

**GUÍA  
PARA**

**ISP**  
EMERGENCY • SECURITY • RECOVERY

**Plan de  
Emergencias  
Familiar y Comunitario**



En ISP queremos fomentar que las familias de Puerto Rico desarrollen sus Planes de Emergencias Familiar y Comunitarios ante cualquier desastre o emergencia. Hemos creado esta guía para lograr que la mayor cantidad de familias desarrollen un **Plan de Emergencias Familiar y Comunitario** que sea abarcador, simple y creativo.

### ¿Qué es un Plan de Emergencia Familiar?

Un Plan de Emergencia Familiar es un documento que detalla las acciones que una familia llevará a cabo en caso de una emergencia. Los planes de emergencia incluyen los posibles riesgos que puedan ocurrir, sean naturales o causados por el hombre. Un plan de emergencia también contiene elementos de mitigación (minimizar un riesgo), preparación (prepararse para una emergencia), respuesta (responder a la emergencia) y recuperación (recuperarse de la emergencia para volver a la normalidad).

### ¿Qué es un Plan de Emergencia Comunitario?

Un Plan de Emergencia Comunitario contiene los mismo elementos que un plan de emergencia familiar pero se desarrolla tomando en cuenta a toda una comunidad como un solo organismo que puede trabajar en equipo y puede unir diferentes recursos antes, durante y después de una emergencia.

### Desarrollando el Plan de Emergencias

El Plan de Emergencia Familiar tiene que contener los pasos a seguir en caso de que ocurra una emergencia. Un plan de emergencias tiene que contestar: Qué, Quien, Cómo, Cuándo y Dónde.

Ejemplo:

- ¿Qué vamos a hacer en caso de que ocurra un terremoto?
- ¿Quién va buscar la mochila?
- ¿Cómo nos vamos a comunicar unos con otros?
- ¿Dónde nos vamos a encontrar si estamos separados?
- ¿Quiénes dentro de nuestra familia o comunidad necesitan más ayuda o asistencia especial?

Haciendo estas preguntas en familia y en la comunidad provocaremos una discusión saludable sobre el tema de las emergencias donde niños y adultos conversarán de las potenciales soluciones o estrategias que llevarán a cabo antes, durante y después de una emergencia.

Antes de comenzar a hacer el Plan, primero debes de tomar en consideración la siguiente información y hacer una Lista de Datos Generales.

## Conoce los Riesgos en tu casa y tu comunidad.

- ¿Mi casa/comunidad está en área inundable?
- Usa este enlace y busca tu dirección <https://msc.fema.gov/portal/home>. También puedes verificar en la Oficina de Manejo de Emergencias de tu pueblo.
- ¿Mi casa/comunidad está en área de inundación por tsunami?
- Busca en la página de la Red Sísmica de Puerto Rico si tu casa/comunidad está en zona de desalojo o inundación por tsunami. <https://redsismica.uprm.edu/>
- ¿Mi casa está al lado de un talud de tierra o montaña?
- ¿Mi casa está construida sobre “zancos” o columnas?
- ¿Hay tanques de gas en la casa? (Puede ser un riesgo de fuego)
- ¿Mi casa está cerca de un cuerpo de agua o hay que pasar por un puente para llegar?
- Verifica dónde están ubicados las entradas de las utilidades (agua, luz y gas) de tu casa para cerrarlas en caso de ser necesario.
- Considera otros potenciales riesgos en tu comunidad como lo son las gasolineras, áreas de derrumbe, almacenes de químicos, entre otros.

## Conoce las capacidades y recursos disponibles que hay en tu casa y en tu comunidad.

Generadores de electricidad  
Personas que presten servicios de salud  
Mochilas de emergencia  
Cocinas con estufas de gas  
Personas con habilidades de construcción  
Colmados y supermercados cercanos  
Hospitales cercanos

Cisternas de Agua  
Extintores de fuego  
Alimentos de larga duración  
Refugios cercanos  
Ferreterías  
Gasolineras cercanas  
Servicios de Emergencias





# Los pasos para desarrollar el Plan de Emergencias Familiar y Comunitario

## Paso 1 - Discute

- ❑ Convoca a una reunión con tu familia y luego con la comunidad para que hablen y discutan sus riesgos, capacidades, composiciones familiares y necesidades especiales. Todos los miembros de la familia y la comunidad deben de participar. Es importante que los padres escuchen a sus hijos, aunque estos sean pequeños, ya que muchas veces los niños tienen preocupaciones o inquietudes que son muy importantes y deben de tomarse en consideración a la hora de desarrollar un plan.
- ❑ Discutan los posibles escenarios que pudieran ocurrir si sucede una emergencia. Por ejemplo; Si los niños están en el patio o si están en sus cuartos, Si es de día, o es de noche, Si se tienen que mover a un refugio o no, etc.
- ❑ Prepara una lista de todos los suministros de emergencia que estarán en la casa y en las mochilas. Incluye comida, agua y suministros para por lo menos dos semanas o, lo más que puedas. Incluye como vas a rotar el inventario para que los suministros que guarden no expiren. Mira la lista sugerida de esta guía.

## Paso 2 - Documenta

Prepara un documento escrito que incluya toda esta información:

- ❑ Riesgos en las residencias y en la comunidad.
- ❑ Las coordenadas de la residencia (Google Maps o Google Earth te ayudan)
- ❑ Nombre y edades de cada miembro de las familias.
- ❑ Condiciones especiales que hay que tomar en consideración con algún miembro de la familia o en la comunidad (medicamentos, alergias, etc.)
- ❑ Identifica las rutas de desalojo (primarias y secundarias) con un mapa o foto.
- ❑ Indica cuales son los refugios más cercanos e incluye mapa o foto.
- ❑ Indiquen cómo se van a comunicar en caso de una emergencia.
- ❑ Incluya una lista de todos los números de emergencia, de las agencias de emergencia, hospitales, servicios de ambulancia, médicos y veterinario.

- Incluya una lista de números de teléfonos y dirección física de familiares cercanos que puedan brindar ayuda en caso de una emergencia.
- Establezca un punto de encuentro en caso de que ocurra una emergencia y los miembros de la familia que se encuentren fuera de la casa y tengan que reunificarse en un punto medio que sea seguro. Ejemplo; La casa de un familiar que viva cerca de la escuela de los niños o cerca de un lugar que sea intermedio y seguro para todos los miembros de la familia. En algunos casos un estacionamiento de un centro comercial o un cuartel de policía pudiera ser un punto de encuentro.
- Identifique una o dos personas contacto que sean de su confianza que sirvan de enlace con su familia. Estas personas pueden estar en EEUU, otro país o simplemente en otro pueblo. La idea es que si se pierden las comunicaciones, cada miembro de la familia llame a este contacto para informar que se encuentra bien, indicar donde se encuentra o si necesita ayuda.
- Guarde dinero en efectivo.
- Saque copia de todos los documentos personales incluyendo: licencias de conducir, pólizas de seguro de vida y propiedad, tarjetas de plan médico, recetas médicas, testamentos, escrituras de las propiedades y fotografías individuales de cada miembro de la familia. Todas estas copias deben de estar en una bolsa plástica sellada a prueba de agua. Mantenga estos documentos en su mochila de emergencias por si tiene que desalojar su residencia en caso de una emergencia. También puede digitalizar los documentos y subirlos a la red en un servicio de “Cloud” o almacenamiento de datos virtual.

## Paso 3 - Practica

- Practica con tu familia y con tus vecinos los Planes de Emergencias.
- Realiza simulacros de terremoto en tu casa y en la comunidad.
- Recorre en carro o a pie la ruta de desalojo de tu casa.
- Visita el refugio más cercano a tu casa.
- Recorre las rutas a los hospitales más cercanos a tu casa.
- Discute frecuentemente el Plan con tu familia.
- Es importante que actualices el Plan todas las veces que sea necesario, incluyendo los contactos, teléfonos, recetas médicas, etc.

# Lista de Suministros Para Emergencias disponibles en ISP

1. Alimentos enlatados o conservados
2. Abrelatas
3. Utensilios desechables
4. Toalla de papel
5. Bolsas de basura
6. Kit de higiene (pasta de dientes, cepillo de dientes, desodorante, etc.)
7. Jabón
8. Agua (1 galón por persona por día)
9. Botiquín de primeros auxilios
10. Medicamentos con receta médica
11. Espejuelos
12. Manta térmica
13. Sacos de dormir
14. Ropa extra y zapatos cómodos
15. Capa impermeable
16. Productos de higiene femenina
17. Extintor de fuego
18. Herramientas manuales (martillo, destornillador, alicates, etc.)
19. Mascarillas
20. Desinfectante para manos
21. Cinta adhesiva
22. Radio (baterías o solar)
23. Linterna con baterías o solar
24. Cargador de teléfono celular (USB o solar)
25. Silbato
26. Cloro líquido para purificar el agua
27. Mapas de carreteras
28. Efectivo/dinero
29. Copia de todos sus documentos importantes (Licencia, Seguro médico, Pasaporte, etc.)
30. Comida y agua para su mascota
31. Comida para bebés
32. Pañales
33. Tiendas de campaña
34. Utensilios de cocina portátiles
35. Papel y bolígrafo o lápices
36. Juegos de mesa, libros o cartas de juego
37. Juguetes para niños
38. Ducha de campamento
39. "Multitool" con Cuchillo
40. Comida lista para comer (MRE)
41. Lona de Plástico
42. Soga por lo menos 40'
43. Baterías adicionales
44. Filtro de agua
45. Productos de limpieza y desinfección



**Equipos y Adiestramientos  
Disponibles en:  
[www.isppr.com](http://www.isppr.com) (787) 786-9241**

Preparado por:  
Benjamín Nieves, MA-EMHS, MEP, CEM, CPP, CHPP