kit de emergencia, linterna, radio con baterías, etc.
- Incorpora en el plano o mapa elementos relacionados con el terreno en el que está emplazada la vivienda, como por ejemplo: pozo de agua, estanques de agua, letrinas, corral de animales, entre otros.
- En caso de compartir la vivienda con otras familias recuerda incluir los lugares en común tales como pasillos, escaleras, patios, entre otros.
- Marca los lugares seguros de tu vivienda, vías de evacuación y zonas de peligro, dentro y fuera de tu hogar.
- No olvides señalar en el plano o mapa todas estas zonas con colores y símbolos que les permitan distinguirlas con mayor facilidad. Por ejemplo, para los lugares seguros color verde, zonas de peligro puedes utilizar el color rojo y para rutas de evacuación color azul.
- Una vez finalizado el plano o mapa, colócalo en un lugar visible para todos.
- Actualiza el plano o mapa de tu vivienda una vez al año o cada vez que cambie alguna información de tu vivienda o del Plan.

Ejemplo:

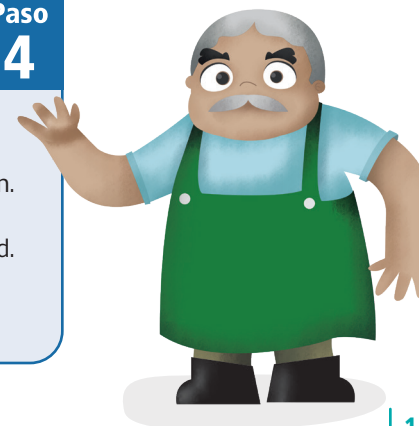


Esta imagen es solo referencial, usted debe realizar el mapa de acuerdo a las características de su vivienda.

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 4**.

- ☐ Realizar el mapa de tu vivienda.
- ☐ Identifica en el mapa los lugares seguros, las zonas de seguridad y vías de evacuación.
- ☐ Localizar las llaves de corte de agua (grifos o válvulas), gas y el tablero de electricidad.
- ☐ Ubicar este mapa en un lugar accesible para todos.

Paso
4



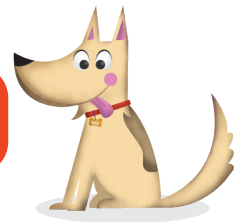


Paso
5

Define roles en la emergencia

Es importante establecer las principales tareas que se deben desarrollar durante una emergencia y determinar en conjunto quién será responsable de cada una de ellas, para así lograr una coordinación exitosa y armoniosa entre los participantes del plan, frente a una determinada situación de emergencia. Una misma persona puede realizar varias tareas.

Si tienes mascotas, define también acciones para su cuidado y protección.



Principales tareas en emergencia	Nombre de quien lo hará
Cerrar las llaves de paso del agua, el gas y cortar la luz	abuela
Apoyar a personas en situación de discapacidad	papá
Llevar el kit de emergencia	tía
Llamar a los números de emergencia	tío
Contactar a un familiar o vecino o familiar que pueda ayudar	hijo
Ocuparse de las mascotas	hija

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.

De acuerdo a las características específicas de cada grupo familiar y el lugar en el que vivan será necesario establecer diferentes tipos de tareas y roles, por ejemplo, en el caso de tener animales o mascotas, como tarea principal sería identificar acciones para su cuidado o resguardo, con la precaución de no exponer a las personas a una situación de mayor riesgo, además, de elaborar un kit de emergencia para mascotas y establecer quién o quiénes serán las personas encargadas de protegerlos en caso de evacuación.

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 5**.

- ☐ Identificar tareas principales para realizar durante la emergencia.
- ☐ Asignar tareas realistas, de acuerdo con las capacidades de cada persona.
- ☐ Tener en cuenta a las personas en situación de discapacidad, tercera edad, niños, niñas, embarazadas u otras personas que puedan requerir ayuda.

Paso
5



Paso
6

Elabora un directorio de contactos en caso de emergencia

Este directorio contendrá los nombres, direcciones, teléfonos y todos aquellos datos que sirvan para ubicar rápidamente a las personas, organismos e instancias que trabajarán para enfrentar una situación de emergencia.

Elabora un listado con:

- ABC de la emergencia: **Ambulancia (131)** **Bomberos (132)** **Carabineros (133)**
- Otros números de emergencia: PDI, urgencia de la compañía de electricidad, compañía de agua, entre otros.
- Incorpora los contactos de familiares o amigos que puedan ayudar en este tipo de situaciones. Si es necesario incorpora contactos de algún familiar que viva fuera de la región en la que vives.
- Es importante revisar y actualizar regularmente el listado.

Por ejemplo:

Nombre	Teléfono	Dirección
Unidad de Gestión del Riesgo Comunal		
Ambulancia, urgencias salud	131	
Bomberos	132	
Carabineros	133	
PDI	134	
Plan cuadrante de Carabineros/Comisaría		
CONAF	130	
Emergencia municipalidad		
Escuela		
Profesor/a jefe		
Orientación violencia contra la mujer (SERNAMEG)	1455	
Emergencia electricidad		
Emergencia agua		



Emergencia gas		
Trabajo Mamá		
Tía Margarita		
Vecino/a		

Esta información es sólo referencial. Usted deberá completar de acuerdo a su realidad.

Paso
6

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 6**.

- ☐ Identificar los organismos de emergencia del ABC, Ambulancia, Bomberos y Carabineros.
- ☐ Identificar a personas u organismos que puedan ayudar en caso de emergencia.
- ☐ Mantener el listado de números de emergencia en un lugar visible y accesible por todo el grupo familiar.
- ☐ Revisar y actualizar regularmente el listado.





Paso
7

Arma el kit básico de emergencia

En emergencias mayores puede que no estén disponibles los servicios básicos (agua potable, energía eléctrica, alimentos, etc.) por ello es importante contar con un conjunto de elementos que nos permitan sobrevivir mientras se normaliza la situación de emergencia.

Considera las necesidades específicas de cada integrante del hogar de acuerdo con su edad, así como también de niños y niñas, embarazadas, personas en situación de discapacidad o de movilidad reducida, personas con alguna condición médica crónica o de salud mental.

Estos elementos o provisiones casi siempre se encuentran en tu hogar, por lo que te recomendamos que los organices y las tengas en un lugar de fácil acceso en caso de emergencia, y que todos sepan dónde están. Recuerda asignar a un integrante de la familia, la tarea de llevar la mochila en caso de emergencia.

El kit básico se debe elaborar de acuerdo con las necesidades de cada familia y a las emergencias más recurrentes. Es recomendable que tu kit te permita ser autosuficiente por 72 horas, ya que en situaciones de emergencia, tal vez tengas que evacuar la vivienda y la ayuda podría demorar. Contemplar que la mochila debe tener un peso adecuado y acorde a la persona que la transportará.

Algunos elementos sugeridos para el kit básico de emergencia pueden ser:

- | |
|--|
| ☐ Agua, considerando dos litros diarios por persona (incluye botellas chicas que son más fáciles de trasladar). |
| ☐ Comida (que se mantenga y se pueda ingerir sin cocinar, como por ejemplo latas de conserva, barras energéticas, etc.). |
| ☐ Linterna (con baterías o a dínamo). |
| ☐ Radio portátil con baterías adicionales (o pilas). |
| ☐ Dinero en efectivo. |
| ☐ Abrelatas. |
| ☐ Gel de manos. |



☐ Artículos de aseo para hombres y mujeres.
☐ Bolsas de basura.
☐ Mascarillas desechables.
☐ Papel higiénico.
☐ Toalla de papel absorbente.
☐ Encendedor/ fósforos.
☐ Bolsa hermética con copia de documentos (cédula de identidad, pasaporte, certificado o partida de nacimiento o DNI, libreta de familia, escritura de propiedad o contrato de arriendo, entre otros).
☐ Copias de llaves de la casa.
☐ Medicamentos necesarios.
☐ Copia del Plan de emergencia.
☐ Otros elementos especiales, acordes a las características de la familia (por ejemplo, pañales en caso de bebés, toallas higiénicas, ayudas técnicas, entre otros).
☐ Botiquín de primeros auxilios.

Este listado debe ser elaborado de acuerdo con la realidad de cada familia, tomando en cuenta cantidad de personas integrantes del grupo familiar, características del entorno, costumbres locales, pertinencia cultural de pueblos originarios, en razón de las características y necesidades establecidas en el paso N°1.
Infórmate en <https://senapred.cl/kit-de-emergencia/>

¿SABES QUÉ CONTIENE UN KIT DE EMERGENCIA?



Otros implementos a considerar de acuerdo a distintas situaciones son:

Para lactantes:

- Pañales desechables y de tela
- Jabón de glicerina y termómetro
- Talco, pomada para coceduras, crema hidratante y vaselina para limpieza
- Mudador portátil y toallas húmedas
- 2 mudas de ropa, zapatos y frazada
- Mamadera y chupete
- Leche en polvo o fórmula láctea
- Alimentos colados o picados (frasco)
- Controles médicos
- Juguetes y libro de cuentos favoritos

Para personas con trastorno del espectro autista:

- Los datos personales son muy importantes, en caso de extravío deben portar una credencial con su nombre, número de teléfono de familiares cercanos, dirección y algunas indicaciones en caso de crisis.
- Incorpora algunos elementos que le ayuden a calmarse, por ejemplo, algún objeto favorito.

Para embarazadas o en periodo de lactancia:

- Carnet de control y registros médicos como exámenes ecografías, medicinas y vitaminas pre-natales.
- Número telefónico del médico, matrona y hospital más cercano.
- Apósitos maternales.
- Mudas de ropa para la madre y el bebé.

¿Qué debe contener el botiquín de primeros auxilios?

En caso de una emergencia, usted o algún integrante de su familia puede sufrir lesiones menores tales como cortaduras, quemaduras, etc. Por ello es necesario que mantenga un botiquín con las siguientes características: compacto, pero debe contar con espacio suficiente para contener todo el material necesario en forma segura, transportable, impermeable, fácil de limpiar e identificable.

El contenido básico sugerido para un botiquín de primeros auxilios es:

- Guantes de procedimiento (no estériles).
- Mascarillas desechables.
- Tijeras punta roma o pinzas (puede ser de uso doméstico).
- Gasas de distintos tamaños (la limpieza de heridas deberá realizarse con gasa, no con algodón).
- Vendas gasa, tela adhesiva, parches curita.
- Suero fisiológico (recomendable ampolla plástica de 10 o 20 ml, para curación de heridas menores).
- Termómetro, de preferencia, digital (de mercurio no es recomendable por ser peligrosos, si se quiebran).
- Manual de primeros auxilios.



De acuerdo con tu realidad puedes elaborar también un kit de emergencia para mascotas, este kit de emergencia nos permitirá estar organizados y preparados para enfrentar una emergencia.



Kit de emergencia para mascotas:

Las emergencias y desastres también afectan a nuestras mascotas por lo que debemos estar preparados y contemplar dentro de las acciones del **Plan Familia Preparada**, todos los resguardos para que mascotas y animales de compañía, animales de traspatio, animales de producción y fauna silvestre, marina y terrestre, que se encuentren bajo nuestro cuidado no se vean afectados ante alguna situación de emergencia.

Prepara un kit básico para tu mascota y mantenlo en un lugar fresco, seco y de fácil acceso, idealmente junto a tu kit de emergencia básico familiar.

Este kit debe considerar como mínimo aquellos elementos que aseguren la autosuficiencia por al menos 7 días.



- **DOCUMENTOS**

Carnet veterinario, licencia del Registro Nacional de Mascotas, prescripciones médicas.

- **AGUA Y ALIMENTACIÓN**

Agua embotellada para 48 horas (botella de 1 litro $\frac{1}{2}$ aprox.), alimento altamente calórico para 48 horas.

- **IMPLEMENTOS**

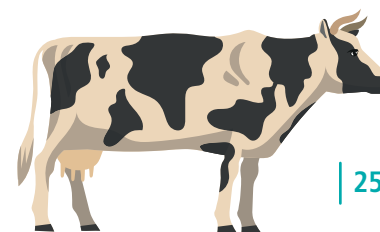
Jaula, bolso, mochila o canil, recipientes resistentes para agua y comida, frazada, cama o toalla, bolsas para deposiciones, correa o arnés y bozal en caso de animales bravos.

- **PRIMEROS AUXILIOS**

Cinta adhesiva, gasas, suero en ampollas, fármacos de prescripción médica.

- **ELEMENTOS ADICIONALES OPCIONALES**

Antiparasitario interno y externo.





Todas las acciones a considerar para el resguardo de animales y mascotas, se deben incluir en el paso N° 5, “Definición de roles” describiendo la tarea y el responsable que estará a cargo de realizarla en caso de activarse el Plan Familiar frente a una emergencia. Por ejemplo; transportar el kit de emergencia de la mascota y el responsable a cargo.

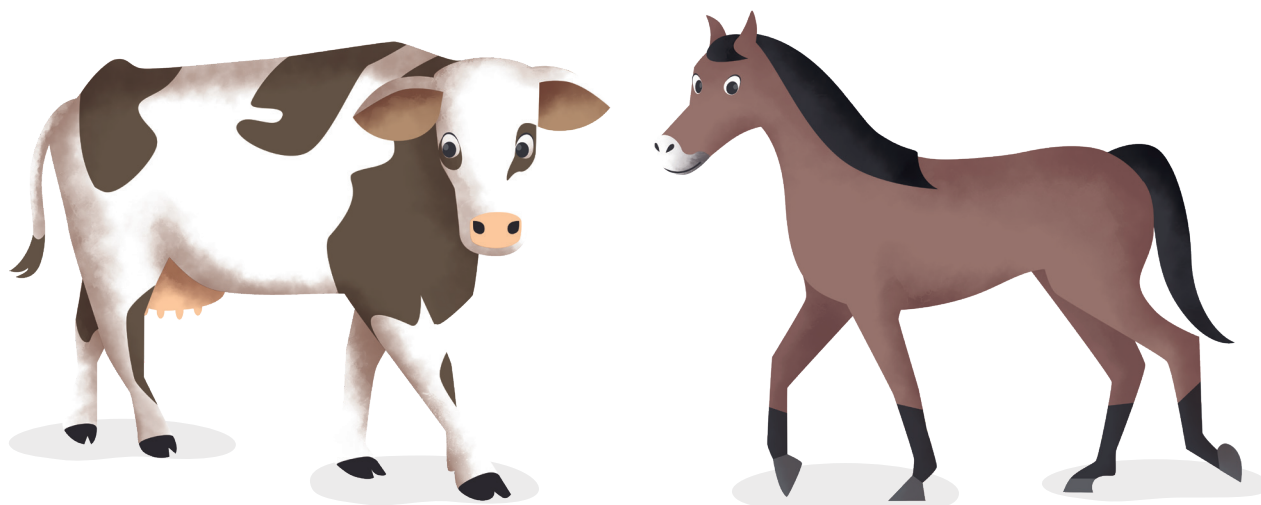
Para mayor información descarga de <https://senapred.cl/dimension-animal/> los siguientes documentos:

- **Recomendaciones Tenencia Responsable de Mascotas en Emergencias**
- **Recomendaciones para Voluntarios y ONG de Trabajo con Animales de Compañía**
- **Kit de Emergencia para Mascotas**
- **Recomendaciones para la Comunidad sobre Fauna Nativa en Emergencia**

Recuerda y haz un ☒ si ya hiciste cada etapa del **paso 7**.

**Paso
7**

- ☐ Medicamentos para las personas con enfermedades ya diagnosticadas como diabetes, hipertensión, etc.
- ☐ Identificación para niños, niñas y personas de tercera edad tales como brazalete o credencial colgante.
- ☐ Necesidades de niños, niñas, tercera edad y personas en situación de discapacidad.
- ☐ Recuerda revisar periódicamente los elementos del kit para verificar si están en buen estado.
- ☐ Considerar el kit de emergencia para mascotas en caso de tenerlas.



Practica con tu familia el Plan Familia Preparada

Una vez elaborado el plan deberán ponerlo en práctica para identificar aquello por mejorar. Si lo requieres, corrígelo y adecúalo. Prácticalo cuantas veces sea necesario, así te aseguras de que todos en la familia lo conozcan y sepan qué hacer, incluso los más pequeños.

Recuerda practicar el Plan Familia Preparada, no esperes que ocurra una emergencia para probar su efectividad.

- ☐ Todos los integrantes del grupo familiar deben conocer el Plan.
- ☐ Debe ser practicado, corregido y actualizado regularmente.



Recuerda, para tu Plan Familia Preparada es clave:

- ✓ Información del grupo familiar.
- ✓ Identificar y evaluar las amenazas de tu vivienda y el entorno.
- ✓ Definir lugares seguros, vías de evacuación, zonas seguras y puntos de encuentro.
- ✓ Elaborar un mapa o plano de la vivienda.
- ✓ Identificar los roles y tareas a desarrollar durante una emergencia y definir sus responsables.
- ✓ Elaborar el listado de contactos de emergencia y dejarlo en un lugar visible, conocido por toda la familia.
- ✓ Armar un kit de emergencia básico y kit de emergencia para mascotas.
- ✓ Practicar el Plan Familia Preparada.





Anexo

Recomendaciones para disminuir los riesgos en tu hogar:

Revisa estas recomendaciones y sigue las medidas de seguridad que te pueden ayudar a disminuir los accidentes en la vivienda.

En el baño

- Mientras te duches, mantén los pies sobre la goma antideslizante.
- Mantén el piso seco y despejado.
- No toques los interruptores de electricidad con las manos mojadas o húmedas.
- Los medicamentos deben mantenerse en sus envases originales y fuera del alcance de los niños o niñas.
- En lo posible procurar una buena ventilación.
- Mantener las manos secas al utilizar artefactos eléctricos y no hacerlo dentro de la tina o ducha.
- Sacar el calefón del interior del baño.
- No ingresar braseros a los baños mientras nos duchamos.
- Instalar pasamanos en caso de personas con movilidad reducida.

En la cocina

- Revisar mangueras y reguladores de gas ya que tienen fecha de vencimiento.
- Al ingresar a la cocina evitar el contacto con ollas u otros objetos que se encuentren sobre la cocina, éstos pueden estar calientes y provocar quemaduras.
- Si se inflama el aceite con el que se está cocinando, nunca lanzar agua. Corta el gas y tapa inmediatamente el sartén o la olla con una tapa.
- No colgar paños ni guantes toma olla sobre la cocina.
- No usar muebles como escaleras.
- Usar los aparatos eléctricos lejos del lavaplatos.
- En caso de cocinas a leña, limpiar los cañones.



Living – comedor

- Mantener despejadas las vías de circulación.
- En lo posible a las alfombras colocarles antideslizante que impidan un accidente.
- Mantener las estufas encendidas a prudente distancia de muebles y cortinajes.
- No colocar tientos con agua sobre estufas a parafina; al volcarse puede generar una inflamación súbita, provocando una rápida propagación del fuego.
- Revisar mangueras y reguladores de estufas a gas, ya que tienen fecha de vencimiento.
- Atornillar muebles pesados a la pared.
- Instalar firmemente las lámparas colgantes.

Dormitorios

- Mantener despejado el dormitorio, libre de obstáculos en caso de evacuación.
- Evitar poner lámparas colgantes pesadas sobre la cama.
- Evitar instalar muebles pesados y en altura sobre la cabecera o a un costado de la cama.
- Mantener libreros con topes en cada bandeja para evitar el desplazamiento de libros y otros objetos pesados.
- Mantener junto a la cama, zapatos para levantarse.
- Evitar fumar en los dormitorios ya que un cigarro en contacto con la ropa de cama u otro material inflamable puede provocar un incendio.
- Mantener al alcance una linterna cargada con pilas.

Escaleras

- Mantenerlas siempre bien iluminadas.
- Peldaños y pasamanos siempre en buen estado.
- Los peldaños, idealmente deben contar con antideslizante.

Patios

- Mantener el patio ordenado.
- En lo posible mantener la manguera de riego conectada a la llave y procurar que tenga un largo que llegue a cualquier rincón de la vivienda.
- Revisar periódicamente el techo para evitar goteras en caso de lluvia o el desprendimiento de tejas o planchas en caso de sismo.
- Revisar periódicamente canaletas y bajadas de agua lluvia para mantenerlas limpias y en buenas condiciones.

Entorno

- Mantener libres de maleza y basura las cercanías a la vivienda, esto podría evitar la posible propagación de fuego en caso de incendio.
- Revisar y limpiar cunetas y/o alcantarillados para eliminar obstrucciones de tierra, escombros y hojas que impidan el escurrimiento de las aguas.

En el caso de utilizar cocinas o estufas a leña

- Mantenga los ductos (cañones) limpios. Cierre adecuadamente la puerta mientras se utiliza.
- Dentro de lo posible, utilice doble ducto con material aislante entre ambos, en área del entretecho. Si ello no es posible, evite el contacto entre el ducto y maderas.
- Evite encender fuego con materiales acelerantes tales como parafina, aceite, etc.
- Proteger las zonas de contacto con materiales no combustibles (latas, fibrocemento, cerámica, etc.).

En el caso de utilizar velas

- Evite ubicarlas cercanas a cortinas o material inflamable.
- Ubicar la vela sobre una superficie no combustible (lata, plato, etc.).
- Apáguela cuando usted no pueda supervisarla.
- Nunca la deje al alcance de los niños.

Si utiliza braseros

- Enciéndalos siempre al exterior de la vivienda y mantenga una buena ventilación del ambiente mientras se utiliza.
- Ubicar los braseros siempre sobre lata o material no combustible.
- Disponga una barrera alrededor del brasero para evitar quemaduras o accidentes.

Estas medidas básicas deben ser adoptadas y enriquecidas de acuerdo con la realidad específica de cada familia.



Plan Familia Preparada

¡Elabora el Plan
junto a tu familia!



Paso 1 Información del Grupo Familiar

Nombre y apellidos	RUT	Sexo	Edad	Nacionalidad	Consideraciones	Necesidades Especiales	Contraindicación Médicas	Teléfono de contacto

¿Cuáles son las amenazas identificadas dentro de la vivienda?

1.-	
2.-	
3.-	
4.-	

¿Cuáles son las amenazas identificadas fuera de la vivienda?

1.-	
2.-	
3.-	
4.-	

Acciones para transformar las amenazas en soluciones

	Amenazas	Soluciones
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		
6.-		
7.-		

Riesgo	Lugar seguro o de protección	Vía de evacuación	Zona segura familiar	Punto de Encuentro (Ubicado fuera del área a evacuar)	Punto de reunión familiar

Paso
4

Mapa o plano de la vivienda

Principales tareas en emergencia	Nombre de quién lo hará

Nombre	Teléfono

Marca los elementos que están incluidos en tu kit de emergencia:

☐	Agua, considera dos litros mínimos por persona (incluye botellas chicas que son más fáciles de trasladar).
☐	Comida (que se mantenga y se pueda ingerir sin cocinar, como por ejemplo latas de conserva, barras energéticas, deshidratada).
☐	Linterna y pilas.
☐	Radio portátil con baterías adicionales (o pilas).
☐	Dinero en efectivo.
☐	Botiquín de primeros auxilios.
☐	Abrelatas.
☐	Artículos de aseo para hombres y mujeres.
☐	Bolsas de plástico.
☐	Mascarillas de papel.
☐	Papel higiénico.
☐	Toalla papel absorbente.
☐	Encendedor/ fósforos.
☐	Sobre hermético con copia de documentos en (cédula de identidad, pasaporte, certificado o partida de nacimiento o DNI, libreta de familia, escritura de propiedad o contrato de arriendo, entre otros).
☐	Copias de llaves de la casa.
☐	Medicamentos necesarios.
☐	Copia del Plan de emergencia.
☐	Otros elementos especiales, acordes a las características de la familia (por ejemplo, pañales en caso de bebés, toallas higiénicas, ayudas técnicas, entre otros).
☐	Kit mascotas.

Marca los elementos adicionales que están incluidos en tu kit de emergencia:

- Para embarazadas o en periodo de lactancia:

☐ Carnet de control y registros médicos como exámenes ecografías, medicinas y vitaminas pre-natales.
☐ Número telefónico del médico, matrona y hospital más cercano.
☐ Apósitos maternales.
☐ Mudas de ropa para la madre y el bebé.

- Espectro autista:

☐ Portar número de teléfono de familiares cercanos, dirección y algunas indicaciones en caso de crisis.
☐ Elementos que ayuden a calmarse. Objetos favoritos.

- Otros elementos:

--

- Kit de emergencia mascotas:

☐ Carnet veterinario, licencia del Registro Nacional de Mascotas, prescripciones médicas.
☐ Agua embotellada para 48 horas (botella de 1 litro 1/2 aprox.), alimento altamente calórico para 48 horas.
☐ Jaula, bolso, mochila o canil, recipientes resistentes para agua y comida, frazada, cama o toalla, bolsas para deposiciones, correa o arnés y bozal en caso de animales bravos.
☐ Cinta adhesiva, gasas, suero en ampollas, fármacos de prescripción médica.
☐ Otros elementos adicionales opcionales.

Marca los elementos que están incluidos en tu botiquín de primeros auxilios:

☐ Guantes de procedimiento (no estériles).
☐ Mascarillas desechables.
☐ Tijeras punta roma o pinzas (puede ser de uso doméstico).
☐ Gasas de distintos tamaños (la limpieza de heridas deberá realizarse con gasa, no con algodón).
☐ Vendas gasa, tela adhesiva, parches curita.
☐ Suero fisiológico (recomendable ampolla plástica de 10 o 20 ml, para curación de heridas menores).
☐ Termómetro, de preferencia, digital (de mercurio no es recomendable por ser peligrosos, si se quiebran).
☐ Manual de primeros auxilios.

¡Ya elaboraron su Plan Familia Preparada!



Deberán ponerlo en práctica para identificar aquello necesario de mejorar. Si lo requieres, corrígelo y adecúalo.

Practícalo cuantas veces sea necesario, así te aseguras que todos en la familia lo conocen y saben qué hacer, incluso los más pequeños.

¿Qué acciones mejorar en el Plan?

Mejora 1	
Mejora 2	
Mejora 3	





Plan Familia Preparada

Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres – SENAPRED
Ministerio del Interior y Seguridad Pública

3era. Edición
Distribución gratuita

Santiago, enero de 2023