



PROTEGERNOS, TAREA DE TODOS

Revista



PRECAUCIONES EN EL TRABAJO



PROTECCIÓN DEL MEDIOAMBIENTE



AHORRO DE AGUA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González
Patricia Pérez Gómez

Actualización
Rosalia Mejía Mejía

Revisión técnica
Patricia Pérez Gómez

Apoyo en la revisión técnica
María Piedad Landaverde Ponce

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Eliseo Brena Becerril
Gabriel Nieblas Sánchez
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño y diagramación
José Damián Castro Calixto
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño e ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco Marcos

Ilustraciones
Israel Emilio Ramírez Sánchez
Alberto Eduardo Hernández Pérez

Fotografía
Ernesto Ramírez Bautista
Greta Sánchez Muñoz
Photostock

Agradecimiento especial al Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) por su valiosa aportación de infografías y fotografías empleadas en este material.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la segunda edición, cuyos créditos son: Coordinación académica: Carmen Díaz González. Autoría: Nancy Martínez Serrano, Mizra Garduño de la Cruz, Angélica Pineda Moctezuma, Olga Pliego Ramírez, Martha Carolina Hernández Rodríguez, Mónica Pineda Ortiz. Revisión de contenidos: María de los Angeles Alba Olvera, José Carlos Cano Zárate, Martha Patricia Velázquez Ramírez. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz, Socorro Martínez de la Vega. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Revisión editorial y seguimiento: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta, Luis Antonio Díaz García. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán. Ilustración: César Ríos Suárez, Eduardo Bernal, Carlos Lara, Eimos Heyerdahl. Fotografía: Eliher Hidalgo, Ignacio Guevara, Miguel Ángel Aguilar, José Antonio Iñiguez.

Protegernos, tarea de todos. Revista. D. R. 2000 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06140. Tercera edición 2018

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención es ayudar a personas sin educación básica, y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo.* Obra completa: 970-23-0274-9

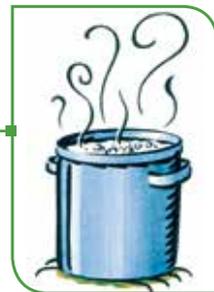
ISBN *Protegernos, tarea de todos.* Revista: En trámite

Impreso en México

ÍNDICE



4 Accidentes más frecuentes en casa



7 Medidas preventivas para evitar riesgos en el hogar

12 Recomendaciones para evitar accidentes en casa con los niños y las niñas

13 Medidas de prevención para personas adultas mayores y con discapacidad



15 Medidas para evitar o saber qué hacer en caso de robo a casas



16 La educación vial es la clave

17 La prevención en la escuela de tus hijos e hijas



18 Ante la violencia escolar, ¿qué podemos hacer?

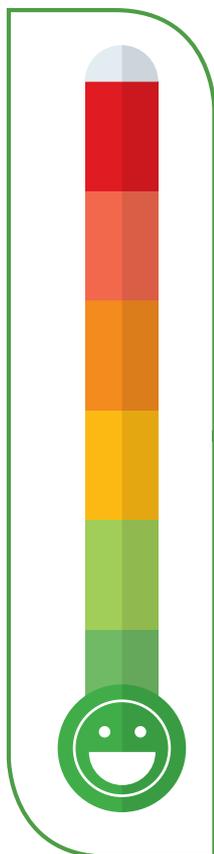
19 Después del 19... 19 consejos para apoyar a las niñas y los niños

20 Test de estrés laboral

22 Medidas generales de prevención en el trabajo

23 Escala Cisneros (valoración del *mobbing*)

25 Recomendaciones para evitar accidentes en la vía pública





27 Medidas de seguridad en espacios de cultura y recreación

28 Más vale prevenir que lamentar

29 Alerta Amber México



35 Nuestra seguridad

41 Violentómetro

42 La protección del medio ambiente

46 ¿Cómo puedes ahorrar energía en el hogar sin invertir dinero?

48 Semáforo de alerta volcánica

54 **Infografía:** Volcán Popocatepetl

58 **Infografía:** En caso de inundación... ¿Qué hacer?



60 Huracán

64 **Infografía:** Ciclón alejándose... ¿Qué hacer?



68 Señalización

70 ¿Qué hacer en un simulacro de evacuación?

72 Sismo

76 **Infografía:** En caso de sismo

78 **Infografía:** Incendios urbanos

82 **Infografía:** Incendios forestales

86 **Infografía:** Concentraciones masivas... ¿Qué hacer?



ACCIDENTES MÁS FRECUENTES EN CASA

La falta de mantenimiento a la casa y dejar las composturas "para después" provocan accidentes que en un momento dado no se pueden controlar o que resultan más costosos.

Cuando pensamos en nuestra casa, generalmente la imaginamos como un lugar seguro donde solo hay paz y bienestar, y donde difícilmente nos sucederá algún accidente. Pero... ¿qué es un accidente? *"Son situaciones imprevistas que producen daños físicos o materiales e incluso la muerte".** Todos, en algún momento de nuestra vida, estamos expuestos a sufrir accidentes, independientemente de nuestra edad o sexo.

*Conceptos generales de la definición de accidente propuesta por la Secretaría de Salud y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.



¿Sabías que los accidentes en el hogar ocupan el segundo lugar en causas de defunción?



Algunos factores que contribuyen a que sucedan accidentes en el hogar son la falta de interés de las personas en modificar sus malos hábitos de vida, el desorden en casa, así como la cantidad de muebles que tienen, lo que dificulta el acceso al no haber espacio para moverse.

La falta de mantenimiento a la casa y dejar las composturas "para después" provocan accidentes que luego no se pueden controlar o resultan más costosos. Por ejemplo, si se rompe la clavija y metemos directamente los cables en el contacto, podemos producirnos

quemaduras o recibir descargas eléctricas, así como ocasionar cortocircuitos e incendios. Cuando se rompe un vidrio, si en lugar de cambiarlo le ponemos un papel o un plástico, a la larga esto puede provocarnos heridas o caídas. Otro factor es la falta de comunicación entre los miembros de la familia en relación con los riesgos a que están expuestos dentro de su domicilio y la manera de evitarlos. Es importante que cuando se compre algún aparato, leamos las instrucciones a fin de evitar que el producto se convierta en un objeto peligroso.

Ahora bien, ¿cuáles son los accidentes más frecuentes en casa?

1. QUEMADURAS

Estas pueden ser provocadas al encender la estufa, el calentador de agua o algún aparato que tenga que ver con la utilización de fuego.



2. CAÍDAS

Pueden ocurrir, entre otras causas, cuando las escaleras no tienen barandales, los pisos se encuentran en mal estado o son muy resbalosos, cuando se derrama alguna sustancia y no se limpia adecuadamente, o cuando las personas dejan jabón u otras sustancias resbaladizas en el piso.



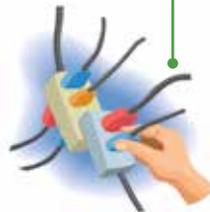
3. INGESTIÓN DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Pueden suceder al guardar sobrantes de sustancias peligrosas en envases de comida o bebida, especialmente si no se les pone etiqueta y se dejan al alcance de los niños; también al almacenar medicamento y dejarlos cerca de alimentos o en lugares de fácil acceso. Es importante seguir las instrucciones en el manejo de medicinas y sustancias para evitar cualquier intoxicación, y guardarlos en lugares seguros.



4. DESCARGAS ELÉCTRICAS

Se pueden producir al conectar muchos aparatos en una extensión o contacto, o bien, si los enchufes y cables están en mal estado y no se reparan de inmediato. También ocurren cuando las personas introducen clavos, tijeras o alambres en los enchufes. Una descarga común sucede al conectar aparatos eléctricos mientras se está descalzo sobre piso mojado. Asimismo, cuando se arreglan las antenas de radios y televisores en la azotea y llueve.



5. HERIDAS Y CORTADURAS

El uso inadecuado de objetos punzocortantes provoca serios accidentes; en ocasiones se dejan cuchillos, tijeras, navajas y picahielos al alcance de los niños, quienes los toman sin precaución al no medir las consecuencias de sus actos.



6. INCENDIOS

Las fugas de gas originadas por instalaciones o tanques en mal estado, al igual que las fallas en el sistema eléctrico causadas por reparaciones provisionales sin recurrir a personal especializado pueden provocar incendios e intoxicaciones. Para evitarlos es importante mantener las instalaciones en buen estado y ventilar las habitaciones. •





MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR RIESGOS EN EL HOGAR

En este texto se presentan las medidas que te permitirán prevenir situaciones de riesgo en el hogar. Recuerda que tu seguridad y la de tu familia son lo más valioso. ¡Aplicálas!

Aunque el mayor número de accidentes ocurren en casa, es posible prevenir este y otros problemas si tenemos cuidado de revisar el lugar donde vivimos y tomamos en cuenta las siguientes propuestas.

PARA EL MANTENIMIENTO DE SEGURIDAD DE LA CONSTRUCCIÓN:

- Procura, en lo posible, que la construcción no se ubique cerca de ríos, fábricas, laderas, tendido eléctrico, zonas minadas o en cualquier otro lugar que pueda ser riesgoso.
- Es conveniente que, al construir una vivienda, utilices el material adecuado, según la región en que se ubique. Las construcciones pueden ser de tabique, adobe, madera, carrizo, piedra u otros materiales. En cualquier caso, se deben cuidar y reforzar las estructuras.
- Da mantenimiento a la vivienda al revisar y reparar instalaciones eléctricas. Resana las grietas de los muros, cuida los techos de la casa y evita usarlos como bodega, ya que propician la formación de humedad. Es importante no sobrecargar los techos, examinar grietas en épocas de secas, revisar y destapar desagües, supervisar las vigas de madera y sustituir las que se encuentran en mal estado, revisar el tejado y barrerlo.



PARA EVITAR CAÍDAS:

- Protege las escaleras con barandales.
- Ten cuidado con los pisos resbalosos.
- No corras ni empujes a nadie en lugares peligrosos, como azoteas, escaleras, zanjas, etcétera.
- Limpia inmediatamente la grasa o cualquier sustancia que haya caído al piso.
- No lledes en la mano objetos peligrosos cuando utilices las escaleras.
- Utiliza escaleras en lugar de cajones y sillas para realizar trabajos en sitios altos.
- No dejes jabón en el piso del baño.
- Apóyate en algo o en alguien al subir escaleras.

PARA EVITAR ACCIDENTES CON SUSTANCIAS CALIENTES:

- No cargues sobre tus rodillas a un niño pequeño mientras bebes líquidos calientes.
- Nunca dejes líquidos calientes cerca del borde de la mesa o estufa.
- Coloca las cacerolas en la estufa con los mangos hacia adentro.
- Al preparar el baño del niño o la niña, pon primero el agua fría y después la caliente, comprobando la temperatura con el codo.
- Evita que los niños jueguen cerca del fuego de las hornillas o del anafre.



PARA EL MANEJO DE LAS INSTALACIONES DE GAS:



- Instala los cilindros de gas a tres metros de cualquier flama o chispa y en lugares ventilados o al aire libre.
- Colócalos sobre un piso parejo y que brinde protección.
- Mantén el lugar de los tanques siempre limpio, procurando alejar los objetos o materiales que sean combustibles.
- Si la instalación de gas es muy antigua, solicita al personal autorizado que la revise, ya que la tubería puede estar corroída y tener fugas.
- Coloca los cilindros y las instalaciones de tal manera que no puedan dañarse por el paso de personas o vehículos.
- En caso de fuga de gas, no enciendas cerillos, cierra la llave de los cilindros, abre puertas y ventanas para ventilar el lugar, llama a los bomberos o al personal autorizado.

PARA LA VENTILACIÓN:

- Ventila el lugar donde cocinas y evita que el aire sople directamente en la estufa.
- No cocines junto al lugar donde duermes.
- Coloca las hornillas al menos a un metro de altura para que el humo se disperse.
- No fumes en lugares cerrados.
- Coloca los calentadores de gas, carbón o leña en el exterior de la casa.
- Si es posible, haz un conducto por donde pueda salir el humo.

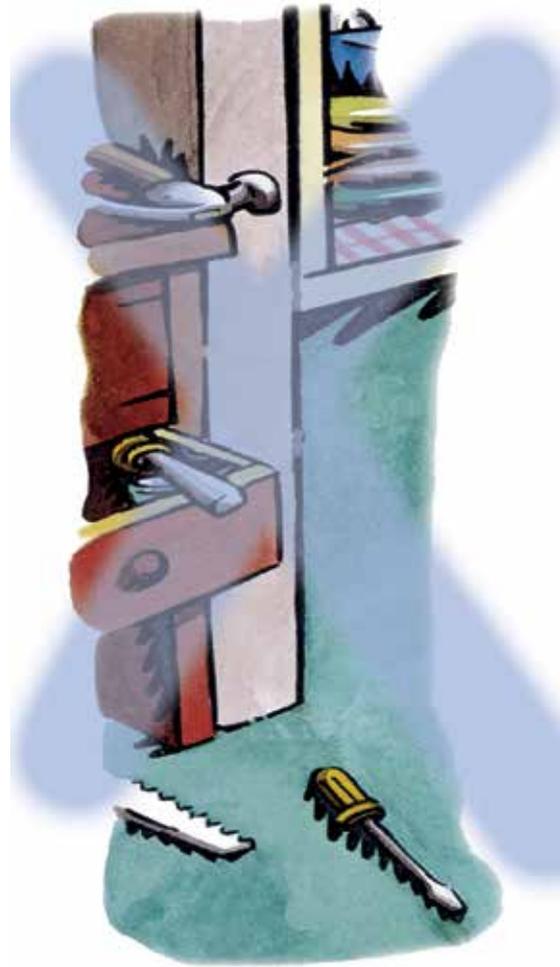


PARA EL USO DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS:

- Todos los enchufes y cables deben estar protegidos y en buen estado.
- Evita conectar muchos aparatos eléctricos en una misma extensión o contacto.
- Al bañarte, lavarte las manos o la cara, evita conectar aparatos eléctricos.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los uses o salgas de casa.
- Protege los contactos con tapas de plástico y, si es posible, con cintas adhesivas resistentes.
- No sustituyas fusibles por alambres ni dejes cables descubiertos o instalaciones deficientes que puedan producir un corto circuito y ocasionar un incendio.
- Utiliza equipo y herramienta adecuados para hacer cualquier reparación.
- Si no tienes los conocimientos suficientes o dudas sobre cómo hacer una reparación eléctrica, pide ayuda especializada.

PARA EL USO DE OBJETOS PUNZOCORTANTES:

- Guarda los cuchillos, tijeras, navajas, picahielos, etcétera, en lugares específicos, seguros y lejos del alcance de los niños.
- Utiliza esos materiales y herramientas solo para lo que han sido fabricados.
- Al abrir latas, no dejes bordes filosos.
- Al cortar, dirige los cuchillos, navajas y tijeras hacia el corte y no hacia el cuerpo.



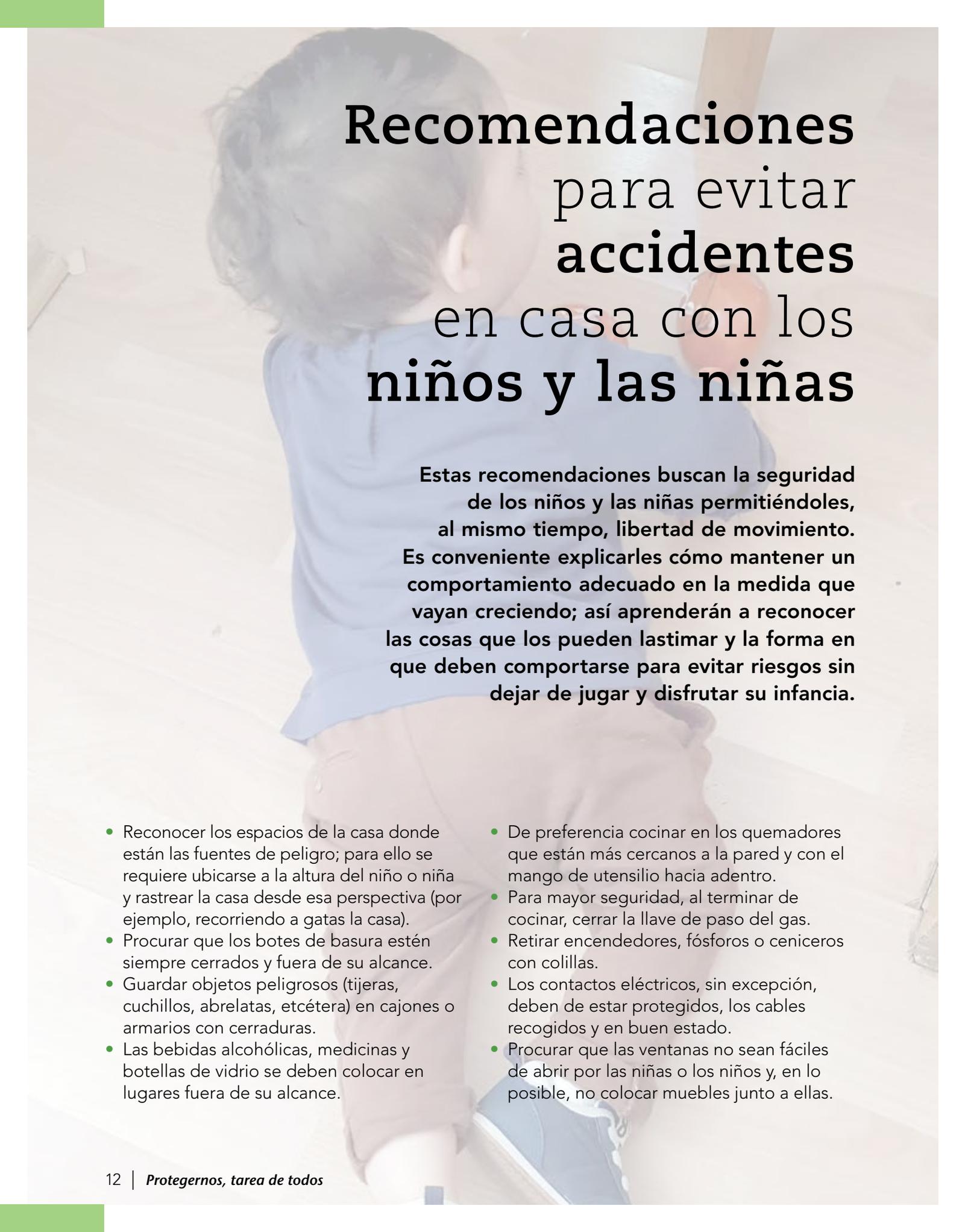
PARA EVITAR EL FUEGO:

- No recargues las instalaciones eléctricas.
- Revisa periódicamente las instalaciones eléctricas y de gas.
- No refuerces fusibles con elementos extraños.
- No almacenes pólvora en las viviendas. En caso de tenerla, manéjala con cuidado.
- Transporta con cuidado los líquidos inflamables: usa galones plásticos y almacénalos lejos de la cocina.
- No dejes veladoras encendidas ni aparatos eléctricos conectados.
- No acumules basura.
- Instala los tanques y cilindros de gas en áreas ventiladas.
- Evita fumar al acostarte, ya que puedes quedarte dormido.



PARA PREVENIR ACCIDENTES CON SUSTANCIAS TÓXICAS:

- Nunca uses envases de comida o bebida para guardar productos químicos.
- Mantén bajo llave el mueble donde se almacenan los productos químicos, así como las medicinas.
- Evita guardar las medicinas y los productos tóxicos junto a los alimentos.
- Lee con atención las etiquetas de los envases.
- Mantén los productos químicos alejados de los niños y las niñas.
- Guarda las sustancias tóxicas lejos del fuego y de instalaciones eléctricas.
- No tires los sobrantes de los productos químicos al drenaje, a la basura o a la calle.
- Nunca mezcles productos si la etiqueta no lo indica.
- Lávate las manos después de usar productos químicos.
- En caso de tomar medicamentos, sigue las indicaciones del médico.
- No vuelvas a usar los envases vacíos; es mejor tirarlos a la basura.



Recomendaciones para evitar accidentes en casa con los niños y las niñas

Estas recomendaciones buscan la seguridad de los niños y las niñas permitiéndoles, al mismo tiempo, libertad de movimiento. Es conveniente explicarles cómo mantener un comportamiento adecuado en la medida que vayan creciendo; así aprenderán a reconocer las cosas que los pueden lastimar y la forma en que deben comportarse para evitar riesgos sin dejar de jugar y disfrutar su infancia.

- Reconocer los espacios de la casa donde están las fuentes de peligro; para ello se requiere ubicarse a la altura del niño o niña y rastrear la casa desde esa perspectiva (por ejemplo, recorriendo a gatas la casa).
- Procurar que los botes de basura estén siempre cerrados y fuera de su alcance.
- Guardar objetos peligrosos (tijeras, cuchillos, abrelatas, etcétera) en cajones o armarios con cerraduras.
- Las bebidas alcohólicas, medicinas y botellas de vidrio se deben colocar en lugares fuera de su alcance.
- De preferencia cocinar en los quemadores que están más cercanos a la pared y con el mango de utensilio hacia adentro.
- Para mayor seguridad, al terminar de cocinar, cerrar la llave de paso del gas.
- Retirar encendedores, fósforos o ceniceros con colillas.
- Los contactos eléctricos, sin excepción, deben de estar protegidos, los cables recogidos y en buen estado.
- Procurar que las ventanas no sean fáciles de abrir por las niñas o los niños y, en lo posible, no colocar muebles junto a ellas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES Y CON DISCAPACIDAD

Estas medidas de prevención te apoyarán en el cuidado y protección de personas mayores y con discapacidad.

- Evitar las alfombras o tapetes pequeños que se deslicen fácilmente para prevenir tropezos; es preferible fijarlos al piso.
- Colocar barras de apoyo o soporte sólidas (de madera o herrería) en áreas de difícil movilidad, como escaleras, pasillos largos o angostos y en el baño.
- Colocar iluminación suficiente y tenue en la mayoría de la casa, con fácil acceso a los apagadores.
- Retirar obstáculos de los pisos y pasillos (cables, juguetes, basura, etcétera).
- Mantener los pisos secos.
- En los baños, colocar pisos antiderrapantes, barras de apoyo y, de ser necesario, una silla para sentarse durante la ducha.

Recuperado de <https://bit.ly/2QuiPgf>



Las personas mayores o con algún tipo de discapacidad no son tan ágiles y, por ello, necesitan evitar al máximo situaciones de riesgo.

- En todas las áreas colocar los utensilios a una altura de fácil acceso, ni muy altos ni muy bajos. Disponer de bancos estables para acceder a objetos que están a mayor altura.
- Usar sillas con apoyamanos para facilitar el levantarse y agacharse.
- Usar calzado con suela antiderrapante y que cubra preferentemente hasta los tobillos; evitar pantuflas y zapatos descubiertos porque favorecen la inestabilidad, los tropezos y los resbalones.
- Mantener iluminado y seco el lugar donde se guardan los medicamentos.
- Ordenar los medicamentos, de preferencia junto a una lista en letra grande y legible, y revisar frecuentemente la fecha de caducidad. No automedicarse.
- De requerir de apoyo motriz (como bastón o andadera), auditivo o visual, colocarlo siempre al alcance de la mano.
- Guardar las sustancias tóxicas o peligrosas donde no se puedan caer, o si lo hacen, que no causen mayor daño.
- Colocar el teléfono en un lugar visible y de fácil acceso, con teclas grandes; anotar con letra grande los números de emergencia y de familiares, y tenerlos a la mano.
- Contar en casa, y en otros lugares donde la persona suele estar, con un botiquín de primeros auxilios.



Medidas para evitar o saber qué hacer en caso de robo a casas

ANTES

- Mantener la puerta siempre cerrada, revisar periódicamente las cerraduras e instalar una mirilla para verificar quién llama.
- Llegar a la casa con las llaves en la mano y entrar sin tardanza.
- No dejar la llave escondida fuera de la casa; si se llegara a perder, cambiar la combinación de la cerradura.
- Si al llegar a su domicilio advierte la presencia de alguna persona sospechosa, tomar precauciones y solicitar apoyo de vecinos o de la policía.
- No dejar a la vista dinero u objetos de valor cuando reciban visitas.
- No dar información a ningún desconocido acerca de los horarios y rutinas de la familia.
- Al contratar personal para realizar trabajos de reparación y mantenimiento (plomero, electricista, etcétera), tomar en cuenta los antecedentes o referencias proporcionados por vecinos, amigos y familiares.
- Organizarse con sus vecinos para ofrecer o recibir ayuda en caso de peligro y participar en las campañas sobre prevención del delito.
- Ser precavido con los vendedores a domicilio solicitándoles que se identifiquen antes de abrir la puerta.
- Instalar alarmas vecinales y sensores de luz.
- Enseñar a las niñas y los niños a no dar información a extraños, no aceptar dulces ni regalos. Si acceden a recibir algo, animarlos a que se lo confíen en sus padres y, si es necesario, que pidan ayuda.



DURANTE

- Si es posible, pedir ayuda a algún vecino o autoridad.
- No oponer resistencia a las exigencias del delincuente y cooperar con sus demandas.
- Tratar de memorizar todas las características posibles del delincuente, a fin de que puedan describirlo al presentar la denuncia.

DESPUÉS

- Llamar a los teléfonos de emergencia de la localidad para reportar el robo.
- Acudir a la oficina del Ministerio Público más cercana a levantar la denuncia.
- En caso de sufrir algún daño físico o emocional, acudir a la institución o Centro de salud más cercano.
- Comentar con vecinos lo sucedido para que estén prevenidos.



La educación vial es la clave

La educación vial es esencial para evitar accidentes de tránsito. Es necesario inculcar en los niños y las niñas el autocuidado y el sentido de prevención.

RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Los pequeños deben cruzar la calle agarrados de la mano de la madre o persona que los acompaña para evitar que corran de manera inesperada.
- No se debe cruzar la calle en una curva o en lugares donde no se pueda ver con claridad si algún vehículo se aproxima.
- Se recomienda cruzar por las esquinas o por las zonas peatonales, llamadas cebras.

SI LOS NIÑOS O NIÑAS SON MAYORES Y VAN SOLOS A LA ESCUELA

- Elijan la ruta más conveniente y segura para ir y regresar de la escuela. Recomiéndeles que no se desvíen de esta ruta o, si lo van a hacer, que le avisen previamente.
- Enséñeles a ser un "buen peatón". Hágales ver que circular correctamente por la calle es su responsabilidad; siempre deben estar alertas a lo que sucede a su alrededor para poder reaccionar ante cualquier eventualidad.

- Indíqueles que para ellos es mejor caminar siempre por el lado de la calle más alejado de la calzada y los automóviles, ya que pueden tropezar, perder el equilibrio o caer.
- Recuérdelos que deben cruzar la calle únicamente en cruces habilitados, como las "zona de escuela" o en las esquinas, en los pasos de cebra, y siempre que el semáforo esté en verde para el peatón, cuidando que no venga ningún automóvil.
- Si lo anterior no es posible, deben cruzar en la esquina, nunca a mitad de cuadra, y pídales que antes se aseguren de que no viene ningún vehículo.
- Recomiéndeles no jugar cerca de las calles en las que circulan vehículos, ya que pueden tropezar con otras personas en la vía pública o ser atropellados al no prestar suficiente atención.
- Aconseje a sus hijos no transitar por la vía pública con audífonos, ya que ello puede implicar riesgos innecesarios, como no escuchar una bocina o cualquier otro peligro que se presente.
- Por último, sea un buen ejemplo para ellos siempre que transiten por la vía pública juntos. Aunque no le enseñe, el niño siempre imitará sus acciones, sean buenas o malas.

Fuente: La Segunda on line. "Cómo evitar accidentes de tránsito en época escolar". Recuperado de <https://bit.ly/2twFsrX>

La prevención en la escuela de tus hijos e hijas

Sencillas recomendaciones que los padres, madres y tutores pueden seguir para contribuir a la seguridad y protección de sus hijas e hijos en la escuela:

- Conoce la escuela y, en lo posible, el estado de las instalaciones, ventanas, vidrios, etcétera.
- Si faltan señalizaciones o reparaciones en la escuela o en el salón de clase, coméntalo con las autoridades escolares. Las madres y los padres pueden participar y acordar en las reuniones escolares la forma de apoyar a las autoridades en las reparaciones que requiere la escuela.
- Enseña a tus hijos e hijas a atender las indicaciones del profesorado y de protección civil, ante cualquier riesgo.
- Mantén informado al profesorado de quién o quiénes pueden ir a recoger a las y los menores y adolescentes a la escuela.



PLATICA CON TUS HIJOS E HIJAS Y ORIENTALOS PARA QUE EVITEN:

- Correr dentro del aula o pasillos de la escuela.
- Empujar a sus compañeras y compañeros, sobre todo cerca de las escaleras.
- Participar en juegos violentos.
- Llevar cerillos, encendedores o navajas a la escuela.
- Subir o bajar las escaleras de a dos o más escalones, o corriendo.
- Leer mientras caminan o cuando suben o bajan escaleras.
- Pararse sobre los pupitres, sillas o escritorios.
- Abrir las puertas bruscamente o aventarlas.
- Arrojar cualquier tipo de objetos, ya sean pequeños o grandes.

Ante la violencia escolar, ¿qué podemos hacer?



Es importante saber que, ante cualquier tipo de violencia escolar (física, emocional, verbal o sexual), es posible aplicar medidas como las que se detallan en este texto.

- Mantén una comunicación abierta y una escucha activa con las y los menores.
- Brinda confianza y seguridad a las y los niños, quiérellos, ámalos y protégelos.
- Trata bien a tus hijos o hijas. Ejerce la autoridad con amor y firmeza, de esta forma ellos se darán cuenta cuando reciben un mal trato y te lo podrán decir.
- Enseña a las y los menores a no confiar en personas que les soliciten guardar un secreto, y menos cuando les afecta física o emocionalmente (les hace daño, los pone tristes, etcétera).
- Habla con ellos y ellas sobre posibles formas de violencia que pueden enfrentar en la escuela, dependiendo de la edad y que siempre podrán confiar en ti como padre o madre.
- Enseña a las y los menores a no agredir a sus compañeros o compañeras, ni a permitir que otros los agredan. Y que eviten observar o motivar a sus compañeros o compañeras a golpear o insultar a otros.
- Explica a los infantes cómo proteger su cuerpo y a identificar caricias agradables de aquellas con las que se sientan incómodos.
- Enséñales a cuidar y proteger su cuerpo, pues nadie tiene derecho a tocarlo ni a maltratarlo. Explícales que tienen la obligación de cuidar y proteger el de sus pares.
- Pon atención y cree lo que te dice tu hija o hijo; evita criticar, juzgar o dar tu opinión, a menos que te la pidan.
- Mantén la calma al escuchar un caso de violencia escolar; no la minimices ni evadas.
- Favorece un ambiente seguro y confiable para que te cuenten lo sucedido.
- Siempre que lo requieras, solicita ayuda, de maestros y de padres y madres de familia.
- Busca ayuda o apoyo psicológico si tu hijo o hija es víctima de violencia, es el agresor o un testigo pasivo.
- Anímalos a que hablen y denuncien; nunca deben quedarse callados o calladas.
- Acude a las autoridades correspondientes a denunciar, ya sean escolares o judiciales.

Después del 19...

19 consejos para apoyar a las niñas y los niños

ESTOY AQUÍ, ESTÁS A SALVO

- No importa la edad que tengan: a todas las niñas y los niños les afecta lo que pasa en las situaciones de emergencia.
- Aunque no puedan decirlo, todas y todos tienen impactos emocionales.
- El apapacho es clave.
- Lo más importante es abrazarlos, la cercanía física de sus cuidadores es esencial.

CUÉNTAME, TE ESCUCHO Y ENTIENDO

- Lo primero que necesitan saber es que a las personas que los rodean les importa lo que sienten.
- Puede ser que sientan miedo, estén irritables, pierdan el hambre o tengan problemas para dormir. No te preocupes, esto pasará con el tiempo.
- Platica con ellos de lo que está pasando y lo que están sintiendo.
- Que vuelvan a su rutina lo más pronto posible: horarios y actividades que cotidianamente realizan.
- Llévalos inmediatamente a sus escuelas cuando se reanuden actividades.

REALICEMOS

- Involucrarlos en acciones de solidaridad en la reconstrucción: donando, limpiando, recolectando y otras actividades que puedan realizar acorde con su edad.
- Ayuda que ellas y ellos dibujen y jueguen acerca de lo que pasó. Si no lo hacen espontáneamente, animálos a que lo hagan.



Abuela y nieto damnificados en el albergue La perseverancia, en Jojutla, Morelos, 2017.

- Léeles cuentos e inventa historias que tengan ejemplos sobre lo que está sucediendo y cómo las cosas van a mejorar poco a poco.
- Averigua si sus centros infantiles y escuelas ya fueron revisados.

HAGAMOS

- Evita exponerlos a imágenes que puedan generar sentimientos negativos hacia ellas y ellos, ya sean de la televisión, internet, redes sociales y otros medios.
- Para que puedas ayudar, necesitas estar bien: busca apoyo en caso necesario.
- No estás solo(a), busca a familiares y amigos, platicuen y traten de hacer cosas en colectivo.
- Reúnete con tus vecinos, elaboren un plan de protección y prevención; si se requiere, soliciten la revisión de sus viviendas.
- Fomenta y organiza que niñas y niños se integren e involucren en grupos, e implementen acciones encaminadas a reducción de riesgos.
- Si sientes que no puedes y que necesitas ayuda para superar la emergencia o para reconstruir y hacer planes, solicita atención y orientación en instituciones de protección civil de tu localidad.

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

INSTRUCCIONES

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos tres meses de acuerdo con el semáforo presentado.



Imposibilidad de conciliar el sueño

Respiración entrecortada o sensación de ahogo

Jaquecas y dolores de cabeza

Disminución del apetito

Indigestiones o molestias gastrointestinales

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo

Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)

Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual

Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana

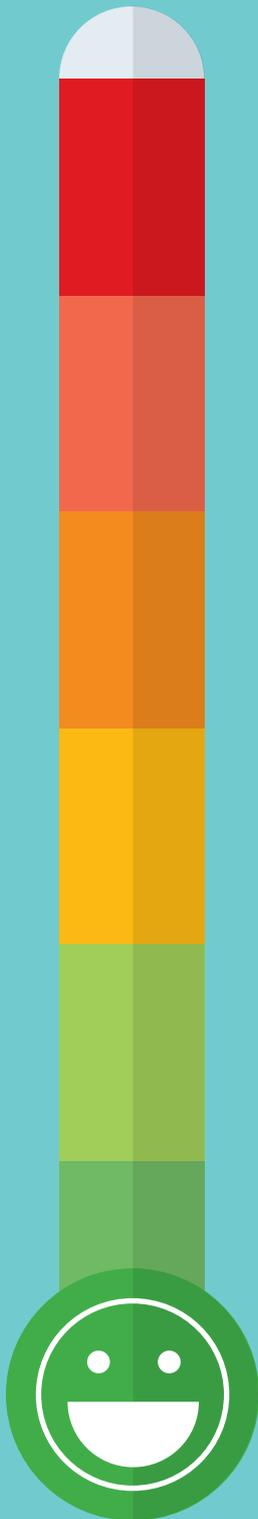
Disminución del interés sexual

Tendencia a sudar o palpitaciones

Fuente: Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP). Recuperado de <https://bit.ly/2QwoaUI>

RESULTADOS

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo con la siguiente tabla:



72 Estrés grave **BUSCA AYUDA**



Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.

48 Estrés alto



Haz conciencia de la situación en la que te hallas y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!

36 Estrés medio



Te encuentras en fase de alarma. Trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.

24 Estrés leve



No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio. Continúa así y comparte a los demás de tus estrategias de afrontamiento.

12 Sin estrés

Medidas generales de prevención en el trabajo

ACCIDENTES

- Si el trabajo que realizas requiere de utilizar aceite, agua o grasa, evita resbalarte o caerte, limpiando tu área de trabajo cuando estos materiales se derramen.
- Procura barrer el piso y no dejar en él objetos pequeños, como piezas de alguna máquina, tornillos, clavos, entre otros, porque pueden ser causa de una caída.
- Transporta únicamente lo que puedas manejar, evitando obstruir tu visibilidad.
- Evita las “improvisaciones”, nunca sustituyas una escalera por cajas o muebles.
- Ten cuidado con los cables eléctricos; si utilizas una extensión y no se puede quitar del paso, asegúrala para que quede fija al piso.
- Utiliza el equipo de protección necesario, como guantes, caretas, cascos, delantal de hule o piel muy gruesa, cinturones y anteojos de protección, overoles o ropa destinada exclusivamente a trabajar.
- Coloca carteles con información preventiva en los lugares más visibles y donde haya peligro.
- Capacítate sobre el uso y manejo del extintor. Si no cuentan con un extintor, debes tener cerca una cubeta con arena.
- Ordena las herramientas y materiales, procurando que cada herramienta tenga un lugar específico para evitar confusiones.
- Limpia el taller antes de terminar la jornada y recoge la basura colocándola en un recipiente cerrado.
- Organiza un botiquín en donde se guarden materiales de curación (algodón, gasas esterilizadas, aspirinas, curitas, vendotes, alcohol, merthiolate y vendas de diferente largo y ancho) y colócalo en un lugar visible y de fácil acceso.



ENFERMEDADES

- Participa en las actividades de capacitación y adiestramiento que la empresa proporciona para el manejo de sustancias químicas.
- Utiliza las herramientas y equipo específico para el uso y manejo manual de sustancias químicas.
- Respeta los avisos de seguridad de los locales de almacenamiento y las zonas de exposición a las sustancias químicas.
- Conoce las características de cada uno de los contaminantes y las medidas para prevenir su acción.
- Vigila el tiempo máximo al que puedes estar expuesto a cierto tipo de contaminante.
- Acude a exámenes médicos iniciales y periódicos.



ESCALA CISNEROS (VALORACIÓN DEL MOBBING)

¿Cuáles de las siguientes formas de maltrato psicológico se han ejercido contra ti?

Escribe en el lugar correspondiente quién o quiénes son el/los autor/es del hostigamiento recibido.

- Jefes o supervisores
- Colaboradores
- Compañeros/as de trabajo
- Otro (escribe el nombre)

Marca con una **X** la frecuencia con que se producen esos hostigamientos:

- 0. Nunca
- 1. Pocas veces al año o menos
- 2. Una vez al mes o menos
- 3. Algunas veces al mes
- 4. Una vez a la semana
- 5. Varias veces a la semana
- 6. Todos los días

Comportamiento	Autor/es	Frecuencia del comportamiento						
		0	1	2	3	4	5	6
1. Mi jefe/a no quiere hablar conmigo; cuando lo hace, solo es para humillarme.		0	1	2	3	4	5	6
2. Me ignoran o me excluyen, fingen no verme o me hacen "invisible".		0	1	2	3	4	5	6
3. Me interrumpen continuamente y no me puedo expresar.		0	1	2	3	4	5	6
4. Me exigen realizar trabajos que van contra mis principios y valores.		0	1	2	3	4	5	6
5. Evalúan mi trabajo mal y de mala calidad.		0	1	2	3	4	5	6
6. Me asignan tareas o trabajos absurdos o sin sentido.		0	1	2	3	4	5	6
7. Me asignan tareas rutinarias sin valor o interés alguno.		0	1	2	3	4	5	6
8. Me asignan tareas que ponen en peligro mi integridad física o mi salud a propósito.		0	1	2	3	4	5	6
9. Evitan darme el equipo de seguridad necesario para realizar mi trabajo con la debida precaución.		0	1	2	3	4	5	6
10. Prohíben a mis compañeros o colegas hablar conmigo.		0	1	2	3	4	5	6
11. Me acusan injustificadamente de incumplimiento, errores y fallas.		0	1	2	3	4	5	6

Fuente: A. Fidalgo, A., Piñuel, I. (2004). La escala Cisneros como herramienta de valoración del mobbing. *Psicothema*. Vol. 16(4): 9. (Adaptación). Recuperado de <https://bit.ly/2N0zo1i>

12. Recibo críticas y reproches por cualquier cosa que haga o decisión que tome en mi trabajo.	0	1	2	3	4	5	6	
13. Hacen ver más grandes mis errores aunque sean pequeños.	0	1	2	3	4	5	6	
14. Me humillan o desprecian ante otros compañeros y compañeras.	0	1	2	3	4	5	6	
15. Me amenazan con quitarme el trabajo, despedirme o trasladarme a otro lugar.	0	1	2	3	4	5	6	
16. Hacen burlas o bromas de mí intentando ridiculizar mi forma de hablar, de andar, etcétera.	0	1	2	3	4	5	6	
17. Recibo amenazas verbales o gestos amenazantes.	0	1	2	3	4	5	6	
18. Recibo amenazas por escrito o por teléfono en mi domicilio.	0	1	2	3	4	5	6	
19. Me regañan, gritan o levantan la voz para intimidarme.	0	1	2	3	4	5	6	
20. Me empujan o zarandean físicamente.	0	1	2	3	4	5	6	
21. Inventan y difunden rumores y calumnias acerca de mí.	0	1	2	3	4	5	6	
22. Limitan con toda intención mi participación a cursos, promociones, ascensos, etcétera.	0	1	2	3	4	5	6	
23. Me asignan un tiempo demasiado corto para concluir mi trabajo.	0	1	2	3	4	5	6	
24. Me hacen insinuaciones o proposiciones sexuales directas o indirectas.	0	1	2	3	4	5	6	
25. En el transcurso de los últimos seis meses, ¿he sido víctima de por lo menos alguna de las anteriores formas de maltrato psicológico de manera continua?	Sí				No			

Nivel leve e inexistente	Si los resultados no son contundentes, es decir, si la supuesta víctima no ha recibido agresiones habituales durante los últimos seis meses, se puede canalizar con estrategias de comunicación, un análisis en la capacitación necesaria para su puesto y hablar con su jefe directo para mejorar estrategias de retroalimentación netamente objetiva.
Nivel medio	Si los resultados obtenidos muestran una incidencia de una vez al mes o varias veces por semana, puede ser una primera fase del acoso. La institución puede tomar acciones, evaluando tanto al victimario como a los mecanismos de comunicación y retroalimentación.
Nivel grave a muy grave	Si los resultados obtenidos son continuos, persistentes o incluso intolerables por su gran incidencia, es necesario poner un alto total y tomar medidas disciplinarias, actas administrativas y otras sanciones determinadas por la propia dependencia, conforme a la normatividad aplicable.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR ACCIDENTES EN LA VÍA PÚBLICA

Debido a la alta frecuencia de accidentes en la vía pública y en la que se ven involucrados tanto peatones y pasajeros como conductores, es conveniente seguir algunas recomendaciones para evitar percances graves.

PEATÓN

1. Cruza solo en las esquinas, sobre las líneas de protección al peatón.
2. Observa hacia ambos lados de la calle antes de cruzar.
3. Al cruzar una avenida, evita demorarte más de lo necesario.
4. Conoce los colores, posición y significado de las luces de los semáforos.
5. Nunca salgas repentinamente entre los vehículos, porque los conductores no podrán percatarse de tu presencia.
6. Camina sobre la acera en sentido contrario a la circulación de los vehículos.
7. Evita distraerte al caminar en la vía pública, al cruzar una calle o avenida, ya que corres el riesgo de ser atropellado.
8. Usa los puentes peatonales para mayor seguridad en el cruce de una vía.
9. Al hacer la parada a cualquier vehículo de servicio público, no te interpongas a su paso.
10. No intentes ganar el paso a los vehículos al atravesar una calle o carretera, porque es posible ser arrollado por un vehículo.



Nunca salgas repentinamente entre los vehículos, porque los conductores no podrán percatarse de tu presencia.

Fuente: Secretaría de Comunicaciones y Transportes, Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

CONDUCTOR

1. Conoce el reglamento de tránsito y observa sus disposiciones.
2. Porta contigo la documentación requerida para conducir.
3. Abstente de manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas.
4. Utiliza el cinturón de seguridad en todo momento.
5. Evita estacionar el vehículo sobre la acera, en doble fila, en curvas o en pendientes.
6. Respeta los límites de velocidad establecidos, tanto en zonas urbanas como rurales.
7. Guarda distancia con respecto al automóvil de enfrente.



8. Revisa periódicamente el sistema electromecánico del automóvil que utilizas.
9. Evita el ascenso y descenso de pasajeros a la mitad de la vía de circulación. Asciende y desciende en el sitio indicado para tal fin.
10. Anuncia tu parada, con las luces direccionales, a los demás conductores.
11. Cede el paso a los vehículos de emergencia.
12. Evita tocar el claxon, especialmente si te encuentras cerca de hospitales y sanatorios.
13. Cuando el vehículo sufra alguna descompostura o accidente, oríllalo y señaliza.
14. Además, si conduces una motocicleta o bicicleta, considera:
 - Utilizar el equipo de protección necesario y no exceder el número de personas en el vehículo.
 - Respetar las señales del semáforo.
 - Evitar conducir en dirección opuesta al tránsito y en las banquetas.
 - Evitar ir en zigzag entre los automóviles y peatones.
 - Respetar al peatón.

PASAJERO

- Evita obstruir la visibilidad del conductor o interferir los controles de manejo.
- Evita viajar colgado o en el estribo del transporte público.
- Evita que los niños saquen la cabeza y las manos por la ventanilla del vehículo.
- Evita obstruir el lugar de ascenso y descenso de los demás pasajeros.
- Desciende del vehículo siempre por el lado derecho.
- Sube y baja con precaución de los vehículos de transporte público. Antes de hacerlo, es necesario asegurarte que el vehículo se encuentra completamente detenido.
- Al hacer la parada a cualquier vehículo de servicio público, evita interponerte a su paso.

Medidas de seguridad en espacios de cultura y recreación



- Toda actividad recreativa es mejor cuando se planea y prepara, y debe adecuarse a la edad y habilidad de cada persona.
- Compra tus boletos con anticipación y evita aglomeraciones y a revendedores.
- Al salir con familiares o amistades elaboren antes un plan de protección ante posibles accidentes, enfermedades o pérdidas económicas, materiales y humanas.
- Al salir lleva lo necesario de acuerdo con el lugar y sus características, como ropa, calzado, equipo de limpieza e higiene personal y para dormir o cocinar, linterna, silbato, etcétera.
- Puedes llevar un botiquín de primeros auxilios para alguna emergencia.
- Lleva un mapa, brújula o indicaciones para llegar al lugar deseado o para familiarizarte con él.
- En caso de perderte, busca ayuda y orientación. Puedes utilizar el silbato para pedir ayuda.
- No enciendas fogatas muy cerca del lugar donde se instale el campamento.
- No juegues con los animales que te encuentres ni trates de alimentarlos.
- Procura salir acompañado, y si no es así, deja dicho adónde y con quién irás, y cuándo llegarás.
- Nada solamente en áreas protegidas.
- Espera cuando menos una hora después de comer; para meterte al agua, jamás nades si estás cansado, acalorado o con frío.
- Verifica el nivel de agua antes de echarte un clavado.
- Respeta siempre los señalamientos.
- Viaja con una identificación y números telefónicos de emergencia.

Más vale prevenir que lamentar

El extravío de una niña o un niño muchas veces se inicia por un descuido familiar. Para evitarlo, sigue estas recomendaciones:

JAMÁS DEJES SOLO A TU HIJO O HIJA PEQUEÑA:

- jugando en un parque o jardín público,
- en el interior de un automóvil,
- encargado con personas desconocidas o
- en casas ajenas.

CUANDO camines por la calle o acudas a lugares concurridos, no lo sueltes de la mano.

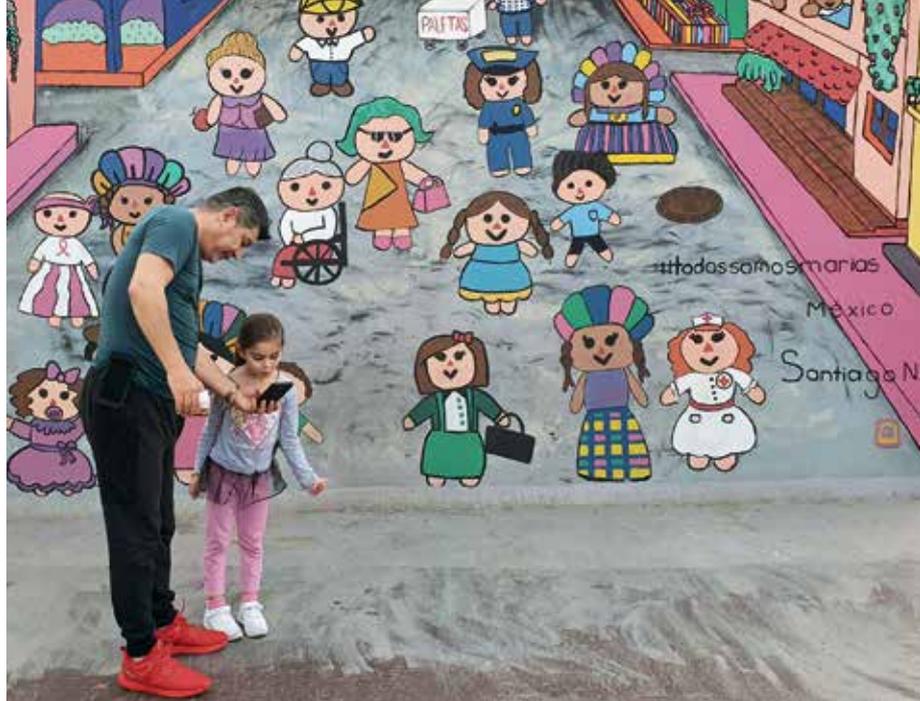
SIEMPRE observen esta precaución en supermercados, estadios, tianguis o plazas, cines o teatros.

NUNCA los envíes a hacer alguna compra o mandado por sencillo que parezca. La calle tiene muchos riesgos para una niña o un niño.

ENSÉÑALE, desde que empieza a hablar, a decir su nombre completo, dirección y teléfono, así como los de papá y mamá. Esto ayuda a su pronta localización en caso de extravío.

EN CASO DE ACUDIR a un lugar muy concurrido o espectáculo público, escribe en una tarjeta el nombre y datos del niño o niña, y póngasela con un seguro o dásela a guardar.

ENSÉÑALE a pedir ayuda a un policía.



VIVE MÁS SEGURO Y TRANQUILO ¡CUIDA MÁS A TU HIJO!

Procuraduría General de Justicia
de la Ciudad de México
Área de Trabajo social de CAPEA
Tels. 55 53455069 y 55 53455084
Dr. Andrade 103, esquina
Dr. Velasco,
Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc
Las 24 horas de los 365 días del año

**TODOS LOS SERVICIOS
SON GRATUITOS**

Fuente: Procuraduría General de Justicia. Subprocuraduría de Atención a Víctimas y Servicios a la Comunidad.

ALERTA AMBER MÉXICO

Toma en cuenta estas recomendaciones

- Asegúrate de que tus hijas e hijos se aprendan su nombre completo, domicilio, teléfonos de casa y celulares, y los nombres completos de la madre y el padre.
- Nunca sueltes a las y los pequeños de la mano ni los pierdas de vista en áreas abiertas.
- No permitas que personas desconocidas les tomen fotografías.
- Enséñales que nunca deben acercarse a un automóvil si alguno de sus tripulantes les pide información.
- Previamente definan un lugar para encontrarse en caso de que se separen o se pierdan en un lugar público,
- Es primordial que siempre sepas en dónde y con quién están.
- Nunca los dejes solos en el automóvil, ni un instante.
- Cuando tus hijas e hijos vayan o regresen solos de la escuela, en caso de no poder llevarlos o recogerlos, ponte de acuerdo con los demás padres o madres de familia de confianza para que vayan o regresen en grupo.
- Enséñales que nunca se vayan con personas desconocidas, aunque les digan que van en tu nombre o tuviste algún problema. Nunca mandes a personas que tus hijas e hijos no conozcan.
- En caso de que otra persona vaya a ir por ellas o ellos, diles previamente quién será.
- Enséñales a tener desconfianza de personas extrañas que les pregunten por direcciones o les pidan ayuda.
- Enseña a tus hijas e hijos que tienen que gritar pidiendo ayuda si alguien quiere llevárselos.
- Enseña a las niñas y niños pequeños que nunca deben abrir la puerta de la casa; únicamente debe hacerlo una persona adulta.
- Coméntales que en internet o por teléfono nunca digan con quién están en casa o den información personal.
- A la ropa de tus hijas e hijos no les pongas su nombre de manera visible.
- Enséñales a pedir ayuda en caso de que se sientan en peligro, por ejemplo, si están en la calle, que corran a una casa cercana o pidan apoyo a alguna autoridad (policía).

Enseña a tus hijas e hijos que tienen que gritar pidiendo ayuda si alguien quiere llevárselos.



Ayúdanos en su búsqueda y localización

Las 24 horas del día,
los 365 días del año

800 00 854 00

Todos los servicios son gratuitos

alertaamber.gob.mx

alertaamber@pgr.gob.mx

Alerta AMBER México
Oficial

@AAMBER_mx

Sus datos son importantes. Tenlos siempre a la mano



En el caso de un o una recién nacida, tómale una fotografía del rostro al menos cada semana hasta que cumpla seis meses de edad, sin usar flash para no afectar sus ojos, después tómale una foto cada mes.

La foto tendrá que ser a color, de frente, con las orejas, la barbilla y la frente descubiertas.

En caso de alguna contingencia, debemos estar preparados con los siguientes datos de nuestras hijas e hijos.

- Nombre completo
- Su tipo de sangre
- Señas particulares, como lunares o cicatrices
- Su estatura y su CURP
- Si tiene algún padecimiento crónico
- Fotografía reciente
- Si toma algún medicamento
- Huellas dactilares
- Si tiene alguna alergia
- Muestra de ADN

En caso de que no tengas una cartilla para cada niña, niño y adolescente, toma dos hojas de papel blanco tamaño carta y registra toda la información, guárdala en un sobre con su nombre para cada quién.

Consévala en un lugar fresco y lejos de la luz del sol.



Señas particulares

¿QUÉ SE DEBE HACER CUANDO NO SE LOCALIZA A UNA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE?

Se debe acudir de inmediato con la autoridad para realizar el reporte. La autoridad tendrá que:

- Iniciar las acciones necesarias para su localización.
- Valorar la conveniencia de activar la alerta.

Para activar la alerta se verifica que:

1. La persona no localizada sea menor de edad.

2. Se cuente con información suficiente de la niña, niño o adolescente, es decir, una foto reciente, su descripción física y una descripción breve de cómo ocurrieron los hechos.

3. Se considere que su vida está en peligro o su integridad personal en riesgo de sufrir un daño grave.

En caso de que se valore no activar la alerta, la autoridad correspondiente tiene que continuar la búsqueda de la persona no localizada.



¿QUÉ ES ALERTA AMBER MÉXICO?

Es un mecanismo nacional para la búsqueda y pronta localización de niñas, niños y adolescentes reportados como no localizados. En este mecanismo participan:

- Los tres niveles de gobierno: federal, estatal y municipal.
- La población, que participa al difundir y reportar información.
- Medios masivos de comunicación.
- Organizaciones de la sociedad civil.
- Sector empresarial.
- Sector académico.
- Otros que pudieran apoyar desde el ámbito de su competencia.

La difusión de la alerta se realiza por medio de:

- Redes sociales
- TV y radio
- Periódicos y revistas
- Mensajes de texto
- Portales de internet
- Correo electrónico

El reporte a las autoridades tiene que ser inmediato; esto incrementa la posibilidad de localización.

Protegernos del frío es tarea de todos

Cuidémonos de las enfermedades que el frío puede provocarnos. Prevenir en épocas invernales es nuestra tarea para evitar infecciones y contagios de virus y bacterias que pueden propagarse a muchas personas.

Abrígate bien, vacúnate y come muchas frutas y alimentos sanos y calientes.

Protegernos del calor es tarea de todos



En temporada de calor, prevengamos los efectos nocivos en nuestra salud y la de nuestras familias, como infecciones respiratorias agudas, golpes de calor, enfermedades diarreicas y las transmitidas por piquetes de mosquitos.

Acciones necesarias: tomar abundante agua, lavar, tapar y voltear recipientes, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, lavar y desinfectar frutas y verduras.



NUESTRA SEGURIDAD

¿CÓMO EVITAR SER VÍCTIMA DE ROBO EN LA VÍA PÚBLICA?

El robo a transeúnte es uno de los delitos más frecuentes. En la actualidad, cualquier persona puede ser víctima de robo. Para disminuir el riesgo, pueden tomarse algunas medidas preventivas básicas.

1. Al caminar por la calle, procura no llevar joyas, relojes, cadenas, pulseras valiosas o bolsas llamativas.
2. Evita transitar por zonas peligrosas o poco concurridas. Por las noches, trata de hacerte acompañar y escoge las rutas más transitadas e iluminadas.
3. Camina con seguridad, siempre alerta, y de preferencia hazlo en sentido opuesto a la circulación de los automóviles.
4. Al ir de compras, procura llevar solo el dinero necesario. Si no vas a emplear la tarjeta de crédito, mejor déjala en casa.
5. Esquiva a los grupos de personas que te parezcan sospechosos. Si se te aproximan o siguen, dirígete a

un lugar donde haya más gente y esté iluminado.

6. Si vas abordar algún medio de transporte, lleva el dinero exacto en la mano y evita dormir durante el trayecto, mantente alerta.
7. Evita hablar con desconocidos, y no proporciones ningún tipo de información tuya ni de tus familiares.
8. Con frecuencia cambia de ruta de ida y vuelta adonde te desplaces, en especial los días de pago.
9. Evita entrar solo o sola a los baños públicos, sobre todo en lugares que desconozcas, como gasolineras, cines, etcétera.
10. Nunca pidas, aceptes o des "aventones" a desconocidos.
11. Evita las paradas solitarias y oscuras de autobuses, camiones, metro, metrobús, peseros, etcétera.
12. Nunca abras tu cartera, billetera o bolso delante de la gente que te rodea, en especial los fines de semana o los días de quincena.
13. Al abordar un taxi, fíjate que las placas sean las autorizadas evita abordar taxis piratas.
14. Si viajas en el metro de noche, procura utilizar los vagones centrales que paran cerca de las salidas de las estaciones.

Evita las paradas solitarias y oscuras de autobuses.

Fuente: Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México.



¿QUÉ HACER EN CASO DE ASALTO?

- Mantén la calma.
 - No discutas con los delincuentes.
 - No te resistas y menos si portan armas de fuego o punzocortantes.
 - Entrega lo que te piden; es mejor perder cosas materiales que salir lastimado.
 - Observa fisonomías y características de los asaltantes.
 - Trata de recordar a los asaltantes y sus características, sus vehículos. Anota el número de placas, marca y color de vehículo.
- Si los asaltantes disparan, tírate al suelo, muévete, arrástrate y cúbrete con algún objeto sólido.
 - Por ninguna razón persigas a los asaltantes.
 - Llama a la policía.
 - Si requieres ayuda médica llama a la Cruz Roja.

¿CÓMO EVITAR EL COHECHO Y EL ABUSO DE AUTORIDAD?

A fin de evitar el cohecho, al realizar trámites, te recomendamos lo siguiente:

- Antes de iniciar el trámite, obtén información completa de la documentación necesaria y los pasos que debes dar para obtener el servicio.
- Lleva toda la documentación necesaria.
- Solicita el nombre y cargo de la persona que te atiende.
- Pide el recibo oficial correspondiente al pago que acabas de efectuar. Cuando la atención o la calidad de un servicio no es la adecuada, repórtalo a la oficina encargada, por ejemplo, Atención al cliente, Quejas, Contraloría u otra.
- Al realizar cualquier gestión o trámite ante servidores públicos, asegúrate de que estos estén efectivamente autorizados para llevarlo a cabo.
- No ofrezcas dinero ni dádivas para modificar o agilizar los trámites ni para lograr una determinación favorable.
- Es importante recordar que el delito de cohecho no solo lo comete quien pide sino también quien da.
- No te intimides ante el mal servidor público que pretenda hacer uso indebido de su autoridad o se niegue arbitrariamente a ejercer la que le compete. Todo servidor público tiene autoridades superiores a las que puedes acudir.
- Si el servidor público está haciendo mal uso de la autoridad, acude a la contraloría

Fuente: Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México / Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

de la dependencia, ante la cual puedes presentar quejas formales. No es posible exigir honestidad de parte del gobierno si no somos honestos o no denunciemos a los malos servidores públicos.

¿CÓMO EVITAR SER DEFRAUDADO?

A continuación encontrarás algunas medidas para evitar ser defraudado.

- Al comprar muebles, aparatos eléctricos o electrónicos, así como casas, terrenos, departamentos en condominio, etcétera, debes exigir al vendedor el contrato de compraventa, el cual debe contener las características, calidad de materiales y garantías del bien objeto del contrato, además de los datos del vendedor (nombre, razón social, domicilio, Registro Federal de Contribuyentes, entre otros), así como la factura o recibo de dinero en donde debe asentarse con claridad la cantidad total a pagar.
- Exige recibo o factura.
- Revisa las condiciones de pago y garantía.
- En los contratos de compraventa debe precisarse si las cláusulas o condiciones pactadas están previamente revisadas y autorizadas por la Procuraduría Federal del Consumidor.
- En caso de duda o inconformidad, puedes acudir a la citada procuraduría, cuyas oficinas de atención al público en la Ciudad de México están ubicadas en las alcaldías, o

No te intimides ante el mal servidor público que pretenda hacer uso indebido de su autoridad.

llamar al teléfono 55 5568-8722, o bien, sin costo, al 800-468-722.

- Es mejor conocer o investigar antes la seriedad o fama comercial de la empresa o persona con la cual vas a realizar un trato comercial o algún contrato.
- No firmes ni expidas recibos en el banco, tampoco firmes cheques o pagarés bancarios (los vouchers de tarjetas bancarias) en blanco o duplicados (exige y destruye los documentos inutilizados).
- No participes en tandas, sorteos, rifas o loterías que no tengan el número de autorización dado por la Secretaría de Gobernación.
- Desconfía de las "pirámides" y promesas de grandes ganancias.
- Todos los días, al realizar actividades comerciales, como comprar algún artículo, firmar un contrato o recibos de pago o cheques, debes estar alerta ya que puedes ser víctima de fraude.



Fuente: Tomado del folleto "Fraude", Colección Vive seguro. Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE EXTORSIONES

- Cuando recibas una llamada telefónica, no des información personal a individuos extraños o que no identificas.
- Si recibes una llamada en la que te dicen que algún familiar necesita de tu ayuda y te piden dinero, cuelga inmediatamente y llama a este por vía telefónica, para cerciorarte de que está bien.
- Mantén comunicación constante con tus familiares para saber dónde y con quién van a estar, así como el tiempo que permanecerán en el lugar.
- Da tu número telefónico solo a personas conocidas. Si alguien te llama para decirte que has ganado un premio y te solicita tus datos personales, cuelga y llama a la empresa o institución para obtener más información.
- Puedes utilizar un identificador de llamadas.
- Ten cuidado con la información que publicas en las redes sociales (Facebook u otra), no des datos personales, ni de tu ubicación.
- Ten en casa un directorio de emergencia ante cualquier eventualidad.
- Cuando salgas, ten a la vista siempre tu teléfono celular, no lo dejes en cualquier lado.

A continuación te mostramos algunas respuestas que puedes dar ante una llamada de extorsión;* sin embargo, lo más recomendable es colgar la bocina del teléfono.

PREGUNTA DEL EXTORSIONADOR

RESPUESTA QUE PUEDES DAR

¿Hola, ¿dónde llamo?

¿A qué casa quiere hablar?

¿Quién habla?

¿Con quién quiere hablar?

¿Eres tú, primo?

¿Quién llama? Deme su nombre y apellido.

Soy tu primo "X".

¿Hijo de cuál de mis tías? (nombre y apellido)

¡Señor o señora, se ganó un premio!

No he comprado boleto de nada.

Papá, soy tu hijo, estoy secuestrado. (Llorando)

¿Cómo se llaman tus abuelos y abuelas?

Lo tenemos vigilado.

¿De qué color es mi carro?

Estamos recibiendo amenazas de este número.

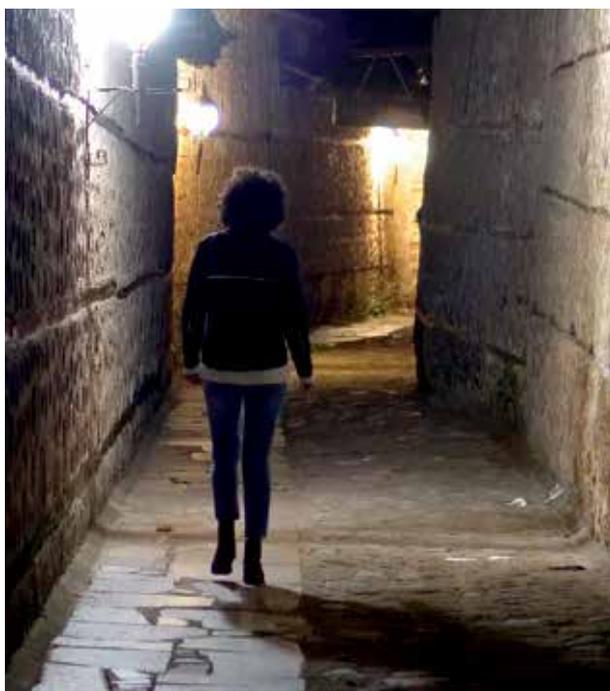
Pues llame a los teléfonos de emergencias.

Sal de la casa y dame los teléfonos de tus papás.

Voy a colgar y llamar a los teléfonos de emergencia.

* Recuperado de <https://bit.ly/2S4VS2U>

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIR UN SECUESTRO



- Procura salir acompañado/a.
- Al salir procura no llevar objetos ostentosos o que llamen la atención.
- Ponte alerta cuando alguien se te acerque.
- Al entrar o salir de casa, revisa que no haya desconocidos cerca y cierra inmediatamente.
- Procura cambiar las rutas de los lugares a donde te desplazas diariamente, así como los horarios.
- No transites por lugares oscuros o poco concurridos.
- Nunca des información sobre tus datos personales a personas extrañas ni exhibas tus pertenencias o bienes personales en redes sociales como Facebook.
- Ten siempre a la mano o memoriza números de emergencia.



Si eres víctima o testigo de secuestro o extorsión telefónica, denuncia al 088 (Policía Federal) las 24 horas del día.

En la aplicación **PFMóvil**
Teléfono de emergencia: **911**
Denuncia anónima: **088**

México Unido Contra la Delincuencia (MUCD):
(55) 55156759, ext. 109

Lada sin costo: **800 8388308**

¿QUÉ PUEDO HACER ANTE UNA SITUACIÓN VIOLENTA?

Trata de estar en un sitio que tenga salida a la calle y en donde no haya armas. Evita lugares como la cocina y el baño.

Elabora un plan de salida de emergencia identificando todas las puertas y las ventanas por las que puedas escapar de manera segura.



- Si te quedas en tu hogar, asegura las ventanas y cambia las cerraduras de las puertas de la casa.
 - Identifica a uno o más vecinos(as) a quienes puedas hablarles y pedirles ayuda.
 - Inventa una palabra clave para que tus familiares y vecinos sepan que corres peligro, que tienen que auxiliarte.
 - Desarrolla un plan de seguridad con tus hijos e hijas para que cuando no estés con ellos(as), sepan qué hacer para protegerse; explícales la situación.
 - Informa a la escuela, la guardería, etcétera, sobre quién tiene autorización para recoger a tus hijos e hijas.
 - Cambia constantemente las rutas para ir y venir de tu casa al trabajo o algún otro lugar que frecuentes.
- Si piensas que tendrás que abandonar tu casa,
- guarda tus objetos personales en una bolsa y llévala con alguna persona en la que confíes; no olvides llevar contigo:
 - Duplicado de las llaves de tu casa
 - Actas de nacimiento (tuya, de tus hijos e hijas)
 - Acta de matrimonio (si estás casada)
 - Dinero
 - Tarjeta del seguro social
 - Identificación oficial (credencial para votar, pasaporte, etcétera)
 - Tarjeta telefónica
 - Directorio telefónico de las personas que puedan ayudarte
 - Medicinas que tengas que tomar (si padeces alguna enfermedad)
 - Número de expediente (si has iniciado trámite de divorcio o de pensión alimenticia)
 - Un cambio de ropa

Recuperado de <https://bit.ly/37L1tlg>

VIOLENTÓMETRO

Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género del IPN
No importa en qué nivel te identifiques, la violencia no es normal. Detenla.

INFÓRMATE

**¡TEN CUIDADO!
LA VIOLENCIA
AUMENTARÁ**

**¡REACCIONA!
NO TE DEJES
DESTRUIR**

**¡NECESITAS
AYUDA
PROFESIONAL!**

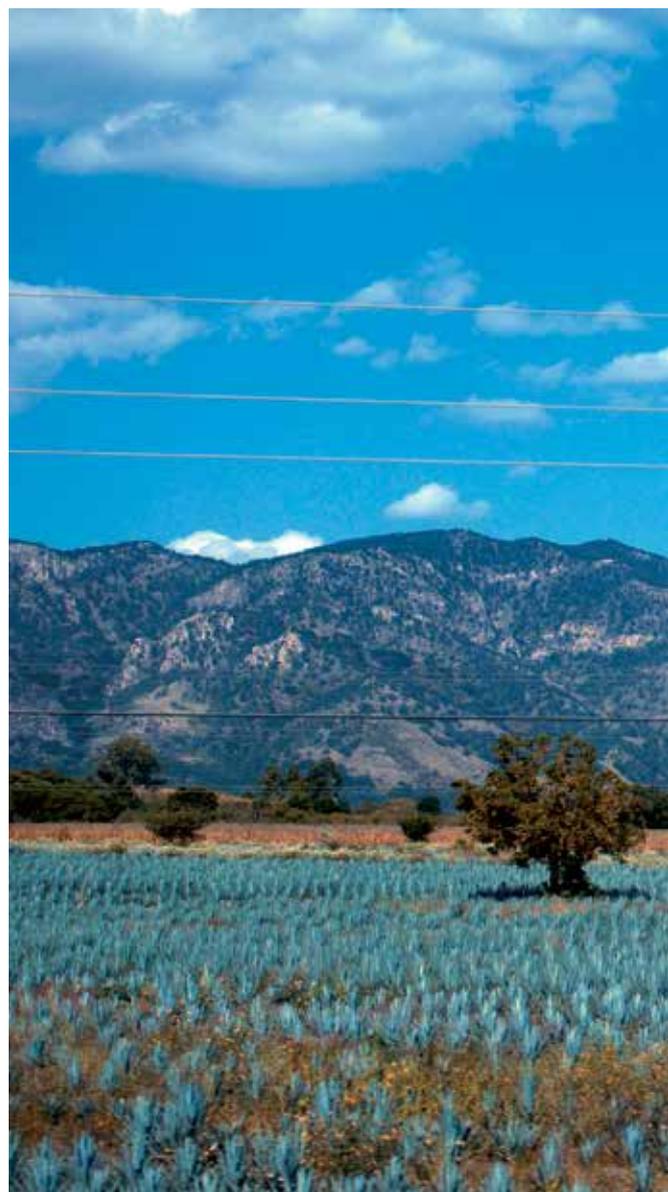
	— 0
Bromas hirientes	— 1
Chantajear	— 2
Mentir, engañar	— 3
Ignorar, ley del hielo	— 4
Celar	— 5
Culpabilizar	— 6
Descalificar	— 7
Ridiculizar, ofender	— 8
Humillar en público	— 9
Intimidar, amenazar	— 10
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, correo, celular, etcétera)	— 11
Destruir artículos personales	— 12
Manosear	— 13
Caricias agresivas	— 14
Golpear "jugando"	— 15
Pellizcar, arañar	— 16
Empujar, jalonear	— 17
Cachetear	— 18
Patear	— 19
Encerrar, aislar	— 20
	— 21
Amenazar con objetos o armas	— 22
	— 23
Amenazar de muerte	— 24
	— 25
Forzar a una relación sexual	— 26
Abuso sexual	— 27
Violar	— 28
Mutilar	— 29
ASESINAR	— 30

LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

La Tierra, nuestro planeta, nos ha provisto de vastos recursos, pero el ritmo acelerado de crecimiento de la población ha hecho que estos se vayan agotando, por ello es importante saber cómo ahorrar los que aún nos quedan y evitar que aquellos que hemos usado de manera irracional no desaparezcan. A fin de tomar conciencia del daño que hemos causado a nuestro ambiente, te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones y así colaborar con quienes están interesados en restaurar el orden natural que nosotros mismos hemos alterado.

1. PARA EVITAR LA DEVASTACIÓN DE BOSQUES Y LA EROSIÓN

- Obtén información y haz estudios de suelo.
- Haz terrazas alrededor de los cerros para protegerlos contra la erosión.
- Emplea técnicas de rotación para cuidar las tierras de cultivo, es decir, una temporada siembra maíz, otra frijol, otra haba, etcétera, hasta volver con maíz. También puedes hacer siembras combinadas: cultivar maíz con frijol, haba con calabaza y así sucesivamente.
- Utiliza fertilizantes naturales como estiércol de vaca, borrego o gallina, para mejorar la calidad de la tierra.
- Si es posible, deja descansar la tierra, una o dos temporadas.
- Organízate con familiares y vecinos para realizar reforestaciones.
- Evita las quemas inmoderadas de las tierras de cultivo.
- Siembra dos árboles por cada uno que se tale.
- Riega, poda, fertiliza y corta las ramas secas, largas y delgadas a los árboles para mantenerlos saludables.



*Si es posible,
deja descansar la
tierra una o dos
temporadas.*



2. PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LA TIERRA

- Participa en campañas educativas para crear hábitos y costumbres, y hacer conciencia de los problemas que se causan a la tierra.
- Fortalece un sistema de centros de acopio para reciclar la basura.
- Separa la basura orgánica (cáscaras de fruta y desperdicios de alimentos) de la inorgánica (cartón, papel, vidrio, metal y plástico).
- Evita tirar sustancias tóxicas a los drenajes.

3. PARA QUE EL AGUA NO SE ACABE

- Lava los automóviles con una cubeta y no con la manguera.
- No enjuagues varios trastes a la vez con la llave abierta a medio chorro.
- Emplea solo un vaso de agua para lavarte los dientes.
- Pon un recipiente en el baño para recoger el agua fría que corre hasta salir la caliente.
- Utiliza dispositivos ahorradores en las regaderas y las llaves, así como inodoros ahorradores de agua.
- Cambia los empaques gastados de las llaves.



- No contamines el agua.
- Procura tener limpias y en buen estado las instalaciones.
- No tires sustancias químicas a los drenajes.
- Usa detergentes biodegradables.
- Almacena el agua de lluvia para aumentar el abasto del vital líquido.
- Conserva los bosques y áreas verdes, ya que a través del suelo sin asfalto puede filtrarse agua en la tierra, almacenándose para ser utilizada.

4. PARA EVITAR LA SOBREEXPLOTACIÓN DEL SUBSUELO

- Capta el agua de lluvia en pozos de absorción para que se reintegre a los manantiales subterráneos. Es importante que lo discutas en la comunidad y pidas la asesoría de la Comisión Nacional del Agua de tu localidad.
- Limita el consumo de recursos que tengan un origen mineral, tales como petróleo y carbón. Busca alternativas como el uso de gas natural.

5. PARA DISMINUIR LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

- Revisa periódicamente el estado mecánico del automóvil, camión de carga o camión urbano.
- En las mañanas, calienta el automóvil durante treinta segundos sin acelerar.
- Conduce a 90 km/h para evitar que el automóvil saque mucho humo al quemar aceite.
- Evita el uso continuo de los frenos, arrancones bruscos o acelerar demasiado.
- Cuida que las llantas no estén desinfladas o desgastadas.

- No llenes completamente el tanque de gasolina para evitar derrames.
- Comparte el automóvil con amigos o vecinos para transportarte.
- Procura usar transporte público o bicicleta cuando sea posible.
- Evita fumar en lugares cerrados.
- Disminuye el uso de aerosoles, pesticidas, fluidos de refrigeración, espumas plásticas, etcétera.
- En las mañanas, evita hacer ejercicio o actividades que requieren de esfuerzo físico.
- Organiza con tu familia y los vecinos campañas de reforestación, así como para el cuidado de los animales.

6. PARA QUE NO CONTINÚE LA EXTINCIÓN DE ANIMALES

- No compres, por ninguna razón, marfil, concha de tortuga, coral y ningún tipo de piel, o productos elaborados con especies que estén por desaparecer.
- Evita el consumo de huevo de tortuga y carne de venado u otros animales que estén en vías de extinción.
- No compres animales silvestres o amuletos que estén hechos con ese tipo de especies.
- Cuida a los animales domésticos dándoles alimento, atención médica y cariño toda la vida.



- Denuncia a las tiendas o personas que vendan animales silvestres; la denuncia la puedes hacer en la Procuraduría Federal de Protección del Medio Ambiente (Profepa) al teléfono 800 0084200 o en la Delegación estatal de profepa correspondiente.

Aprende a observar la naturaleza y a vivir en equilibrio con ella.

7. PARA EVITAR CAMBIOS EXTERNOS DEL CLIMA

- Aprende a observar la naturaleza y a vivir en equilibrio con ella.
- Toma conciencia de las repercusiones de nuestros actos.
- Analiza los problemas ambientales que nos rodean y cómo nuestra acción individual o con otras personas puede contribuir a superarlos.
- Busca y comparte información sobre tecnologías alternativas y conocimientos prácticos que protegen el ambiente.
- Enseña a las generaciones presentes el valor de los servicios indispensables para la humanidad que la naturaleza proporciona y cuyos recursos pueden agotarse.
- Pon en práctica todas las medidas a tu alcance y, de ser posible, en colaboración con otras personas: emplear racionalmente el agua, emplear mejores combustibles, reducir el consumo de leña, usar menos el automóvil, reforestar y conservar nuestros bosques, selvas y áreas arboladas, o cualquier otra de acuerdo con tu situación.



¿CÓMO PUEDES AHORRAR ENERGÍA EN EL HOGAR SIN INVERTIR **DINERO**?



En realidad, ahorrar energía eléctrica y gas, y con ello reducir tus emisiones de gases de efecto invernadero, es un asunto más simple de lo que parece. Tan solo es cuestión de realizar algunas tareas muy sencillas, para las cuales no requieres gastar más dinero de tu presupuesto. A continuación te ofrecemos algunos consejos prácticos que te ayudarán en esta noble tarea de proteger el ambiente.

REFRIGERADOR

- Colócalo lejos de fuentes de calor, como la estufa y el horno, y sepáralo al menos 10 centímetros de la pared. Con estas medidas evitarás que se caliente y que el motor trabaje más.

Fuente: Semarnat.

- Cuida que la puerta selle bien y evita mantenerla abierta más tiempo del necesario; de lo contrario, el aire frío escapará y el motor trabajará más, incrementando hasta tres veces su consumo de energía.
- No metas alimentos calientes, que solo harán que el motor trabaje más.
- No es necesario que el control de la temperatura esté a su máximo nivel de enfriamiento para mantener en buen estado tus alimentos.

COMPUTADORA

- Prográmala con algún método de ahorro de energía.
- Si está prendida y no la vas a utilizar por un buen rato, podrías apagar al menos el monitor.



PLANCHA

- Cada vez que planches, junta la mayor cantidad de ropa posible. Así evitarás el desperdicio de electricidad y calor provocado por el encendido y apagado de la plancha en repetidas sesiones.
- En lo que la plancha alcanza su temperatura óptima, trabaja con la ropa que requiere menos calor. Haz lo mismo al apagarla.
- No es necesario que el control de la temperatura esté siempre en el nivel máximo, es mejor que esté de acuerdo con el tipo de tela a planchar.



Proteger el ambiente es un asunto más simple de lo que parece.

TELEVISOR Y EQUIPO DE AUDIO

- Apágalos cuando salgas de la habitación y evita emplearlos como “ruido de fondo”.
- Usa el reloj programador cuando estés cansado, así los aparatos se apagarán en caso de que te quedes dormido.

LAVADORA

- Cuando pongas ropa en la lavadora, hazlo con cargas completas y usa ciclos cortos de lavado.

FOCOS

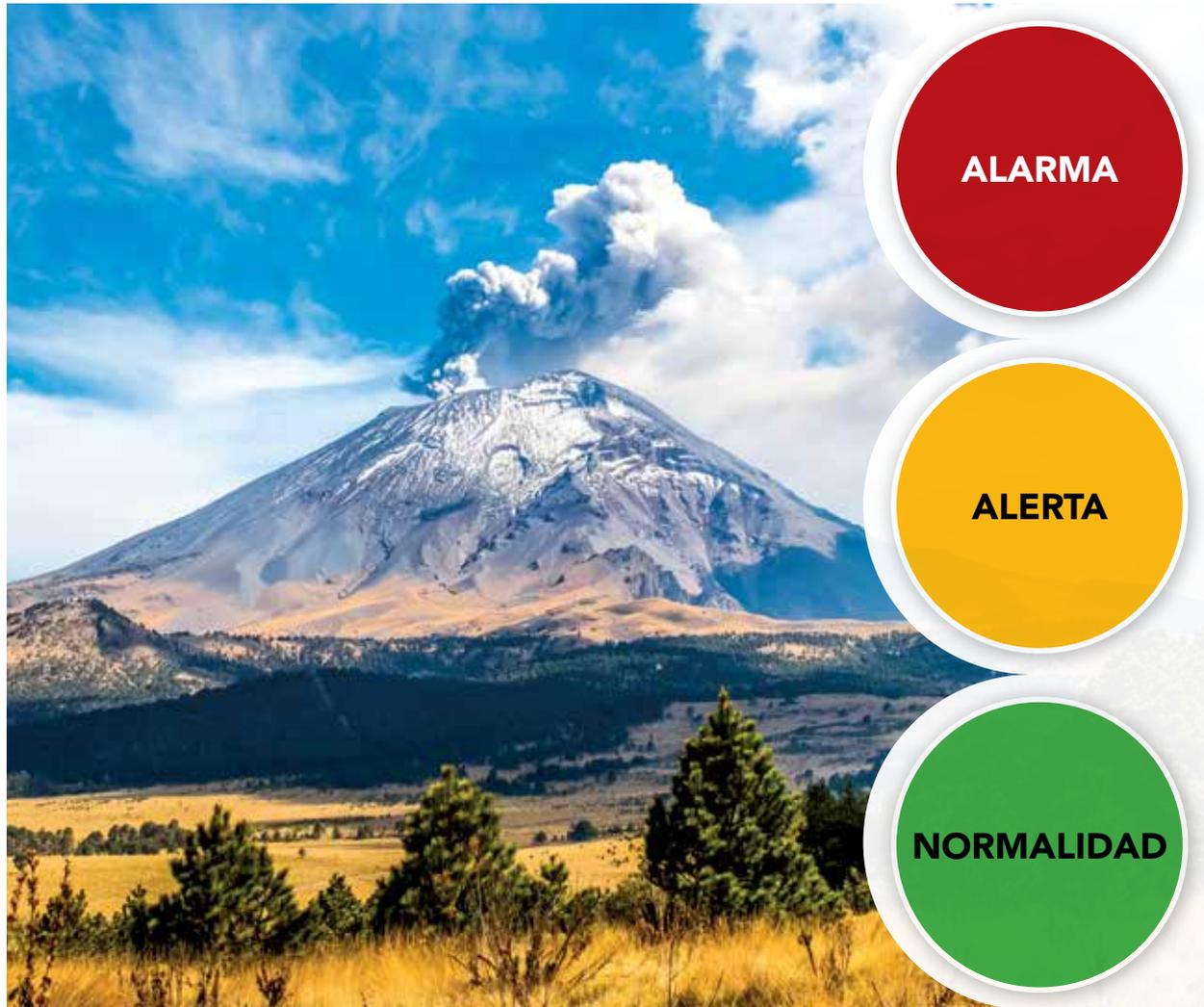
- Cambias tus focos incandescentes por lámparas fluorescentes. Las lámparas fluorescentes consumen 75% menos electricidad e iluminan igual que los focos incandescentes.

AUTOS HÍBRIDOS

- Estos autos utilizan un motor eléctrico y baterías recargables junto con el motor convencional de gasolina. Con este sistema se reduce el consumo de combustible y se mejora su eficiencia, en algunos casos hasta en 50%.



SEMÁFORO DE ALERTA VOLCÁNICA



Ante la constante actividad del volcán Popocatepetl, la Secretaría de Gobernación, apoyada por diversas instituciones científicas, desarrolló un sistema de alertamiento para determinar en qué momento la población y las autoridades de protección civil deberán activar las acciones correspondientes de prevención y auxilio. Este artículo traduce dicho sistema en el semáforo de alerta volcánica y expone su funcionamiento para lograr limitar las pérdidas de todo tipo mediante de una mayor efectividad en las acciones de protección civil.

Adaptación de Semáforo de alerta volcánica. Cruz Roja Mexicana/Sistema Nacional de Protección Civil/ Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

1. SEMÁFORO DE ALERTA VOLCÁNICA

¿Qué es?

Es el mecanismo del Sistema Nacional de Protección Civil que te informa sobre los diferentes niveles de peligro que presenta la actividad del volcán Popocatepetl.

¿Para qué sirve?

Para proteger tu integridad, la de tu familia y la de tu comunidad. El color te indica el nivel de peligro existente en el momento y te ayuda a recordar lo que debes hacer.

¿Cómo funciona?

La comunidad científica y las autoridades de protección civil determinan el color que debe mostrar el semáforo en tu localidad. Un comité, integrado por científicos del Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) y de la Universidad Autónoma de México (UNAM), vigila permanentemente al volcán mediante un moderno sistema de instrumentos.

Cuando este comité detecta en el volcán una situación que amerita tomar acciones para proteger a la población, informa a las autoridades de protección civil para que estas, luego de una evaluación, den aviso a las presidencias municipales y comités locales de protección civil, los cuales tienen la obligación de cambiar el color del semáforo para mantenerte informado.

Todos debemos estar atentos a la información que nos proporcionen las autoridades a través de los medios de comunicación y evitar rumores.

2. SEÑALIZACIÓN

Las señales son muy importantes porque te ayudan a reconocer lo que debes hacer o el lugar al que debes ir.

Memoriza estas señales:



Estos letreros se colocan en las calles o caminos que te llevan a los centros de reunión o a los albergues temporales. La flecha señala hacia dónde debes ir.



Este letrero indica que desde este sitio será trasladado a un lugar seguro.



Este letrero señala los sitios que han sido seleccionados para establecer los albergues temporales.

3. ¿QUÉ HACER CUANDO EL SEMÁFORO ESTÁ EN VERDE?

El color verde indica que puedes desarrollar las actividades con normalidad.

- Aprende las rutas de evacuación y dónde están los centros de reunión establecidos por las autoridades, a fin de facilitar tu posible traslado a lugares seguros, así como la ubicación del refugio temporal o albergue que te corresponde.
- Asiste a los cursos de capacitación que te ofrezca la unidad de protección civil y, sobre todo, participa en los ejercicios y simulacros que se realicen en tu comunidad.
- Recuerda que las construcciones en las cañadas y riberas de los ríos son más propensas a sufrir daños ya que, generalmente, los flujos de materiales volcánicos toman esos cauces.
- Procura construir en las zonas más altas y que tu casa tenga techos (fuertes y de preferencia inclinados).
- Consigue un radio de pilas o baterías además de pilas de repuesto, un botiquín de primeros auxilios con las medicinas que estés tomando tú o la familia.

4. ¿QUÉ HACER CUANDO EL SEMÁFORO ESTÁ EN AMARILLO?

En este punto es probable que encontremos lluvia de cenizas. El color amarillo significa que debes estar alerta y pendiente de lo que digan las autoridades y las noticias. Sobre todo, debes seguir las indicaciones que te den.

- Prepara para cada miembro de tu familia una tarjeta con su nombre y dirección.
- Si tu vivienda tiene servicios de gas, luz y agua, asegúrate de saber cómo se cierran.
- Si puedes, prepara un paquete de urgencias que contenga agua potable y alimentos, así como tus documentos más importantes



*El color amarillo
significa que debes
estar alerta y pendiente.*



- (título de propiedad, actas de nacimiento y matrimonio, cartillas, certificados de estudios, etcétera). El paquete deberá tener ropa de abrigo, paraguas y tapabocas.
- Ten a la mano el radio de pilas, la linterna y las llaves de tu casa.
 - Cubre los depósitos de agua, tinacos y cisternas para evitar que se contaminen con las cenizas que puedan caer.
 - Si tienes ganado o cualquier tipo de animales, consulta en la unidad de protección civil qué debes hacer con ellos o busca un lugar donde guarecerlos.
 - Evita salir. Si lo haces, cubre nariz y boca para evita inhalar las cenizas directamente. Protege los ojos con anteojos y no uses lentes de contacto.
 - No permanezcas en áreas descubiertas. Evita hacer ejercicio y consumir alimentos al aire libre.
 - Mantén las puertas y ventanas cerradas. Protégelas con trapos húmedos o cintas para prevenir que penetren las cenizas.
 - Cubre aparatos, equipos y automóviles para que no se rayen.
 - Limpia frecuentemente techos y patios para evitar que se acumulen cenizas y se derrumben. Si la ceniza se moja, aumenta su peso como si fuera una loza de cemento, por eso debemos evitarlo. Además cubre las coladeras para que las cenizas no lleguen al drenaje, ya que lo pueden tapar. La ceniza debe barrerse y empaquetarse para que no se disperse; después de un tiempo puede servir como fertilizante revolviéndola con tierra de hoja en proporción de 10 partes de tierra por 1 parte de ceniza.

5. ¿QUÉ HACER CUANDO EL SEMÁFORO CAMBIA A ROJO?

El rojo es la señal de alarma. Cuando se presente debemos estar dispuestos a evacuar la comunidad cuantas veces sea necesario para proteger nuestras vidas. Es preferible evacuar, aunque no pase nada, que arriesgarse a perder vidas.

Para evacuar debemos concentrarnos en los centros de reunión establecidos por las autoridades. De ahí nos trasladarán a albergues o sitios más seguros.

Si la instrucción es evacuar:

- Atiende las recomendaciones de las autoridades.
- Conserva la calma, reúnete con tus familiares, pon una identificación a cada uno de los miembros de tu familia y procuren mantenerse unidos.
- Cierra las llaves de gas y los suministros de agua y luz; cuida que puertas y ventanas queden debidamente cerradas y coloca una tela blanca hacia la calle para comprobar que se trata de un domicilio evacuado.
- Ve inmediatamente a los centros de reunión; lleva solo lo indispensable (lo que guardaste en tu paquete de urgencias).
- Si puedes evacuar por tus propios medios, no dudes en hacerlo y dirígete al refugio temporal que te corresponde.
- Al llegar al refugio temporal, regístrate y ubícate en el sitio que se te indique.
- Si requieres atención médica, acude a la instalación más cercana del sistema de salud.
- En el refugio temporal, colabora con lo que se te pida, mantén contacto con las autoridades, quienes te indicarán las reglas a seguir durante tu estancia. Asimismo te informarán sobre la evolución de la emergencia, hasta que esta termine.
- Si no puedes localizar el centro de reunión o no se presenta el medio de transporte para evacuarte, aléjate del volcán caminando por las partes altas hasta un lugar seguro.
- No pierdas el tiempo tratando de llevarte pertenencias o animales.
- Regresa a tu casa solamente cuando las autoridades lo indiquen.



Albergue temporal en Morelos.



*Es preferible evacuar,
aunque no pase nada,
que arriesgarse
a perder vidas.*

Al regresar a tu casa:

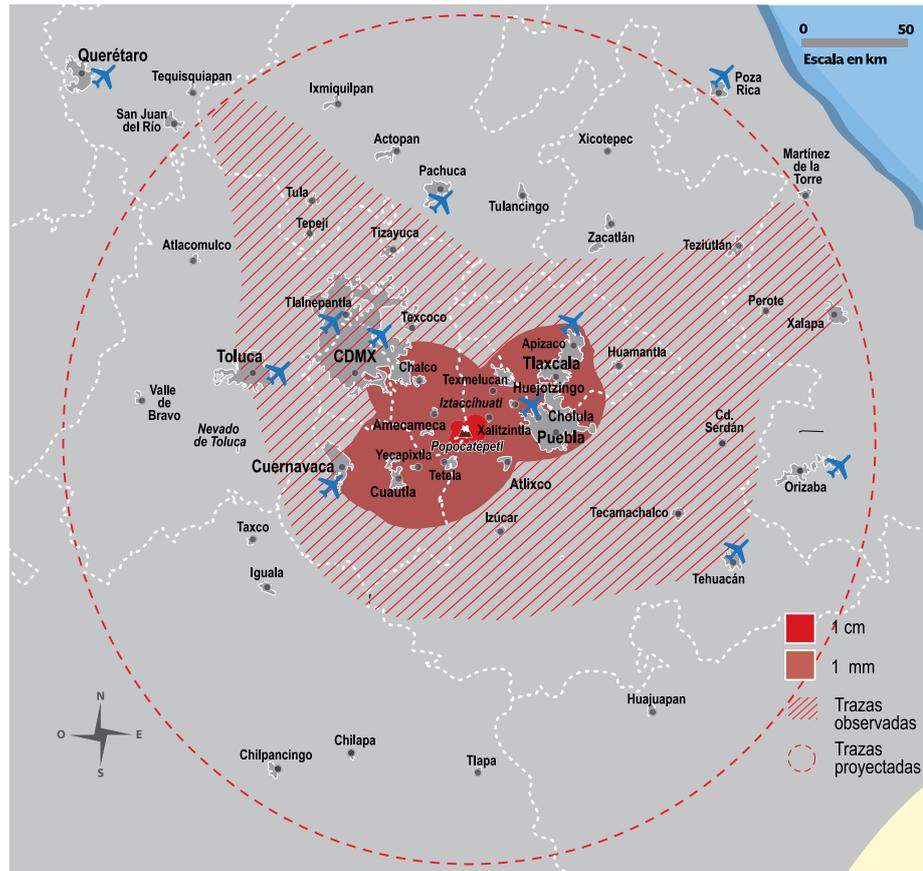
- Verifica las condiciones en que se encuentra; en caso de que tengas dudas, consulta con los cuerpos de emergencia; si el techo tiene ceniza, quítala de inmediato cuidando que no se vaya al drenaje.
- No uses electricidad ni gas hasta estar seguro de que las instalaciones estén limpias y en buen estado.
- No comas ni bebas nada que sospeches que está contaminado.
- Mantente alerta sobre el color del semáforo.

VOLCÁN POPOCATÉPETL

Los nuevos mapas de peligros del volcán Popocatepetl se elaboraron a partir de la reconstrucción de la historia geológica del volcán. Mediante el trabajo de campo y la revisión de archivos históricos se reconocieron los estilos eruptivos, recurrencia y extensión de las erupciones en tiempos geológicos e históricos en el volcán. Con esta información se proyectaron escenarios de peligro a través de múltiples simulaciones por computadora, basadas en la magnitud de las erupciones y su probabilidad de ocurrencia. Las erupciones pequeñas con columnas menores a 10 km (rojo) ocurren con mayor frecuencia y representan el escenario de mayor probabilidad, mientras que las erupciones medianas con columnas eruptivas entre 10 km y 20 km de altura (naranja) son menos frecuentes, aunque más grandes, y representan el escenario de probabilidad intermedia. Las erupciones grandes con columnas eruptivas mayores a 20 km (amarillo) tienen una menor probabilidad de ocurrencia, pero son altamente destructivas.

Simbología

-  Volcán
-  Zonas urbanas
-  Limite estatal
-  Aeropuertos



Probabilidad MAYOR

Relacionada con las erupciones más frecuentes con columnas de ceniza menores a 10 km de altura. Los diferentes tonos en rojo muestran las áreas que pueden ser afectadas por caída de cenizas con espesores de 1 cm, 1 mm y trazas (espesores menores a 1 mm).

Probabilidad INTERMEDIA

Muestra las zonas en las que se puede depositar ceniza en erupciones con columnas de alturas entre 10 km y 20 km. Los diferentes tonos en naranja indican áreas con caída probable de 10 cm, 1 cm, 1 mm y trazas (espesores menores de 1 mm).

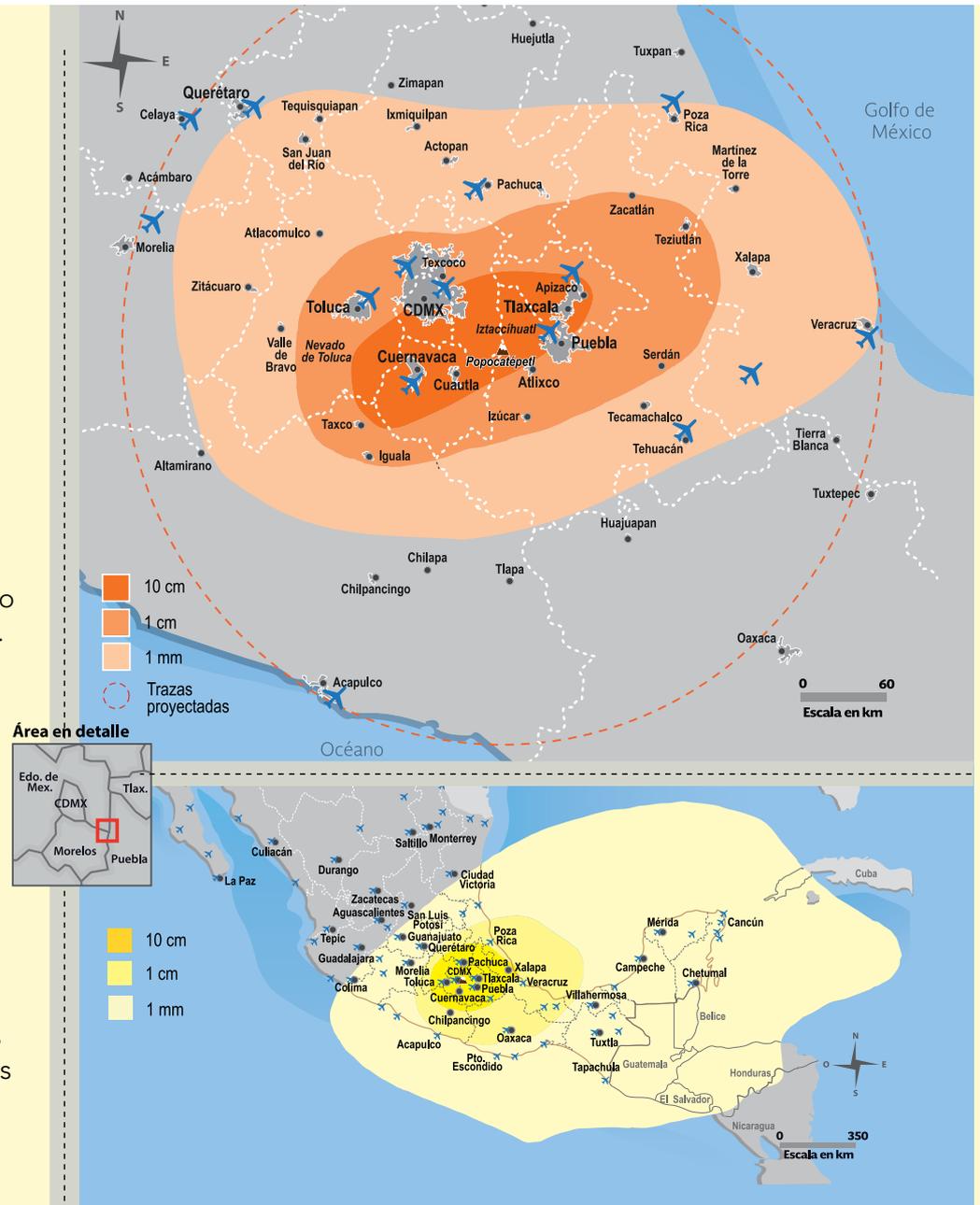
Probabilidad MENOR

Asociada a una erupción de gran magnitud con columnas eruptivas mayores a 20 km de altura. Se indican en tonos amarillos las zonas con probabilidad de caída de ceniza con espesores de 10 cm, 1 cm, y 1 mm. Las trazas tendrán una distribución mayor (espesores menores a 1 mm).

CENIZA

¿Qué es?

Las cenizas volcánicas son partículas de roca y cristales menores a 2 mm, como el grosor de la punta de un lápiz, que se generan en las erupciones explosivas. Las emisiones de ceniza han sido frecuentes en la historia del volcán Popocatepetl como lo refiere su nombre (“Cerro que humea” en náhuatl). Las partículas de ceniza son transportadas por los vientos y caen a diferentes distancias del cráter en función de su tamaño y peso. De mayo a septiembre dominan los vientos hacia el oeste, mientras que de octubre a abril dominan hacia el este. Sin embargo, los vientos pueden representar otras direcciones, sobre todo en meses de transición como mayo y octubre.



MÁS INFORMACIÓN:

Centro Nacional de Prevención de Desastres

www.cenapred.gob.mx

Atlas Nacional de Riesgos: www.atlasnacionalderiesgos.gob.mx

Instituto de Geofísica-UNAM www.geofisica.unam.mx

Memoria técnica del mapa de peligros del volcán Popocatepetl, 2016

Fuente: Mapas de peligros del volcán Popocatepetl, 2016

VOLCÁN POPOCATÉPETL

¿SABÍAS QUE...?

El cráter mide 600 m de profundidad por 800 m de ancho y está parcialmente relleno por la lava de los domos.

Nivel del cráter en **2016** y en **1994**

Elevación **5452** metros sobre el nivel del mar

Si la Torre Latinoamericana estuviera dentro del cráter, solo llenaría una pequeña parte.

Se localiza en la parte central de la Faja Volcánica Transmexicana a

Es uno de los **volcanes más activos de México** y de mayor riesgo

60 km de CDMX **30 km** de Puebla **50 km** de Tlaxcala **65 km** de Cuernavaca

23 millones de personas viven en un radio de 100 kilómetros

RECOMENDACIONES

Antes



Mantente informado, no propagues rumores y atiende las recomendaciones de las autoridades.



Prepara tu plan familiar de protección civil y mochila de emergencia.



Identifica las rutas de evacuación y refugios temporales.



Infórmate para proteger a tu ganado o mascotas.



Cubre nariz, ojos y boca con un tapabocas o pañuelo húmedo.



Mantente resguardado y no hagas actividades al aire libre.

EFFECTOS DE LA CENIZA



Posibles afectaciones a la salud, principalmente a las vías respiratorias, ojos y piel.



Interrupción en los medios de comunicación.



Posible colapso de techos por la acumulación de ceniza abundante.



Interrupción de las principales vías de transporte.

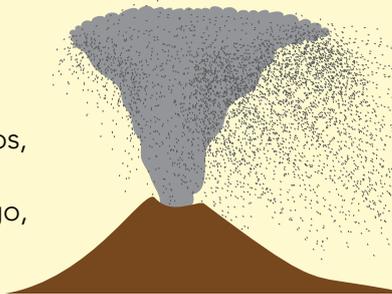


Daños a los cultivos agrícolas y la vida animal.



Obstrucción de sistemas de drenaje y contaminación de fuentes de agua.

Desde la reactivación del volcán Popocatepetl, la ceniza ha afectado al Estado de México, Morelos, Puebla, Tlaxcala y CDMX, en algunos casos a Hidalgo, Querétaro y Veracruz.



Las cenizas finas pueden **permanecer suspendidas** por semanas en la atmósfera.

Después



Protege tu piel, usa manga larga y sombrero.



Continúa informado y atiende las recomendaciones de las autoridades.



Revisa las condiciones de tu casa.



Cubre depósitos de agua para que no se contaminen.



Retira la ceniza humedeciéndola un poco y guardándola en una bolsa de plástico.

EN CASO DE INUNDACIÓN...

Las inundaciones se originan principalmente en época de lluvias y en invierno, causando víctimas y grandes pérdidas económicas.

Conoce y aplica las principales medidas de prevención y autoprotección.



Infórmate:

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Fuente:

Centro Nacional de Prevención de Desastres



No compres o construyas en zonas bajas ni cerca de los ríos o cañadas.



Si es necesario, dirígete al refugio temporal, lleva contigo solo lo indispensable.



Regresa a tu casa hasta asegurarte de que no hay riesgo de derrumbe.

¿QUÉ HACER?

PREPÁRATE - Antes



Respetar los usos de suelo y normas de construcción.



Localiza lugares altos y rutas para llegar al refugio temporal.



Guarda documentos importantes en bolsas de plástico selladas.



Almacena agua, alimentos enlatados, impermeables y botas.

ACTÚA - Durante



En caminos inundados, no utilices automóvil.



Conserva la calma, mantente informado y atiende las indicaciones de protección civil.



No trates de caminar o nadar en caminos inundados, evita cruzar el cauce de los ríos.



No te acerques a postes o cables de electricidad averiados.

REVISA - Después



Extrema medidas de higiene en alimentos y agua.



Desaloja el agua estancada para evitar plagas, enfermedades e infecciones.



Limpia restos de sustancias tóxicas o inflamables.



Reporta los heridos a las autoridades y no intentes moverlos.

HURACÁN

Si vives en zona propensa a huracanes, debes prepararte para enfrentarlos.

ANTES

1. Si vives en zona con riesgo de huracán, averigua por qué medios de comunicación recibirás los mensajes de emergencia y cuáles son los lugares destinados para albergues. Informa a la Unidad de Protección Civil cuántas personas viven en casa y si hay enfermos que no puedan ver, moverse o caminar.
2. Si deseas colaborar, acude a la Unidad de Protección Civil y pregunta cómo puedes integrarte a las brigadas de auxilio.
3. Elabora un plan de protección civil tomando en cuenta las siguientes medidas:
 - Si tu casa es frágil (carrizo, palapa, adobe, paja o materiales semejantes), ten previsto un albergue (escuela, iglesia, palacio o agencia municipal).
 - Realiza las reparaciones necesarias en techos, ventanas y paredes para evitar daños mayores.



Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

4. Ten a la mano los siguientes artículos para caso de emergencia:
 - Botiquín de primeros auxilios con su manual (solicítalo en tu centro de salud).
 - Radio y linterna de pilas con los repuestos necesarios; agua purificada o hervida en envases con tapa; alimentos enlatados (atún, sardina, frijoles, leche) y otros que no necesiten refrigerarse; flotadores, como cámaras de llanta o salvavidas.
 - Documentos personales (actas de nacimiento, matrimonio, cartilla, papeles agrarios, etcétera). Guárdalos en bolsas de plástico y dentro de una mochila o morral que te deje libres los brazos y manos.
5. Guarda fertilizantes e insecticidas en lugares a prueba de agua, ya que en contacto con ella, la contaminan; procura un lugar para proteger a tus animales y equipo de trabajo.
6. Prevee el transporte en caso de tener familiares enfermos o en edad avanzada, y determina un lugar para que se reúna tu familia si llegaran a separarse a causa del huracán.
7. Ponte de acuerdo sobre la distribución de las actividades que cada quien realizará antes, durante y después del huracán.



*Conserva la calma,
ten a la mano
los artículos de
emergencia y
manten encendido
tu radio de pilas.*

Ante aviso de huracán y de acuerdo con su peligrosidad:

1. Puedes quedarte en tu casa si es segura o trasladarse al albergue ya previsto.
2. Pero si las autoridades recomiendan evacuar el área o la casa donde vives, no lo pienses, ¡hazlo!

Si decides quedarte en tu casa:

1. Conserva la calma, ten a la mano los artículos de emergencia mencionados y manten encendido tu radio de pilas para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales.
2. Cierra puertas y ventanas, protegiendo interiormente los cristales con cinta adhesiva en forma de **X** o corre las cortinas (esto los protegerá de cualquier astillamiento de cristales). Cubre con bolsas de plástico aparatos u objetos que puedan dañarse o romperse con el agua y sella con mezcla de cemento tu pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.

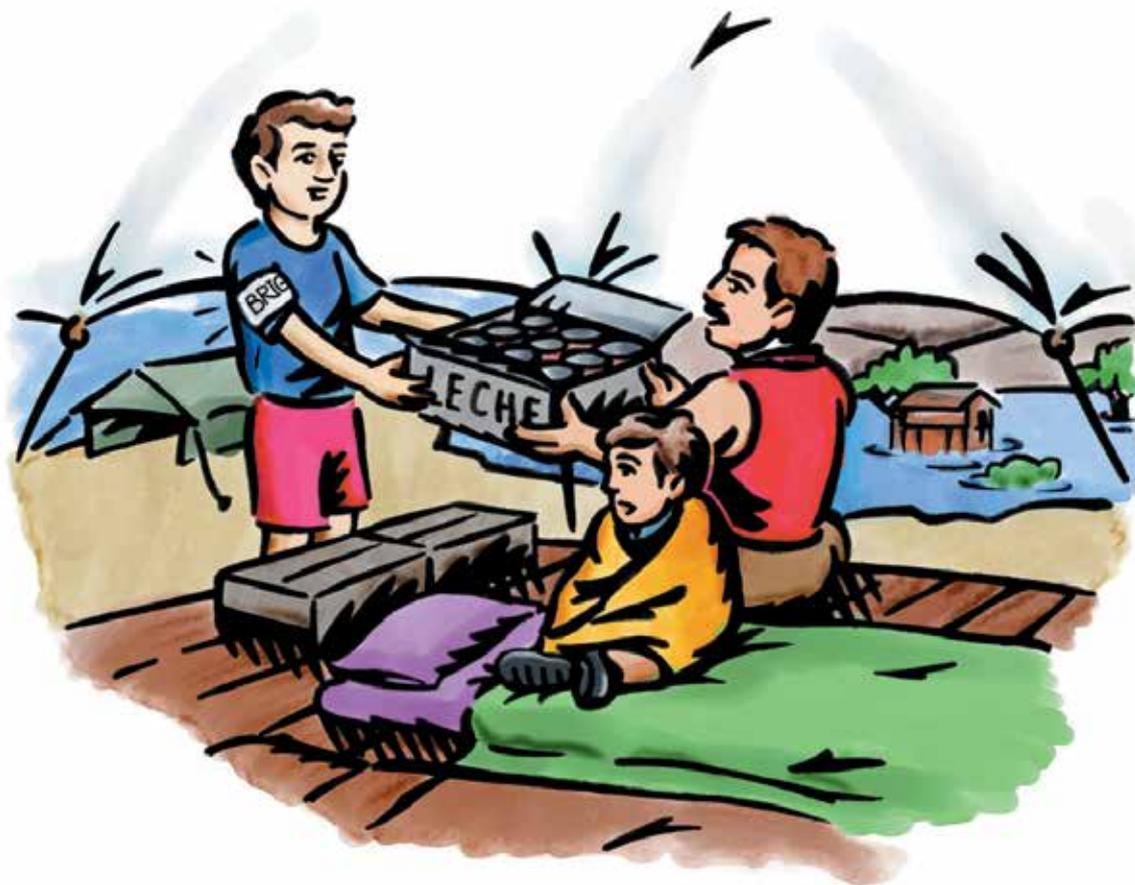
3. Guarda los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera) que pueda lanzar el viento. Retira antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
4. Ten a la mano ropa abrigadora e impermeable.

Si decides trasladarte al albergue ya previsto, cierra perfectamente tu casa y lleva contigo artículos indispensables.

DURANTE

1. Conserva la calma y tranquiliza a tus familiares. Una persona alterada puede cometer muchos errores.
2. Desconecta todos los aparatos y el interruptor principal de energía eléctrica.

3. Cierra las llaves de gas y de agua.
4. Continúa escuchando tu radio de pilas para obtener información o instrucciones relativas al huracán.
5. Mantente alejado de puertas y ventanas. Si el viento abre una puerta o ventana, no avances hacia ella en forma frontal.
6. No enciendas velas ni veladoras; usa lámparas de pilas.
7. Atiende a las y los menores, personas adultas mayores y con discapacidad y enfermos que estén contigo y vigila constantemente el nivel de agua cerca a tu casa.
8. No salgas hasta que las autoridades indiquen que terminó el peligro. El ojo del huracán crea una calma que puede durar hasta una hora, después vuelve la fuerza destructora con vientos en sentido contrario.





DESPUÉS

1. Conserva la calma. Sigue las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
2. Si hay heridos, repórtalos inmediatamente a los servicios de emergencia.
3. Cuida que el agua y tus alimentos estén limpios; no comas nada crudo ni de procedencia dudosa.
4. Revisa cuidadosamente tu casa para cerciorarte de que no hay peligro; si es segura, permanece ahí.
5. No divulgues ni hagas caso de rumores, usa el teléfono únicamente para reportar emergencias.
6. En caso necesario, solicita ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.
7. Si tu vivienda está en la zona afectada, podrás regresar a ella hasta que las autoridades lo indiquen. Colabora con tus vecinos para reparar los daños.

Si tienes que salir:

- Usa los zapatos más cerrados que tengas y mantente alejado de las áreas de desastre; retírate de casas, árboles y postes en peligro de caer y evita tocar o pisar cables eléctricos.
- Recuerda, ¡más vale prevenir!



*Revisa cuidadosamente
tu casa para
cerciorarte de que
no hay peligro; si es
segura, permanece ahí.*

CICLÓN ALEJÁNDOSE...

Identifica los cinco **NIVELES DE ALERTA** cuando se aleja un ciclón de nuestro territorio.

En México, la temporada de ciclones es de **MAYO** a **NOVIEMBRE**. En promedio llegan 25 ciclones al año, de los cuales cuatro entran a tierra.



Recuerda que en cualquier color del **SIAT** pueden presentarse lluvias importantes

INFÓRMATE



Sistema Nacional de Protección Civil
<https://www.gob.mx/proteccion-civil>

Servicio Meteorológico Nacional
<https://www.gob.mx/smn>

Centro Nacional de Prevención de Desastres
<https://www.gob.mx/cenapred>

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

¿QUÉ HACER?

Sistema de Alerta Temprana Ciclones Tropicales SIAT-CT



Permanece resguardado hasta que las autoridades informen que terminó el peligro.

Conserva la calma y tranquiliza a tus familiares.

Mantente informado y sigue las instrucciones de las autoridades.

1. Peligro máximo



Si tu casa resultó afectada, informa a las autoridades y regresa al refugio temporal.

Cuida que los alimentos y el agua estén limpios.

Evita conducir por carreteras y autopistas.

Suspende las actividades marítimas y costeras.

2. Peligro alto



Extrema medidas de higiene en alimentos.

Colabora en las labores de limpieza en tu entorno.

Desaloja el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.

Mantén desconectados el gas, la electricidad y el agua hasta asegurarte de que no haya fugas, ni peligro.

3. Peligro moderado



Cuida que los alimentos y agua estén limpios.

Evita caminar por zonas afectadas y pisar cables y materiales peligrosos.

Si vives en laderas, pendientes o montañas, cuídate de deslaves.

4. Peligro bajo

El ciclón tropical se aleja de nuestras costas por lo que la posibilidad de afectación a las comunidades es mínima.



Atiende la información meteorológica.



5. Peligro mínimo

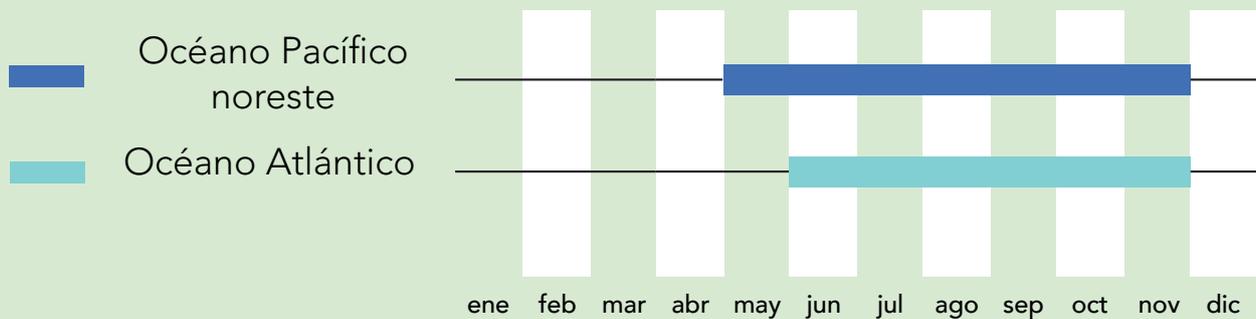
MÉXICO Y LOS CICLONES

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

La República mexicana es el **único país del mundo susceptible a la acción de los ciclones tropicales** en ambos litorales y en cualquier momento.



TEMPORADAS DE MAYOR IMPACTO



TOMA PRECAUCIONES

SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA PARA CICLONES TROPICALES (SIAT-CT)

Comenzó a operar en el año 2000. Tres años después fue mejorado y se denominó **Sistema de Alerta Temprana para Ciclones Tropicales (SIAT-CT)**, que considera las fases de acercamiento y alejamiento. **La primera, para activar las señales de alerta, y la segunda, para desactivarlas.**

El **SIAT-CT** se apoya en la escala Saffir-Simpson con las velocidades de los vientos y mide los daños materiales potenciales.

Alerta Roja
Peligro máximo

Alerta Naranja
Peligro alto

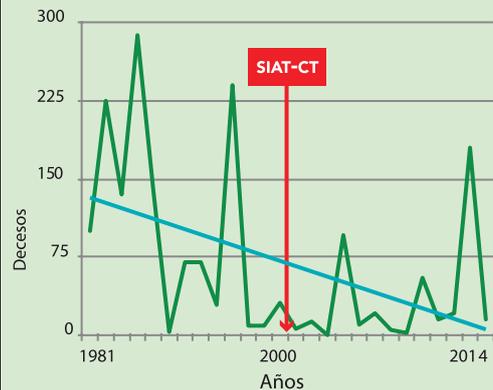
Alerta Amarilla
Peligro moderado

Alerta Verde
Peligro bajo

Alerta Azul
Peligro mínimo

Fase de
emergencia

La utilización de este sistema de alertamiento **ha permitido la disminución de defunciones** por causa de los huracanes.



MAYOR DURACIÓN



El huracán John fue el ciclón tropical de mayor duración con 31 días entre agosto y septiembre de 1994.

CICLONES Y SUS NOMBRES



A los ciclones se les identifica con un nombre tomado de una lista de la NOAA*, de 500 opciones. Solo cuando un ciclón tropical es considerado sumamente devastador, se retira el nombre de la lista y se sustituye por otro, por ejemplo: Gilberto, en 1988, y Katrina y Wilma, en el 2005, entre otros.

*NOAA (por sus siglas en inglés: National Oceanic and Atmospheric Administration; en español, Administración Oceánica y Atmosférica Nacional).

ENFOQUE POSITIVO



Los ciclones son benéficos porque traen agua que, a través de la lluvia, riega las zonas áridas y semiáridas, además de abastecer ríos y presas.

SEÑALIZACIÓN

Según la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB/2011, la señalización es el conjunto de elementos en donde se combina de una forma geométrica, un color de contraste, un color de seguridad y un símbolo, y puede o no tener un texto. Tiene la finalidad de que todas las personas identifiquen y comprendan el significado de las señales y avisos de protección civil en cuanto a información, precaución, prohibición y obligación. Las señales se clasifican en informativas, informativas de emergencia, informativas para emergencia o desastre, de precaución, prohibitivas o restrictivas, y de obligación. Una manera de identificarlas es su color.



INFORMATIVAS

Las señales informativas permiten a la población identificar las zonas seguras.



INFORMATIVAS DE EMERGENCIA

Este tipo de señales informativas permiten a la población localizar los equipos e instalaciones para usarlos ante una emergencia.



Fuente: Cenapred/Coordinación Nacional de Protección Civil. (2015). Escuela Nacional de Protección Civil. México: 8, 11-17. Recuperado de <https://bit.ly/39DS5Bs>



EMERGENCIA O DESASTRE

Las señales informativas para emergencia o desastre, permiten a la población ubicar instalaciones y servicios de apoyo, y a las autoridades competentes llevar a cabo acciones ante emergencia o desastre.



PROHIBITIVAS O RESTRICTIVAS

Las señales prohibitivas o restrictivas son las que prohíben o limitan una acción que pueda ocasionar un riesgo.



PRECAUCIÓN

Las señales de precaución advierten a la población sobre la naturaleza de un riesgo.



OBLIGACIÓN

Las señales de obligación son acciones que la población debe respetar y hacer en el lugar en que se indiquen.



¿QUÉ HACER EN UN SIMULACRO DE EVACUACIÓN?

Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, entre otros sucesos inesperados.

Los simulacros deben efectuarse, de ser posible, en todo lugar en el que pudiera sorprendernos una emergencia: nuestra casa, el trabajo, oficinas públicas, escuelas, supermercados, etcétera.

Realizar un simulacro tiene muchas ventajas. La primera de ellas es que podemos comprobar, con anticipación, si las acciones de preparación son eficientes, y nos permite corregir, en caso necesario, las acciones requeridas para una mejor atención de la emergencia.

Por otra parte, nos permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante un desastre. Una ventaja adicional es que fomenta la cultura de protección civil entre los miembros de la familia y de la comunidad.



Simulacro nacional de evacuación.

AL ESTAR EN CASA, LOS PASOS A REALIZAR EN UN SIMULACRO DE EVACUACIÓN SON LOS SIGUIENTES:

- Imaginar algunas situaciones de emergencia probables en la localidad.
- Elegir los lugares de la casa que tienen mayor resistencia, en caso de que sea

Fuente: Qué hacer en un simulacro. Centro Nacional de Protección de Desastres.



conveniente permanecer en ella, así como los refugios o lugares a los que pretenderíamos llegar por ofrecernos mayores posibilidades de sobrevivir en caso de desastre.

- Identificar también las rutas de evacuación que ofrecen mayor seguridad y rapidez para salir de casa o alejarse de los lugares de alto riesgo.
- Fijar responsabilidades a cada uno de los miembros de la familia: quién desconecta

la electricidad y cierra el gas, quién va por el botiquín, quién saca los documentos importantes, quién ayuda a salir a personas adultas mayores y a los niños, etcétera.

- Emitir la voz de alarma.
- Interrumpir inmediatamente las actividades y desconectar los aparatos electrónicos que estén funcionando.
- Recorrer las rutas correspondientes.
- Conducirse con orden: no correr, no gritar, no empujar.
- Llegar al punto de reunión convenido.
- Revisar que nadie falte y que todos se encuentren bien.
- Evaluar los resultados y ajustar tiempos y movimientos.

RECORDEMOS QUE EL SEGUIMIENTO DE ESTAS ACCIONES ES ESENCIAL PARA SALVAR LA VIDA

Al estar en un espacio público, podemos efectuar simulacros de evacuación.

- Al escuchar la alarma, abandonar lo que se está haciendo y guardar silencio. Recoger las pertenencias y esperar instrucciones.
- Escuchar con atención y obedecer las instrucciones del personal de la brigada de protección civil.
- Dirigirse a las salidas señaladas sin correr, empujar o gritar.
- Durante el desplazamiento, no entrelazar los brazos con los de otros compañeros y no llevar cosas que puedan entorpecer el desplazamiento.
- Caminar rápido y naturalmente, evitar acciones que pongan en peligro la vida o el correcto funcionamiento del simulacro.
- No improvisar salidas, pues los brigadistas ya realizaron una inspección para evacuarlo por la ruta que brinda mayor seguridad.
- No intentar regresar por objetos personales olvidados.

SISMO

Vivimos en una zona sísmica; nos conviene saber qué hacer en caso de un terremoto.



ANTES DEL SISMO

1. Platica en el hogar acerca de los sismos y otros posibles desastres y formula un plan de protección civil.
2. Participa o, en su caso, organiza programas de preparación para futuros sismos que incluyan simulacros de evacuación.
3. Cumple las normas de construcción y uso del suelo establecidas.
4. Recurre a técnicos y especialistas para la construcción o reparación de tu vivienda; de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo.
5. Ubica y revisa periódicamente que se encuentren en buen estado las instalaciones de gas, agua, sistema eléctrico. Usa accesorios con conexiones flexibles y aprende a desconectarlos.
6. Fija a la pared repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros, evita colocar objetos pesados en la parte superior de estos. Además, asegura al techo lámparas y candiles.
7. Ten a la mano un botiquín y, de ser posible, una radio portátil y una linterna con pilas.
8. Porta siempre una identificación.

Fuente: Secretaría de Gobernación/Subsecretaría de Protección Civil y de Prevención y Readaptación Social/Centro Nacional de Prevención de Desastres.

SI TE ENCUENTRAS BAJO TECHO EN EL HOGAR, LA ESCUELA O EL CENTRO DE TRABAJO

1. Conserva la calma y tranquiliza a las personas de tu alrededor.
2. Si tienes la oportunidad de salir rápidamente del inmueble hazlo inmediatamente, pero en orden. Recuerda: **NO GRITES, NO EMPUJES, NO CORRAS** y dirígete a una zona segura.
3. No utilices los elevadores.
4. Aléjate de libreros, vitrinas, estantes u otros muebles que puedan deslizarse o caerse; así como de las ventanas, espejos y tragaluces.
5. En caso de encontrarte lejos de una salida, ponte debajo de una mesa o escritorio resistente, que no sea de vidrio, cúbrete con ambas manos la cabeza y colócala junto a las rodillas. En su caso, dirígete a alguna esquina, columna o bajo el marco de una puerta.
6. Una vez terminado el sismo, desaloja el inmueble y recuerda: no grites, no corras y no empujes.



EN LA CALLE

1. Aléjate de edificios, muros, postes, cables y otros objetos que puedan caerse; evita pararte sobre coladeras y registros.
2. De ser posible, ve a un área abierta lejos de peligros y quédate ahí hasta que termine el sismo.

EN LUGARES DONDE HAY MUCHA GENTE

1. Si te encuentras en un cine, tienda o algún lugar muy congestionado y no hay una salida próxima, quédate ahí y cúbrete la cabeza con ambas manos, colocándola junto a las rodillas.
2. Si tienes oportunidad, busca un lugar seguro para protegerte.
3. Si estás próximo a una salida, desaloja con calma el inmueble.

EN UN EDIFICIO ALTO

1. Protégete debajo de una mesa, escritorio resistente, marco de una puerta, o junto a una columna o esquina.
2. No te precipites hacia la salida ni uses elevadores.

EN EL AUTOMÓVIL

1. En cuanto puedas, trata de detenerte en un lugar abierto y permanece en el automóvil; no te estaciones junto a postes, edificios u otros elementos que presenten riesgos ni obstruyas señalamientos de seguridad.
2. Si vas en la carretera, maneja hacia algún lugar alejado de puentes o vías elevadas y permanece en vehículo.

DESPUÉS DEL SISMO

1. Efectúa con mucho cuidado una verificación completa de los posibles daños de la casa.
2. No uses el inmueble si presenta daños visibles.



*Verifica si hay lesionados
y busca ayuda médica
de ser necesario.*



9. No comas ni bebas nada contenido en recipientes abiertos que hayan tenido contacto con vidrios rotos.
10. No uses el teléfono, excepto para llamadas de emergencia. Enciende la radio para enterarte de los daños y recibir información. Colabora con las autoridades.
11. Mantente preparado para futuros sismos (llamados réplicas). Las réplicas generalmente son más leves que la sacudida principal, pero pueden ocasionar daños adicionales.
12. No propagues rumores.
13. Aléjate de los edificios dañados.
14. Verifica los roperos, estantes y alacenas: ábrelos cuidadosamente, ya que pueden caerte objetos encima.
15. En caso de quedar atrapado, conserva la calma y trata de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

3. No enciendas cerillos, velas, aparatos de flama abierta o eléctricos hasta asegurarte de que no haya fugas de gas.
4. En caso de fugas de agua o gas, repórtalas inmediatamente.
5. Comprueba si hay incendios o peligro de incendio y repórtalo a los bomberos.
6. Verifica si hay lesionados y busca ayuda médica, de ser necesario.
7. Evita pisar o tocar algún cable suelto o caído.
8. Limpia inmediatamente líquidos derramados, como medicinas y materiales inflamables o tóxicos.



EN CASO DE SISMO

PREPÁRATE antes



Prepara tu plan familiar de protección civil.



Organiza y participa en simulacros de evacuación.



Identifica las zonas de seguridad.



Revisa las instalaciones de gas y energía eléctrica.



Almacena alimentos no perecederos y agua.

ACTÚA durante



Aléjate de ventanas y objetos que puedan caer.



Conserva la calma y ubícate en la zona de seguridad.



Corta el suministro de gas y electricidad.



Aléjate de postes, cables y marquesinas.



Estacionate alejado de edificios altos.

REVISA después



Revisa las condiciones de tu casa.



No enciendas cerillos o velas hasta asegurarte de que no hay fugas de gas.



Utiliza el teléfono solo para emergencias.



Mantente informado, no propagues rumores y atiende las recomendaciones de las autoridades.



Recuerda que se pueden presentar réplicas, por lo que es importante mantenerse alerta.

EN LOS ÚLTIMOS 200 AÑOS, EN MÉXICO HAN OCURRIDO...



75

sismos relevantes por los daños o pérdidas que generaron. De estos,

60

tuvieron magnitud mayor o igual a 7.

⊙ **Sismos**

La aplicación rigurosa de los reglamentos de construcción reduce la posibilidad de daños y pérdidas humanas y materiales.

INFÓRMATE:

**www.gob.mx
twitter: @CNPC_MX**

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

INCENDIOS URBANOS

¿QUÉ SON?

Fuegos no controlados de grandes proporciones que ocasionan lesiones, pérdida de vidas humanas, daños materiales y deterioran el ambiente; los cuales pueden ocurrir en cualquier tipo de inmueble, basureros, rellenos sanitarios, lotes baldíos y áreas con vegetación.

Para evitar accidentes, sigue estas recomendaciones:

ANTES



Revisa

- Las instalaciones eléctricas y de gas.
- El buen estado y funcionamiento de extensiones y multicontactos.
- Que los cerillos y colillas de cigarros estén bien apagados antes de desecharlos.



Evita

- Conectar varios aparatos en un solo enchufe.
- Sustituir los fusibles por objetos metálicos.
- Fumar en la cama.
- Jugar con velas, cerillos y materiales inflamables.



Realiza

- Simulacros de evacuación y combate de incendios, donde se maneje el uso de extintores.

DURANTE



Mantén la calma.



Si es posible, apaga el incendio con extintores.



Corta los suministros de gas y electricidad.



Si el incendio se propaga, sal del área.



DESPUÉS



Las autoridades te indicarán cuándo puedes regresar al área quemada.



Revisa las instalaciones eléctricas y de gas antes de volver a utilizarlas.

APAGA EL RIESGO



Dirígete a la puerta de salida más alejada del fuego.



Si hay gases y humo, desplázate pecho tierra.



No busques objetos personales.



Tápate la nariz y boca con un trapo húmedo.



Evita utilizar elevadores.



Si se prende tu ropa, no corras; tírate al suelo y rueda.

En México, los incendios son ocasionados primordialmente por fallas eléctricas y fugas de gas LP.

Fuentes: Osorio-Valerio, M. J., et al. (julio-agosto), 2012. "Tendencia de mortalidad por quemaduras en México, 1979-2009", Gaceta de México, 148(4): 349-357.

Diagnóstico y Tratamiento del Paciente "Gran Quemado". (2009). México, Secretaría de Salud, disponible en <https://bit.ly/2SZopJl>

CENACOM, Registro de accidentes periodo 2010-2015. Centro Nacional de Prevención de Desastres ¿Qué son? Infórmate Sistema Nacional de Protección Civil, www.gob.mx/proteccion-civilCentro_Nac

INFÓRMATE:

Coordinación Nacional de Protección Civil
twitter: @CNPC_MX

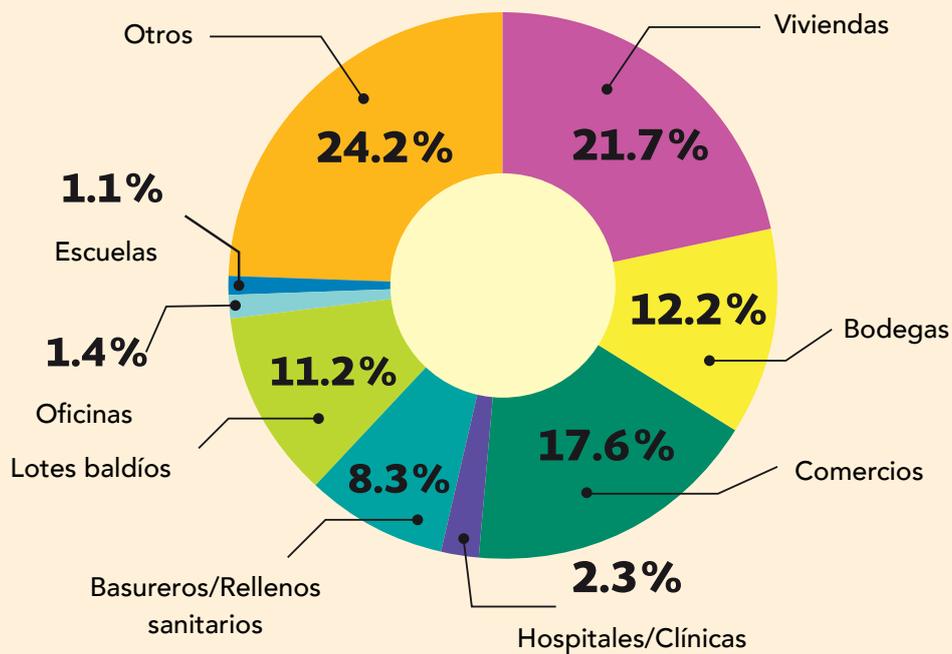
Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

INCENDIOS URBANOS

¿QUÉ SUCEDE EN UN INCENDIO?

- Se producen gases, llamas, humo y calor. Los humos irritan los ojos y reducen la visibilidad, los gases son tóxicos y pueden provocar tos, dificultad para respirar (broncoconstricción), edema pulmonar e incluso la muerte.
- En un espacio cerrado el humo y los gases calientes se acumulan en la parte superior. El aire más limpio se encuentra cerca del piso; sin embargo, conforme progresa el incendio, el humo y los gases descienden hasta llegar al suelo. El calor producido puede elevar la temperatura hasta los 1100° C.

SITIOS DONDE OCURREN

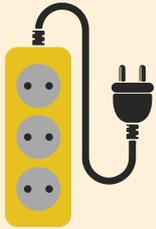


72.4 % de las causas de los incendios urbanos **es desconocido.**

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

INFÓRMATE Y SABRÁS QUÉ HACER

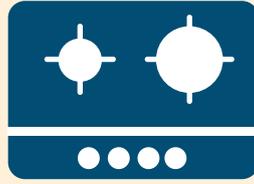
Causas



11.4%
Falla eléctrica



5.8%
Gas LP



1.6%
Grasa en cocina



4.4%
Otras



3.0%
Intencional



1.4%
Sustancias químicas

En México se registran
en promedio

1100



defunciones por quemaduras al año.

94.9%



fue ocasionado por fuego o flama y por contacto con objetos o sustancias calientes.

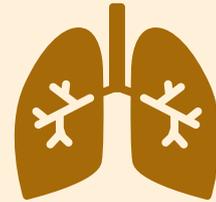
5.1%



Las principales causas de muerte son



Choque hipovolémico que es la incapacidad del corazón para bombear sangre suficiente al cuerpo, debido a la pérdida severa de sangre y líquido.



Daño pulmonar agudo respiratorio originado por la inhalación de humo.



Infecciones posteriores a las quemaduras.

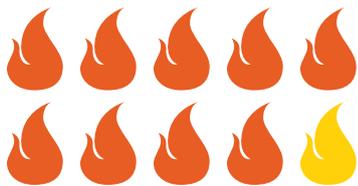
Pide ayuda al 911
Bomberos y Protección Civil de tu localidad

INCENDIOS FORESTALES

¿QUÉ SON?

Propagación no programada del fuego sobre la vegetación. Pueden ocurrir en cualquier momento porque dependen de las condiciones meteorológicas y las actividades humanas.

La cantidad de combustible como pastos, ramas, árboles, etcétera, es el factor principal que determina la magnitud del incendio.



9 de 10

incendios en el país son causados por humanos

Causas



Accidentales:

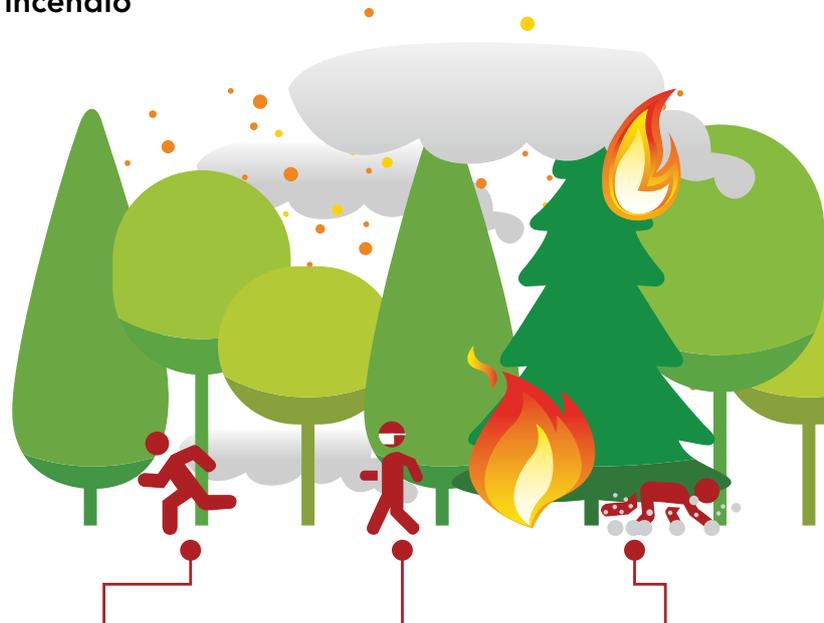
Transporte terrestre, aéreo y colapso de líneas eléctricas.



Intencionales:

Tala ilegal, conflicto entre comunidades.

Durante un incendio



Aléjate a un área libre en dirección opuesta al humo.

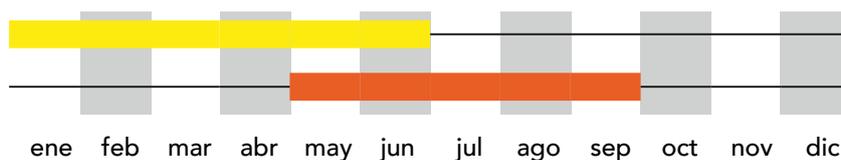
Cubre nariz y boca con un trapo húmedo.

Si no puedes huir, cúbrete con tierra.

TEMPORADAS DE INCENDIOS

En México existen dos temporadas de incendios forestales.

■ Centro, norte, noreste, sur y sureste del país ■ Noroeste del país



EVÍTALOS EN ESTA TEMPORADA DE CALOR



Naturales:

Caída de rayos o erupciones volcánicas.



Negligencias:

Quemas no controladas, cigarrillos encendidos y fogatas.

Efectos

1. Pérdida de suelo y cobertura vegetal
2. Destrucción del hábitat de la fauna silvestre y de plantas que generan oxígeno
3. Aumento de la emisión de carbono y de gases de efecto invernadero



No intentes cruzar las llamas.

Si se prende tu ropa, rueda en el suelo tapando tu rostro.

Reporta emergencias
800 4623 6346
a la **Comisión Nacional Forestal**

INFÓRMATE:

Comisión Nacional Forestal, CONAFOR
www.gob.mx/conafor

Coordinación Nacional de Protección Civil
twitter: @CNPC_MX

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

INCENDIOS FORESTALES

¿CÓMO PREVENIRLOS?

Si estás de paseo:

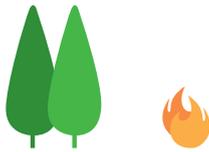


No arrojes materiales inflamables o encendidos.



No quemes basura.

Si enciendes una fogata:



Elige un sitio alejado de árboles, pastos y hojarasca.



Al retirarte, apágala completamente.



Evita fumar en bosques o en pastizales.

Si estás en el campo:



Evita acumular materiales combustibles.



Solicita autorización para realizar quemas controladas.



Realiza la quema temprano; hay poco viento y más humedad.



Asegúrate de que se apague por completo.

IDENTIFÍCALOS Y REPÓRTALOS.

CUIDA LA NATURALEZA

CLASIFICACIÓN

De acuerdo con la naturaleza de los combustibles, existen tres tipos de incendios:



Superficiales

El fuego se propaga sobre la superficie del terreno hasta 1.5 metros de altura. Son los más comunes en México.



Aéreos o de copa

Consumen la totalidad de la vegetación, son peligrosos y muy difíciles de controlar.



Subterráneos

Inician bajo el suelo por la acumulación y compactación de combustibles, no producen llamas ni humo. Son peligrosos y difíciles de controlar.

Solicita a la **Conafor** capacitación contra incendios forestales.

Toma nota



La Comisión Nacional Forestal (Conafor) es la encargada de la prevención y combate de los incendios forestales en coordinación con los gobiernos de los estados y municipios.
www.gob.mx/conafor

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

CONCENTRACIONES MASIVAS

TOMA EN CUENTA QUE...

La desorganización y la inseguridad en una concentración masiva representan un peligro para las personas que asisten.

Los espacios tienen un cupo determinado, que al ser rebasado aumenta el riesgo de accidentes.

ANTES



Consulta:

- Lugares autorizados para la adquisición de boletos.
- Recomendaciones de seguridad.
- Rutas de acceso.
- Pronóstico del tiempo.



Evita llevar:

- Cinturones.
- Mochilas o bolsas.
- Encendedores, objetos de vidrio y punzocortantes.
- Sombrillas.
- Cámaras.



No olvides llevar:

- Identificación oficial y fotos de tus acompañantes.
- Tarjeta con tipo de sangre y condiciones de salud.
- Agua, si se permite.
- Ropa y zapatos cómodos de acuerdo con la temporada.
- Solo el dinero necesario.

DURANTE

Llega con anticipación.



Ubica salidas de emergencia.



Localiza el servicio médico.



Acuerda con tus acompañantes un punto de reunión.



Conserva el orden, especialmente en espacios reducidos y pasillos.



No subas a bardas, marquesinas, barandales o templetes.



Si hay condiciones de riesgo o inseguras, retírate.



Si se presenta una condición crítica:



Mantén la calma.



Avisa al personal de seguridad.



¿QUÉ HACER?

Actividades religiosas, culturales, políticas o deportivas pueden congregar a muchas personas. Toma en cuenta estas recomendaciones.

DESPUÉS

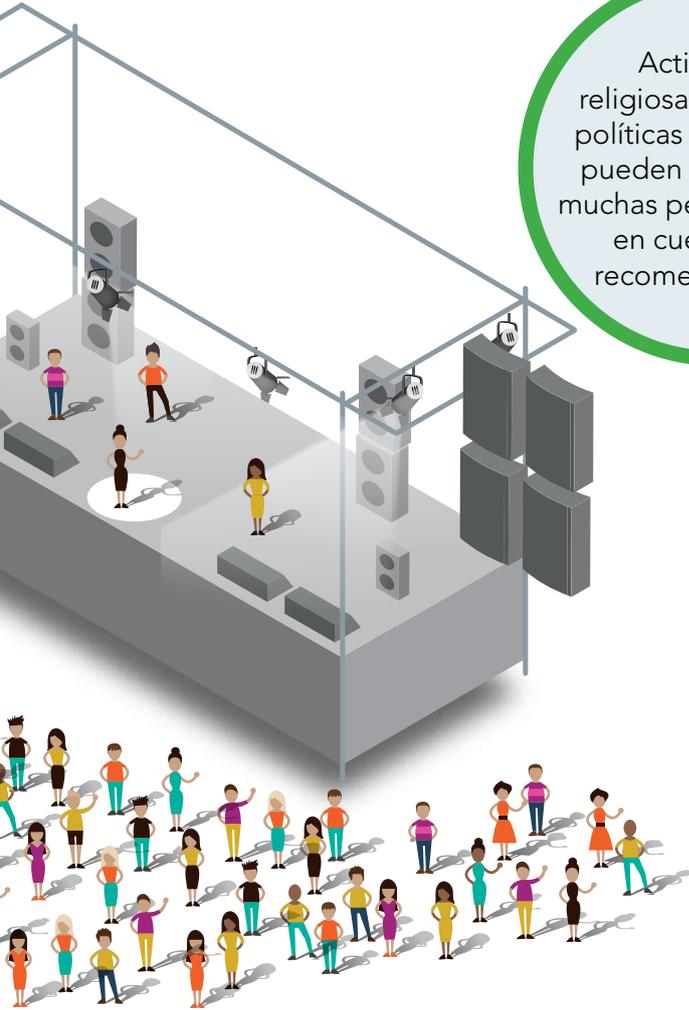
1. Espera unos minutos antes de salir y desaloja el lugar ordenadamente.
2. Evita aglomeraciones.
3. Si sufriste algún accidente, solicita al personal que notifique tu situación a tus familiares o amigos.
4. Si extraviaste a tus acompañantes, dirígete al punto de reunión acordado.
5. En caso de no encontrarlos, repórtalos inmediatamente.

Da prioridad a:

- Niñas y niños
- Personas adultas mayores o con discapacidad



#PrevenirEsVivir



Respetar las indicaciones de uso de las instalaciones.



Tranquiliza a las personas.



No propagues rumores.

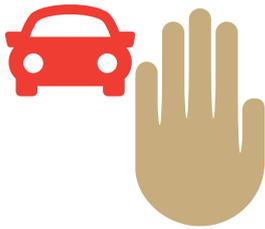
INFÓRMATE:

Coordinación Nacional de Protección Civil
twitter: @CNPC_MX

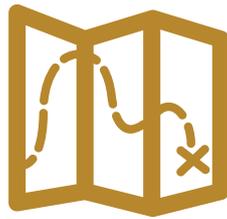
Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres.

PARA QUIENES NO PARTICIPAN:



Evita
pasar por el lugar.



Busca
rutas alternas.



Trata con respeto
a todas y todos.

Atiende las indicaciones de autoridades, organizadores y protección civil.

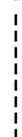


DISFRUTA TUS EVENTOS FAVORITOS

ACCIDENTES EN CONCENTRACIONES MASIVAS

Guatemala, Guatemala
16-oct-1996

En el estadio Mateo Flores, 83 personas murieron y 200 resultaron heridas cuando trataron de ingresar con boletos falsos a un partido de futbol.



Buenos Aires, Argentina
30-dic-2004

En la discoteca Cromañón, unos asistentes lanzaron fuegos artificiales en el interior, lo que provocó un incendio, la muerte de 194 personas y 1432 personas heridas.



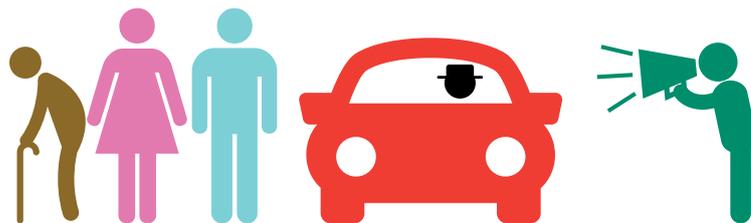
Jiutepec, Morelos
27-feb-2008

Tres personas muertas y 110 heridas al querer entrar en estampida al Diamante Negro, un lugar para 7 000 espectadores, que ya tenía más del doble.



ATIENDE LAS RECOMENDACIONES Y EVITA ACCIDENTES

Si encuentras la concentración en tu camino, **ten paciencia y camina** o circula por un costado.



No intentes cruzar en medio de las concentraciones.

INFÓRMATE:

Número Nacional de Llamadas de Emergencia:

911

Cruz Roja Mexicana:

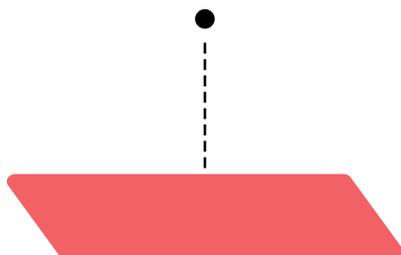
55 1084 9000

Cenapred:

55 5424 6100

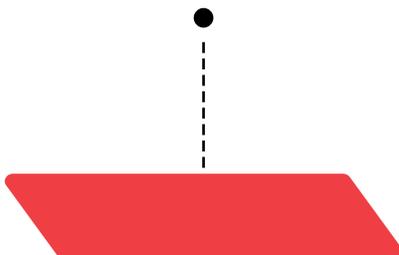
Ciudad de México 20-jun-2008

Doce personas muertas y 17 heridas al salir en estampida de la discoteca-bar New's Divine, que tenía bloqueada la salida de emergencia.



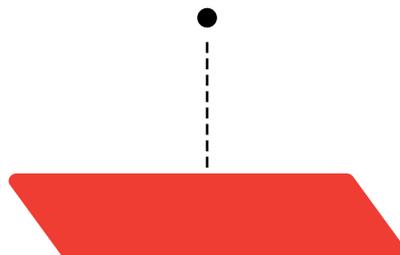
Chihuahua, Chihuahua 5-oct-2013

Seis personas sin vida y 94 heridas fue el resultado de un accidente en el Extremo Aeroshow, cuando una troca monstruo arrolló a los espectadores.



Mymensingh, Bangladesh 10-jul-2015

Durante una estampida en una distribución caritativa, 23 personas murieron y 24 quedaron heridas.





**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.