

Te sugerimos tener a la mano un duplicado de llaves de tu casa, y guardar una copia de los documentos en casa de un familiar o amigo/a que viva en otra zona.

Si decides quedarte en casa, te sugerimos revisar y disponer de lo siguiente:

- Caja de herramientas básicas
- Botiquín de primeros auxilios con instructivo
- Mantener en buen estado el equipo de emergencia (radio, lámparas con pilas de repuesto, etc.)
- Revisar que el agua esté en recipiente cerrado.
- Tener alimentos enlatados (atún, sardinas, frijoles, leche) y otros que no requieran refrigeración
- En inundaciones, contar con flotadores (cámaras de llanta o salvavidas)
- Ante la proximidad de un desastre, mantente informada/o y pendiente de las indicaciones de las autoridades
- Identifica los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acuerda un sitio exterior común donde la familia se reúna en caso de desastre.
- Ten previsto un refugio temporal (centro deportivo, iglesia o agencia municipal)

¡Si las autoridades te piden evacuar, HAZLO, es por tu seguridad!

Para profundizar tus conocimientos sobre estos temas, te sugerimos consultar estas páginas web:

www.inmujeres.gob.mx
www.proteccioncivil.gob.mx
www.cenapred.unam.mx
www.undp.org.mx
www.cna.gob.mx
www.ssn.unam.mx

Teléfonos para reportar emergencias

Centro Nacional de Comunicaciones SEGOB

01 800 00 413 00

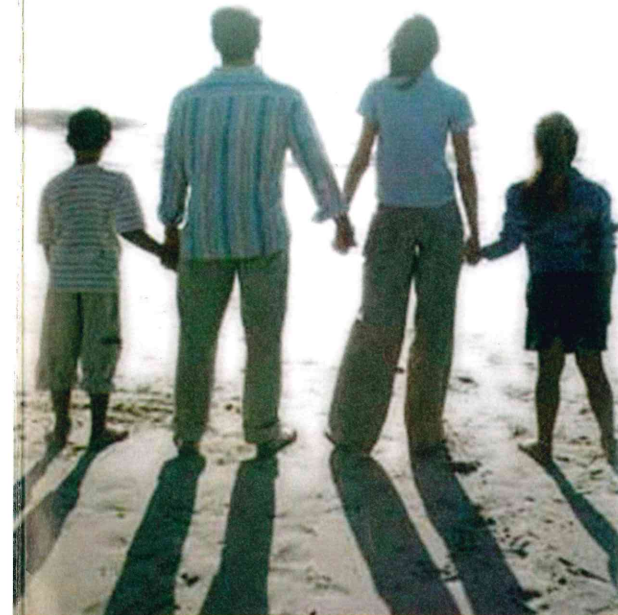
Centro Nacional de Control de Incendios Forestales

01 800 4623 6346

Instituto Nacional de las Mujeres

Alfonso Esparza Oteo 119
Col. Guadalupe Inn
Delegación Álvaro Obregón
C.P. 01020, México, D.F.

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



Mujeres y hombres en la prevención de desastres

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



El **Instituto Nacional de las Mujeres** es la dependencia federal rectora en materia de igualdad entre mujeres y hombres, su objetivo general es promover y fomentar las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres, el ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país.

Una de las estrategias del *Programa Nacional para la Igualdad de Oportunidades y no Discriminación contra las Mujeres 2013-2018* es incorporar la perspectiva de género y seguridad humana en la prevención de riesgos, así como en el manejo y reconstrucción en casos de desastres de origen natural y emergencias civiles.

Sobre la equidad y los riesgos

Las mujeres y los niños tienen 14 veces más posibilidades de perecer en un desastre de origen natural.

Es importante entender que las mujeres no son vulnerables porque son “naturalmente más débiles”: las mujeres y los hombres enfrentan vulnerabilidades distintas por su condición de género.

Las mujeres no son sujetos pasivos, no solamente “reciben ayuda”, son agentes activos que poseen diversas capacidades para responder ante una situación de desastre.

Las mujeres sobrevivientes de los desastres suelen ser quienes llevan la carga más pesada en las tareas de socorro, reconstrucción y recuperación. Son las principales encargadas de atender a los demás sobrevivientes, entre ellos niños y niñas, personas heridas o enfermas, y personas adultas mayores.

Una forma de incluir la perspectiva de género antes de un desastre

Las autoridades locales y estatales deben identificar las vulnerabilidades sociales, económicas, físicas y ambientales de mujeres y hombres en la localidad, y determinar las causas que las originan para modificarlas, eliminarlas o reducirlas.

Cuando estés en un refugio temporal, tienes derecho a que, de forma digna y respetuosa, los responsables del refugio te proporcionen la privacidad y seguridad necesaria durante tu estancia allí.

Desastres de origen natural

Los desastres de origen natural son la combinación de peligros naturales unidos



a condiciones de vulnerabilidad y a la insuficiente capacidad de medidas para reducir las potenciales consecuencias negativas del riesgo.

Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son huracanes, sismos e inundaciones.

HURACÁN: la mejor protección es mantenerte informada/o y permanecer en casa, con las ventanas protegidas con cintas de aislar, o dirigirte con anticipación a un Refugio temporal seguro.

INUNDACIÓN: se recomienda evacuar la zona cuando se tenga noticia de que va a suceder; pero si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.

SISMO: es mejor quedarse en casa cuando la construcción sea confiable, o salir si hay un lugar seguro al que puedas llegar con facilidad y sin usar escaleras.

Plan Familiar de Protección Civil

Es una medida preventiva que requiere la participación de todos los integrantes de

la familia; incluyendo a las niñas y los niños, personas con discapacidad y personas adultas mayores. El Plan permite que todos los integrantes de la familia sepan qué hacer antes, durante y después de un desastre y que se tomen en cuenta sus necesidades especiales.

1. Localiza los peligros que puede presentar tu casa y sus alrededores. Para evitar o reducir los riesgos potenciales, revisa la ubicación de tu casa, la estructura, y el estado de instalaciones de gas y electricidad.
2. Diseña caminos o rutas de escape para alejarte del riesgo (saber qué camino seguir; salir por avenidas grandes y con asfalto, evitar las calles que pudieran inundarse, fijarse si hay árboles que puedan caer, etc.)
3. Prepara a tu familia para actuar durante el desastre y sepan qué hacer. Cada quien debe tener una tarea asignada.
4. Realiza periódicamente simulacros en tu hogar.

¿Cómo realizar simulacros de evacuación?

Imagina algunas situaciones de emergencia, fija responsabilidades a cada miembro de la familia, emite la voz de alarma, interrumpe actividades y desconecta la energía. Recorre las rutas de evacuación. No corras, no grites, no empujes. Llega al punto de reunión convenido. Revisa que nadie falte y que todos estén bien. Evalúa los resultados ajustando

tiempo y movimientos. Después, tu familia deberá analizar los puntos correctos e incorrectos y corregirlos hasta quedar convencidos de lo que se tiene que hacer. ¡La participación y protección de las y los niños, personas con alguna discapacidad y adultos mayores es muy importante!



¡Algunas ideas!

Ten a la mano los siguientes documentos personales de todos los integrantes de la familia y guárdalos ordenadamente en una bolsa, caja o archivero portátil, de preferencia resistente al agua y al fuego:

- Documentos oficiales (actas de nacimiento y/o de matrimonio)
- Certificados escolares
- Títulos y cédulas profesionales
- Cartillas de servicio militar
- Identificaciones
- Escrituras de propiedad
- Facturas de bienes
- Pasaportes
- Pólizas de seguro, etcétera
- Registros del tipo sanguíneo y alergias a medicamentos de toda tu familia
- Directorio con teléfonos y direcciones de servicios de emergencia (Cruz Roja, Protección Civil, familiares, etcétera)