



CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

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

GUÍA LA IMPORTANCIA DEL **SILBATO**



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

Edición 1 - 2026

GUIA EDUCATIVA DE MANEJO
LA IMPORTANCIA DEL SILBATO
Cómo pedir ayuda cuando la voz no alcanza

| Primera edición · Septiembre de 2026
LA IMPORTANCIA DEL SILBATO - GUÍA © 2026 por Centro del Reino de Paz y Justicia está sujeto a los términos de la licencia Creative Commons Atribución–NoComercialSinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

• EDITA:

Centro del Reino de Paz y Justicia

• DIRECCIÓN:

Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

• REVISIÓN TÉCNICA:

Olexandr Parkhomenko

Especialista en Gestión del Riesgo de Desastres

Ingeniero Nuclear

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:

Equipo de diseño CRPJ

• ALCANCE:

Este módulo está dirigido a toda persona, familia o grupo que quiera saber cómo pedir ayuda con un silbato o señales durante una emergencia.

Tiene fines educativos y preventivos. No sustituye la normativa local de protección civil, el criterio de las autoridades competentes ni la formación especializada en búsqueda y rescate.

Ante una emergencia, siga siempre las instrucciones de las autoridades de su país y de los equipos de rescate.

• REPRODUCCIÓN:

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material sin fines de lucro, citando la fuente.



Centro del Reino de Paz y Justicia

Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com

E-mail: centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com

LA IMPORTANCIA DE TENER SIEMPRE UN SILBATO

Palabras del Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ

Y, por ejemplo, algo bien sencillo: usted se lleva para todos los lugares... (y ahora hasta los niños tienen) celular, anda siempre con el celular. Y si va en el carro y ya salió de su casa, y se le queda, ¿verdad que usted vira para atrás a buscarlo? O cuando está en un lugar, y se queda encima de un counter, o en una oficina de médico, o en algún lugar, y se le queda: usted vira para atrás a buscarlo. O se baja en un mall (o en un centro comercial), o en una cita médica, o en algún lugar, y se le queda el teléfono: usted vira en el carro a buscarlo. O sea, es algo como ya... de primera mano.



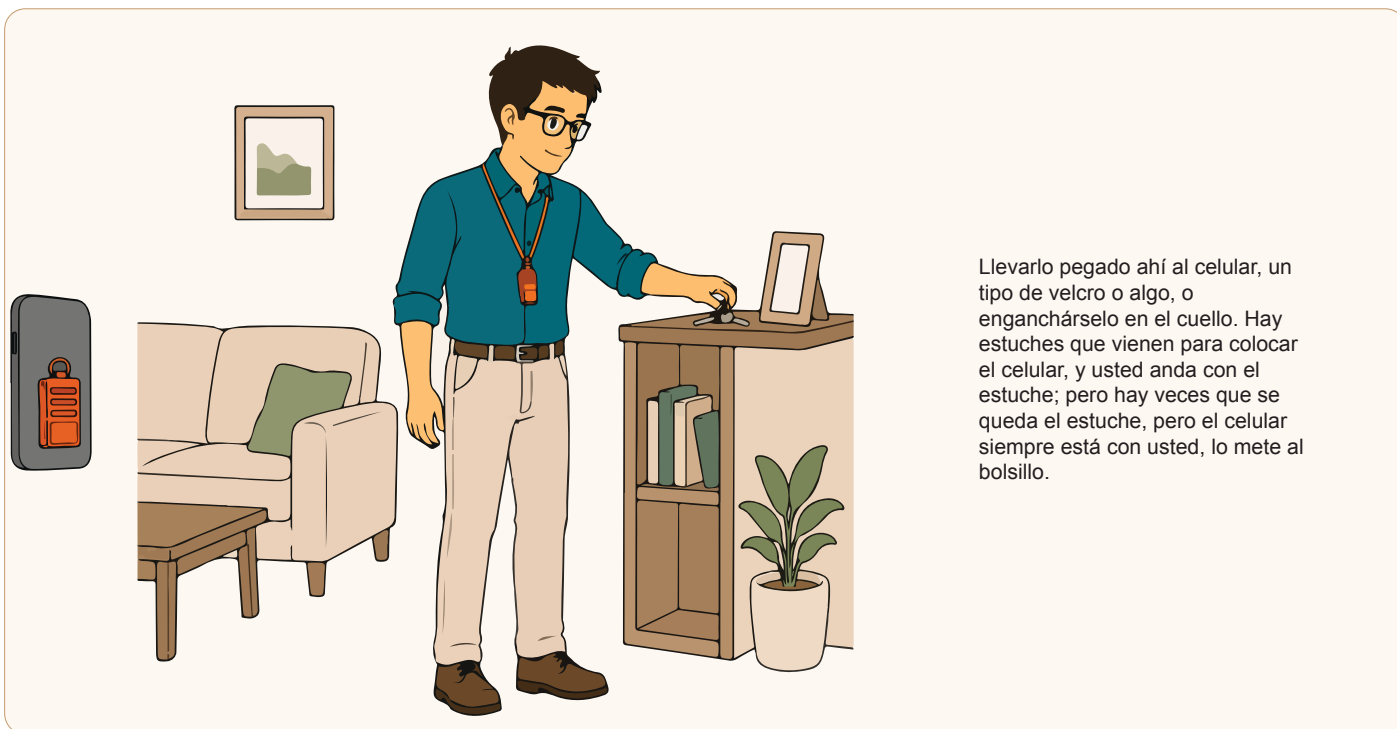
Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ · Cayey, Puerto Rico · agosto de 2026

Una de las cosas que es sencillita: tener siempre en el bolsillo, enganchado en el cuello, o donde sea, es un silbato, un pito; que siempre usted ande con un pito como si fuera el celular, como si fuera el celular que se le quedó, ponerlo como prioridad. Y si puede tenerlo enganchado o pegado en el celular, créame que se lo va a llevar a dondequiera que va el celular, porque nunca lo va a dejar. Es más, se puede quedar el reloj, hasta los lentes se pueden quedar, pero el celular siempre anda con usted.



«Que siempre lo lleven encima»

Palabras del Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ



Eso sería algo muy bueno implantarlo, que aun en las escuelas los niños tengan un silbato. Miren, no que lo dejen en el bulto; yo pienso que lo enganchen en el bolsillo, o lo pongan colgado en el cuello, para que siempre lo lleven encima.

O sea que todo eso es prevención; porque es más fácil, si pasa algo, que pueden escucharlo a usted los rescatistas, si usted está metido debajo. O sea que eso le va a facilitar a los rescatistas escucharlo a usted.

Ahora, podemos ver que estamos ya enfrentándonos a todos estos eventos atmosféricos y terremotos y cosas, en donde cada vez va a ir gradualmente aumentando.

Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ
Sábado, 15 de agosto de 2026
Cayey, Puerto Rico
La Tercera Etapa del Séptimo Sello



«El silbato, para anunciar que usted está ahí»

Palabras del Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ

En estos días se habló también del silbato, que es una de las formas más sencillas para anunciar que usted está ahí.

El reverendo Daniel Jurado estuvo ayer enviándome un escrito que consiguió en internet, que el silbato es más funcional en ese tipo de desastres. Y miren, él me mandó este dato, del cual yo le dije: "Oye, de ahí vamos a sacar un tema". Aun le dije: "Vamos a poner ese tema para la plática de mañana". Ahora, miren lo que él me envía; dice*:



«En una situación de impacto emocional o crisis, tocar un silbato es mucho más fácil, eficiente y efectivo que gritar para pedir ayuda.

A continuación se explican las razones técnicas y fisiológicas de por qué el silbato es la mejor opción:

Fisiología y Bloqueo Emocional

- **Parálisis de las cuerdas vocales:** El impacto emocional activa la respuesta de "lucha, huida o parálisis". El miedo o el shock extremo suelen provocar una inhibición motora, que literalmente "cierra" la garganta, impidiendo emitir sonidos (el fenómeno de "quedarse mudo").
- **Menor esfuerzo mecánico:** Soplar un silbato requiere un mecanismo respiratorio básico y reflejo. Gritar exige una coordinación compleja de las cuerdas vocales y una gran capacidad pulmonar que se pierde durante la hiperventilación por pánico.

Eficiencia del Sonido

- **Fatiga Muscular:** La voz humana se agota y se desgarran tras unos pocos minutos de gritos continuos. El silbato puede hacerse sonar de forma intermitente durante horas con un esfuerzo mínimo».



* Información obtenida a partir de una consulta realizada por un usuario en Google y respaldada por información publicada en: (2026, mayo 27). Guía de silbatos de seguridad y emergencia para protección civil. El Blog de Bioseguridad & Bioprotección. <https://seguridadbiologica.blogspot.com/2026/05/guia-de-silbatos-de-seguridad-y.html>

«Nadie está exento»

Todo el mundo en el planeta Tierra debe tener uno; porque el que más o el que menos, vive debajo de un techo de concreto, o está en una oficina médica, o está en un condominio visitando a un familiar... O sea que nadie está exento...: "No, yo no vivo en... Yo vivo en un camper", por ejemplo. Sí, ¿pero cuando va a pagar la luz, o el agua, o hacer compras, o va a algún sitio? O sea, nadie está exento de que pase un terremoto y que usted esté en el lugar en donde pueda caerse eso que está encima.

Ahora:

«El silbato puede hacerse sonar de forma intermitente durante horas con un esfuerzo mínimo.

- **Alcance y penetración:** El tono agudo y de alta frecuencia de un silbato de emergencia viaja mucho más lejos que la voz humana. Además, corta el ruido ambiental (tráfico, viento, derrumbes) con mayor facilidad.
- **Reconocimiento universal:** Un grito puede confundirse con juego, euforia o una discusión. El sonido repetitivo de un silbato se asocia universalmente con una señal de alerta o auxilio».

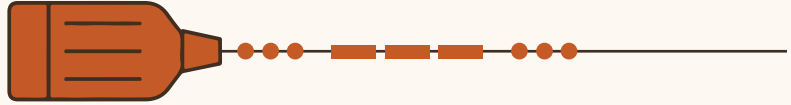
Dr. José Benjamín Pérez Matos - Presidente del CRPJ
Domingo, 23 de agosto de 2026 (Primera publicación)
Cayey, Puerto Rico
La Luz y el Silbato del Ungido para Salvación



1.1 · EL CÓDIGO DE AUXILIO (SOS)

No soples de forma continua ni sin control, ya que te quedarás sin aire rápidamente y perderás energía. Debes utilizar el código Morse de emergencia (SOS), el cual es entendido por cualquier equipo de rescate (lanchas, helicópteros o brigadas a pie).

El código se compone de
3 soplidos cortos,
3 soplidos largos
y 3 soplidos cortos:



01



Cortos (···): 3 Soplidos rápidos de 1 segundo de duración cada uno.

02



Largos (---): 3 Soplidos sostenidos de 3 segundos de duración cada uno.

03



Cortos (···): 3 Soplidos rápidos de 1 segundo de duración cada uno.

04



Pausa: Espera de 3 a 5 segundos y vuelve a repetir la secuencia completa.



1.2 · CUÁNDO Y CÓMO SOPLAR EFICIENTEMENTE

01



Ahorra energía: No uses el silbato de forma permanente si estás solo en un techo y no escuchas a nadie alrededor.

02



Actúa ante estímulos: Empieza a tocar el silbato con fuerza en cuanto escuches el motor de una lancha, las hélices de un helicóptero, voces de brigadistas o veas luces de linternas a la distancia.

03



Técnica de soplado: Toma aire profundamente por la nariz y sopla con toda la fuerza de tus pulmones a través del silbato. Al no tener bola, estos silbatos requieren que el aire entre con potencia para generar el máximo volumen.

04



• El código Morse oficial e internacional para usar un silbato en momentos de catástrofe es el SOS. Este patrón es universal y cualquier equipo de rescate, cuerpo de bomberos o aeronave lo reconocerá de inmediato como una solicitud de auxilio extremo.





1.3 · CÓMO EJECUTAR EL CÓDIGO SOS CON EL SILBATO

Aquí tienes la guía técnica para ejecutarlo correctamente sin desgastarte físicamente:

- **Pausa de escucha:** Al terminar la secuencia completa, guarda silencio absoluto durante 30 a 60 segundos. Esto es vital para escuchar si hay brigadas respondiendo a tu llamado, lanchas acercándose o si otro vecino está pidiendo ayuda.
- **Repetición:** Si no escuchas respuesta, vuelve a iniciar el ciclo completo.



1.4 · REGLAS TÉCNICAS DE SOPLADO DE EMERGENCIA

01



Sopla con el diafragma: No uses solo el aire de los cachetes. Toma aire profundamente por la nariz y empújalo desde el estómago. Los silbatos sin bola de alta potencia (como el Fox 40) requieren un flujo de aire fuerte y constante para alcanzar sus 115 decibelios máximos.

02



No toques sin rumbo: Tocar el silbato de forma continua y desesperada solo te causará hiperventilación, mareos y te dejará sin energía rápidamente. El patrón rítmico del SOS destaca inmediatamente sobre el ruido caótico de la tormenta o los motores.

03



Prioriza los estímulos: Activa el silbato con mayor intensidad en cuanto escuches las hélices de un helicóptero, el motor de una lancha, ladridos de perros de rescate o veas luces de linternas a la distancia.



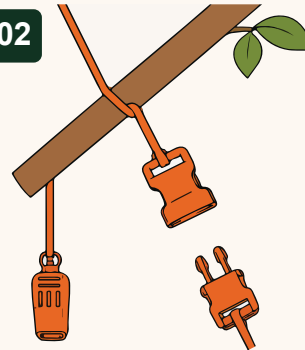
1.5 · POSICIONAMIENTO DEL SILBATO PARA MANOS LIBRES

01



Fijación al pecho o hombro: Engancha el silbato en la correa del hombro de tu chaleco salvavidas o mochila de emergencia. Debe quedar lo suficientemente cerca de tu boca para que puedas morderlo e inclinar la cabeza para soplar sin necesidad de usar las manos. Esto es vital si necesitas usar tus brazos para sostenerte a un techo inclinado o para cargar a un menor.

02



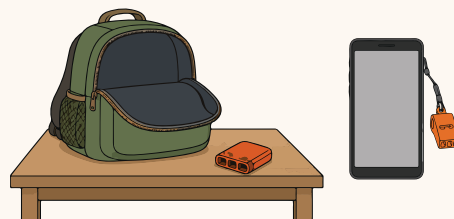
Cordón rompible (Breakaway): Si lo llevas colgado al cuello, asegúrate de que el cordón tenga un broche de seguridad por presión. Si la corriente de agua te arrastra y el cordón se engancha en una rama, el broche se abrirá solo evitando que te asfixies.

A continuación, se presentan las dos guías técnicas finales para optimizar tu comunicación y asegurar que tus herramientas de rescate funcionen perfectamente en el momento de la crisis.



1.6 · GUÍA DE MANTENIMIENTO PARA SILBATOS DE SUPERVIVENCIA

Aunque los silbatos de plástico sin bola (pealess) son extremadamente duraderos, guardarlos en mochilas de emergencia por mucho tiempo o usarlos en inundaciones puede acumular saliva, bacterias, lodo u hongos que obstruyen los canales de aire.



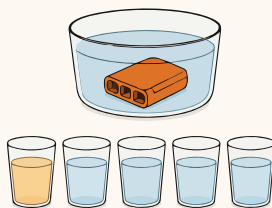
Limpieza Periódica (Cada 6 meses o después de un uso)

01



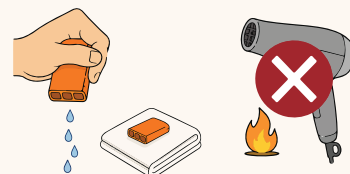
Lavado básico: Sumerge el silbato en un recipiente con agua tibia y jabón para platos neutro durante 10 minutos. Usa un cepillo de dientes viejo para limpiar el interior de las cámaras de aire y remover la saliva seca o el polvo.

02



Desinfección profunda: Sumerge el silbato durante 5 minutos en una mezcla de 1 parte de vinagre blanco por 4 partes de agua (esto elimina hongos y bacterias sin dañar el plástico). Enjuágalo con abundante agua limpia.

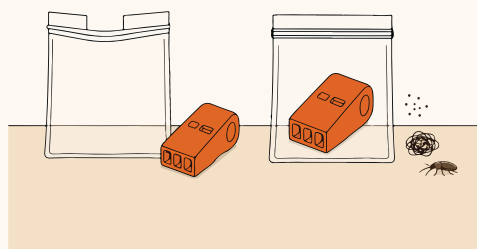
03



Secado obligatorio: Sacude el silbato con fuerza para expulsar el agua de las cámaras internas. Déjalo secar al aire libre sobre una toalla limpia. Nunca uses secadores de pelo ni lo expongas al fuego, ya que el calor extremo deforma las cámaras internas de plástico y arruina el tono del sonido.

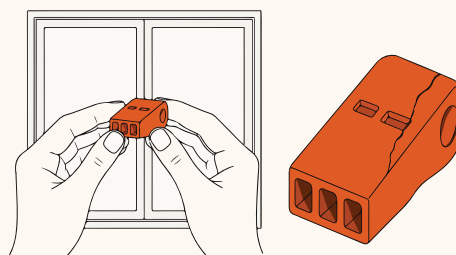
Almacenamiento correcto

01



Bolsa hermética: Guarda cada silbato seco dentro de una pequeña bolsa tipo Ziploc antes de meterlo en la mochila de emergencia o fijarlo en el kit de la planta alta. Esto evita que le entre polvo, pelusa o insectos.

02



Inspección visual: Revisa periódicamente que el plástico no presente grietas por resequedad o impactos. Un silbato agrietado pierde presión y reduce drásticamente sus decibelios.



1.7 · CÓDIGO DE SEÑALES VISUALES CON LOS BRAZOS (RESCATE AÉREO Y MARÍTIMO)

Cuando un helicóptero o una lancha de rescate se aproximan, el ruido de los motores suele ser tan ensordecedor que el silbato o los gritos se vuelven inaudibles. Los pilotos y rescatistas utilizan un código visual basado en la posición de los brazos.



Yes

Señal 1: “NECESITO AYUDA / RESCATE” (Señal de “SI”)

- Cómo hacerlo: Levanta ambos brazos formando una letra “Y” con tu cuerpo (del inglés YES). Mantén las piernas firmes y los brazos extendidos hacia el cielo sin moverlos.
- Significado: Indica de forma inequívoca al piloto que tu grupo está atrapado y requiere evacuación inmediata.



No

Señal 2: “NO NECESITO AYUDA” (Señal de “NO”)

- Cómo hacerlo: Extiende un brazo hacia arriba y el otro brazo hacia abajo, pegado al cuerpo, formando una línea diagonal (del inglés NO). También puedes cruzar los brazos en forma de “X” sobre el pecho.
- Significado: Indica a los rescatistas que estás a salvo y que pueden continuar buscando a otras personas en el área.





Señal 3: “AQUÍ ESTAMOS” (Localización en Movimiento)

- Cómo hacerlo: Levanta ambos brazos y muévelos lentamente de izquierda a derecha sobre tu cabeza, cruzándolos en el aire, emulando un péndulo.
- Significado: Ayuda al piloto a fijar visualmente tu posición exacta si hay mala visibilidad, lluvia densa o si estás rodeado de vegetación. Puedes complementar esta señal sosteniendo la lona brillante o una linterna encendida.



1.8 · REGLA DE SEGURIDAD CRÍTICA ANTE HELICÓPTEROS



- Nunca agites una sola mano para saludar: Los pilotos pueden confundir un saludo común con la señal de “NO”. Si necesitas rescate, usa siempre los dos brazos levantados de forma fija.

El Código de “Entendido” (Letra R: · — ·)



1. Un soplido corto (·): Da un pitido rápido y firme de exactamente 1 segundo de duración.



2. Un soplido largo (—): Inmediatamente después, da un pitido sostenido de exactamente 3 segundos de duración.



3. Un soplido corto (·): Concluye con un último pitido rápido de 1 segundo.



1.9 · PROTOCOLO DE COMUNICACIÓN CON LOS RESCATISTAS

01



Espera la señal de los rescatistas: Cuando los equipos de rescate escuchen tu señal de auxilio (SOS) ellos emitirán un pitido largo continuo o ráfagas de luz con sus linternas para indicarte que te están buscando.

02



Responde con el código “Entendido”: En ese momento, detén el SOS y sopla el patrón Corto-Largo-Corto (· — ·) una o dos veces. Esto les confirma que tú estás consciente, que captaste su mensaje y que estás esperando en tu posición.

03



Mantén el silencio: Tras enviar el código de entendido, guarda silencio absoluto. Permite que los rescatistas te den instrucciones de viva voz o mediante megáfonos, a medida que se acercan a tu estructura o techo.

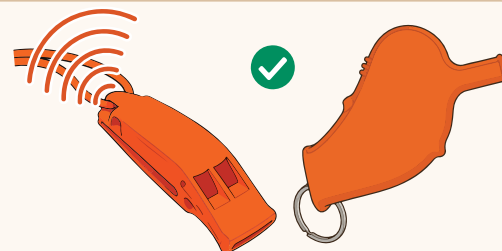




1.10 · QUÉ SILBATO USAR

El mejor silbato para enfrentar una catástrofe o inundación es el silbato marino sin bola (pealess) fabricados en plástico de alta resistencia, como el Fox 40 Classic o el Storm Safety Whistle. Estos dispositivos no se traban con el lodo, funcionan bajo el agua y emiten un sonido ensordecedor de entre 115 y 130 decibelios capaz de cortar el ruido de tormentas, helicópteros y maquinaria pesada.

A continuación, se detalla cómo debes usarlo correctamente para optimizar tus posibilidades de ser rescatado:



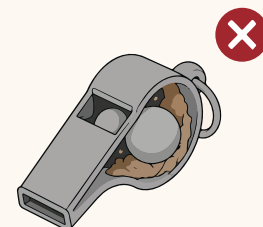
1.11 GUÍA DE COMPRA · OPCIONES DE SILBATO

Antes de mirar marcas, aprenda la regla. Es una sola y decide todo:

Si tiene una bolita suelta adentro, no sirve para una catástrofe.

La bola se traba con lodo, arena y polvo, y se ahoga cuando el silbato se moja. Un silbato SIN BOLA (pealess) no tiene piezas móviles: no hay nada que se pueda trabar. La forma no decide: hay silbatos sin bola de aspecto muy distinto entre sí, y todos sirven.

Cualquier silbato que cumpla la regla sirve. Los siguientes son ejemplos conocidos, ordenados por lo que cada uno resuelve mejor. No son los únicos:



NIVEL	SILBATO	POTENCIA	ESFUERZO	DISPONIBILIDAD
<i>Muy económico</i>	Genérico plástico, sin bola y de 2 cámaras	Suele anunciar 110–120 dB *	Generalmente fácil	Muy alta en toda Latinoamérica
Alternativa para personas con recursos limitados, mochilas familiares y distribución comunitaria. Como no hay un fabricante único que garantice su potencia, conviene probar CADA unidad, seca y mojada, antes de repartirla.				
<i>Económico confiable</i>	Fox 40 Mini	109 dB (declarado por el fabricante)	Fácil	Alta
Compacto, cabe en un bolsillo. Tres cámaras sin bola. El fabricante indica que se autolimpia después de sumergirse. Para seguridad personal, excursiones y espacios con ruido.				
<i>Mejor equilibrio</i>	Fox 40 Classic	115 dB (declarado por el fabricante)	Fácil	Muy alta en todo el continente
Tres cámaras sin bola; el fabricante indica que funciona mojado. Lo presenta como su modelo estándar para profesionales de rescate y seguridad. ATENCIÓN: tiene la forma curva del silbato de árbitro, pero NO lleva bola. La forma no es lo que decide.				
<i>Mayor potencia</i>	Fox 40 Sonik Blast	120 dB (declarado por el fabricante)	Muy fácil	Media / alta
Para lugares con mucho ruido, rescate, navegación y emergencias en exteriores. El fabricante indica que no puede «sobresoplarse» y que sus cámaras expulsan el agua.				
<i>Emergencia acuática</i>	Storm Safety Whistle	118–120 dB MEDIDOS en laboratorio	Fácil, pero es más grande	Alta en EE. UU.; baja en Latinoamérica
El único de esta lista con una medición de laboratorio verificada. El fabricante indica que funciona mojado y bajo el agua, y que puede escucharse a través del agua, cristales y algunas estructuras. Para inundaciones, navegación, buceo, búsqueda y rescate.				
<i>Económico por paquete</i>	LuxoGear Emergency	Hasta 120 dB anunciados *	Esfuerzo medio	Alta en EE. UU. y Puerto Rico; importado en Latinoamérica
Dos cámaras, sin bola, plástico ABS impermeable, cordón reflectante y clip. Para kayak, navegación, senderismo, campismo y mochilas de emergencia.				
<i>Económico por paquete</i>	HIPAT Emergency	Hasta 120 dB anunciados *	Fácil a moderado	Alta en EE. UU. y Puerto Rico; importado en Latinoamérica
Dos cámaras, sin bola, cuerpo flotante. Para chalecos salvavidas, kayak, navegación, campismo y emergencias familiares. CUIDADO: no confundir con el modelo deportivo de la misma marca, que SÍ lleva bola interior.				





1.12 CÓMO COMPROBARLO USTED MISMO, EN LA TIENDA

No hace falta saber de acústica ni creerle a un anuncio. Con el silbato en la mano, estas cuatro comprobaciones bastan. Hágalas antes de comprar, y otra vez antes de repartir.

1 Agítelo junto al oído

Agítelo con fuerza, varias veces. Si algo suena suelto adentro, tiene bola: devuélvalo. Si no suena nada, es sin bola.

2 Mire por la boquilla a contraluz

Deben verse canales rectos y vacíos que atraviesan el cuerpo. Nada redondo, nada que se mueva.

3 Mójelo y soplelo mojado

Bajo el chorro del agua. Debe sonar igual de fuerte y con el mismo tono. Si gorgotea, se ahoga o le cambia el tono, no sirve para inundación.

4 Soplelo suave

Con la mitad del aire que usaría normalmente. Si aun así suena fuerte, ese silbato le sirve a una persona atrapada, herida o sin fuerzas. Es la prueba más importante de las cuatro y ningún anuncio la contesta.

Recuerde:

El mejor silbato es el que usted lleva encima. Uno sencillo, colgado del llavero o del cuello todos los días, sirve más que uno excelente que se quedó guardado en la casa.

Los precios y la disponibilidad cambian de un país a otro y de un año a otro. Si ninguno de los ejemplos de la página anterior se consigue donde usted vive, aplique la regla y las cuatro comprobaciones a lo que sí encuentre.

* El Centro del Reino de Paz y Justicia no vende silbatos, no patrocina ninguna marca y no recibe pago alguno por las marcas mencionadas en esta guía. Se citan únicamente como ejemplos conocidos y verificables de la regla explicada arriba. La responsabilidad de la compra es de cada persona.





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

GUÍA LA IMPORTANCIA DEL **SILBATO**

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA LA POBLACIÓN GENERAL
DE AMÉRICA LATINA Y ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com