

MI PLAN

En caso de que las familias estén separadas cuando ocurra una emergencia:

El plan debe establecer previamente:

- quién acompaña a los niños pequeños;

- quién ayuda a las personas mayores;

- quién asiste a las personas con discapacidad;

- cómo se evacuarán las mascotas sin retrasar la salida;

- cuál es la ruta principal;

- cuál es la ruta alternativa;

- cuál es el punto de encuentro;

- quién es el contacto externo de emergencia;

- qué hará cada integrante si la familia se encuentra separada.

La información de contacto debe llevarse también por escrito.



LA MOCHILA

La mochila debe encontrarse en un lugar accesible y conocido por todos, preferentemente próximo a la ruta habitual de salida, pero sin obstaculizarla.

Incluya, según las necesidades de cada familia:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ◦ agua potable; | para ambientes con |
| ◦ alimentos no | polvo; |
| perecederos y de fácil | ◦ guantes; |
| consumo; | ◦ manta térmica o abrigo |
| ◦ abrelatas manual, | ligero; |
| cuando sea necesario; | ◦ dinero en efectivo en |
| ◦ medicamentos | billetes de baja |
| personales esenciales; | denominación; |
| ◦ botiquín de primeros | ◦ copias protegidas de |
| auxilios; | documentos |
| ◦ linterna; | importantes; |
| ◦ pilas de repuesto; | ◦ lista escrita de teléfonos |
| ◦ radio portátil a pilas o | de emergencia; |
| manivela; | ◦ llaves necesarias; |
| ◦ silbato; | ◦ elementos específicos |
| ◦ batería externa cargada; | para niños, personas |
| ◦ cables de carga; | mayores, personas con |
| ◦ elementos básicos de | discapacidad y |
| higiene; | mascotas. |
| ◦ mascarillas apropiadas | |

Revise periódicamente:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ◦ fechas de vencimiento; | ◦ agua; |
| ◦ estado de las baterías; | ◦ cambios en teléfonos, |
| ◦ carga de baterías | documentos y |
| externas; | necesidades |
| ◦ medicamentos; | familiares. |
| ◦ alimentos; | |

La mochila debe facilitar la evacuación, no dificultarla.



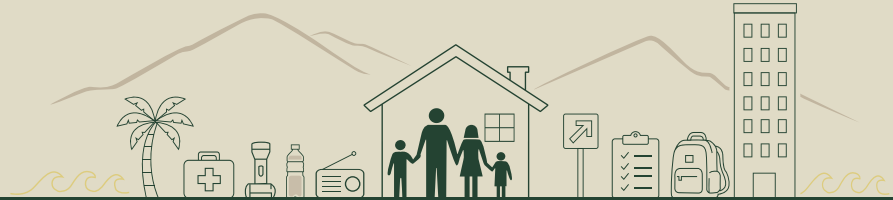
CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de capacitación civil:
Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

TSUNAMIS

Módulo 2

Antes, durante y después



Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

Edición 1 - 2026

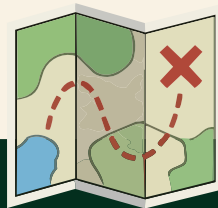


Fase 1: **ANTES**

La preparación previa es una de las herramientas más eficaces para proteger la vida frente a un tsunami.



- **CONOZCA SU ZONA DE RIESGO**
Sepa, antes de la emergencia, si vive, trabaja, estudia o permanece dentro de una zona susceptible de tsunami.
- **CONOZCA SU RUTA**
Sepa cómo llegar caminando a una zona segura y tenga una alternativa.
- **PLANIFIQUE EVACUAR A PIE**
El automóvil puede quedar atrapado y bloquear la evacuación.
- **PREPARE A TODA LA FAMILIA**
Niños, personas mayores, personas con discapacidad y responsables de mascotas, deben conocer el plan.
- **PRACTIQUE**
Una ruta conocida y ensayada se recorre con mayor rapidez y seguridad.



Prepararse antes, ahorra minutos **cada minuto puede salvar una vida.**

Fase 2: **DURANTE**

Durante una amenaza de tsunami, el tiempo disponible para ponerse a salvo puede ser extremadamente reducido.



- **PROTÉJASE DEL TERREMOTO**
Si todavía está ocurriendo un terremoto, protéjase primero de la sacudida. Evacúe tan pronto como pueda desplazarse con seguridad.
- **RECONOZCA LAS SEÑALES NATURALES**
Un terremoto fuerte o prolongado, un cambio repentino y anormal del nivel del mar, o un fuerte ruido procedente del océano, pueden constituir advertencias naturales.
- **No espere, evacúe inmediatamente.**
- **Permanezca en la zona segura.**
- **La primera ola puede que no sea la mayor.**
- **Aléjese de la costa.**
- **Ayude sin convertirse en otra víctima.**
- **Vaya hacia terrenos elevados o hacia el interior.**

Durante un tsunami, **cada minuto puede ser decisivo.**



Fase 3: **DESPUÉS**

Después que el agua haya retrocedido no significa que el peligro haya terminado.



- **PERMANEZCA INFORMADO**
Después del impacto, continúe consultando las comunicaciones oficiales.
- **RESPETE LAS ZONAS RESTRINGIDAS**
Aunque las autoridades hayan cancelado la amenaza de nuevas olas, determinadas áreas pueden continuar siendo extremadamente peligrosas.
- **PROTEJA SU SALUD**
Cuando finalmente se autorice el ingreso y comiencen las tareas de recuperación, utilice protección adecuada según los riesgos existentes.
- **AYUDE DE MANERA ORGANIZADA**
La solidaridad comunitaria es fundamental después de una catástrofe, pero debe organizarse.
- **Evite el agua contaminada y las estructuras dañadas.**



El objetivo no es regresar cuanto antes, sino regresar **cundo sea seguro.**