



**SIPINNA
GUERRERO**



SECRETARÍA GENERAL DE
GOBIERNO
DEL ESTADO DE GUERRERO

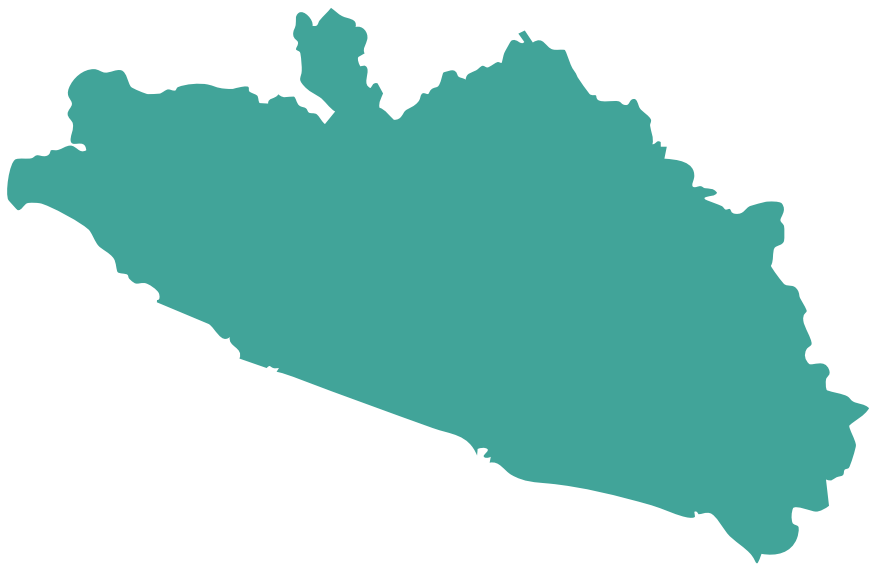
World Vision®

Cuadernillo de Prevención de Riesgos

para Niñas, Niños y Adolescentes



TRANSFORMANDO
GUERRERO
GOBIERNO DEL ESTADO
2021 - 2027



Objetivo del cuadernillo: Brindar información clara y amigable para que niñas, niños y adolescentes reconozcan riesgos por fenómenos naturales en Guerrero y sepan cómo prepararse, actuar y recuperarse de manera segura, con apoyo de su familia, escuela y comunidad.

1) ¿Qué son los fenómenos naturales?

Los fenómenos naturales son eventos de la naturaleza que ocurren de forma muy rápida y causan mucho daño a las personas y a los lugares donde viven. No son culpa de nadie, simplemente son parte de cómo funciona nuestro planeta y aunque no podemos evitar que estos eventos sucedan, sí podemos prepararnos para cuidarnos.

Es muy importante aprender a protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia.



¿Qué es Protección Civil?

La Protección Civil es el conjunto de acciones para prevenir, prepararnos y responder ante situaciones que pueden poner en riesgo la vida y la comunidad, como sismos, huracanes, inundaciones, deslizamientos, incendios forestales y olas de calor.

¿Qué pasa cuando ocurre un fenómeno natural?

Un fenómeno natural puede generar una emergencia que afecta a todas las personas. Por ejemplo:

- Se dañan las casas, escuelas o calles.
- Podemos sentir miedo o preocupación de que vuelva a ocurrir.
- A veces falta comida o agua limpia para tomar.

Actividad: Escribe otros ejemplos de cosas que podrían pasar en una emergencia después de un fenómeno natural.



¿Conoces tus derechos durante un fenómeno natural?



Tienes derecho a estar informado/a con mensajes claros y adecuados a tu edad.



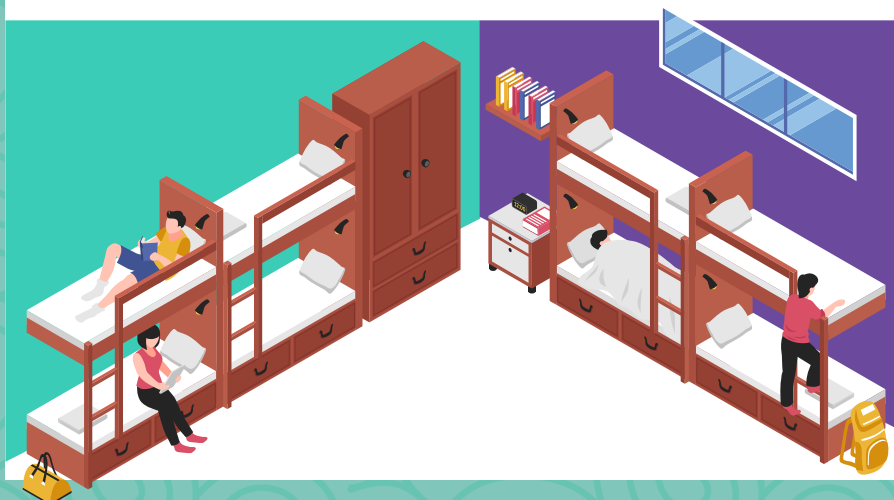
Tienes derecho a estar protegido/a y recibir ayuda (salud, albergue, alimentación).



Tienes derecho a opinar y participar en acciones de prevención en la escuela y comunidad.



Tienes derecho a la no discriminación, incluyendo a Niñas, Niños y Adolescentes (NNA) con discapacidad y a quienes hablan lenguas indígenas.



2)

Riesgos principales en Guerrero y qué hacer antes, durante y después

RECUERDA:

Si ocurre un sismo, incendio u otra emergencia, siempre comparte la información con un adulto de confianza, como tu mamá, tu papá, un familiar o un vecino.

Ellos pueden ayudarte a tomar decisiones seguras y protegerte.



A) Sismos: Guerrero es una zona sísmica. Los temblores pueden ocurrir sin aviso.

Antes

- Participa con tu familia para identificar **Zonas de Menor Riesgo (ZMR)** en casa/escuela: columnas, muros firmes, lejos de ventanas.
- Participa en simulacros y aprende a reconocer la **alerta sísmica**.

Durante

- Si estás adentro: **agáchate, cubre tu cabeza y sujétate** bajo una mesa resistente o junto a un muro.
- Si estás afuera: **aléjate** de postes, cables, bardas y vidrios.
- Si estás en la costa y el sismo fue fuerte o prolongado: muévete a **zonas altas** para protegerte de una posible marea de tormenta o tsunami.

Después

- Reúnete en el **punto seguro** acordado con tu familia.
- No enciendas cerillos/encendedores si huele a gas.
- Reporta daños a una persona adulta y sigue indicaciones de autoridades.



B) Huracanes y tormentas: principalmente de mayo a noviembre en el Pacífico: Traen vientos fuertes, lluvias intensas y marejadas.

Antes

- Guarda documentos y mochila en un lugar **elevado y seco**.
- Revisa techos, desagües y azoteas; retira objetos que puedan salir volando.
- Identifica el **albergue temporal** más cercano.

¿Cómo saber si un albergue es seguro? Si hay una emergencia, puede ser necesario ir a un albergue. Un albergue es un lugar donde niñas, niños, adolescentes y sus familias pueden estar protegidos, recibir alimento y descansar.

Tips para reconocer un albergue seguro:

En un albergue seguro no te entregan a personas desconocidas. Siempre debes estar acompañado de tu madre, padre o persona cuidadora.

- Debe tener el logo o letreros oficiales de instituciones (Protección Civil, DIF, Cruz Roja, Ejército o autoridades locales).



- El albergue se instala en lugares conocidos, como escuelas, auditorios, canchas techadas o centros comunitarios.
- En la entrada hay personas identificadas (con chalecos, gafetes o uniforme) que registran a quienes llegan.

- Debe estar iluminado, limpio y contar con espacios separados para mujeres, hombres, niñas y niños.

Muy importante:

Nunca vayas solo/a a un lugar porque alguien desconocido te lo diga.

Si alguien quiere llevarte a un sitio sin autorización de tu familia, no aceptes y pide ayuda inmediatamente grita,

Recuerda: Un albergue seguro siempre está organizado por autoridades e instituciones reconocidas.

Durante Huracanes y/o tormentas

- Mantente bajo techo, lejos de ventanas.
- Si puedes hacerlo, desconecta aparatos eléctricos para evitar descargas eléctricas.
- No cruces ríos o calles con corriente: el agua puede arrastrarte.

Después

- Evita charcos con cables; podrían tener electricidad.
- No regreses a zonas inundadas hasta que lo indiquen las autoridades.

C) Inundaciones y deslizos: Las lluvias pueden desbordar ríos y provocar que la tierra se deslice en laderas.

Antes

- No tires basura en calles o ríos; **tapan drenajes**.
- Si vives en zonas altas o costados de cerros, ayuda a identificar **grietas o humedad** inusual.

Durante

- Sube a **zonas altas** y llama al 911 si quedas atrapado.
- No camines por agua en movimiento.

Después

- No consumas alimentos que estuvieron **en contacto con el agua**.
- Lávate manos con agua y jabón; hierve o desinfecta el agua antes de beberla.



D) Incendios forestales: Suceden sobre todo en temporada de sequía por quemas o descuidos.

Antes

- No enciendas fogatas.
- Reporta columnas de humo al 911.

Durante

- Cubre nariz y boca con tela húmeda.
- Desplázate en dirección opuesta al viento.

Después

- Evita zonas quemadas hasta que Protección Civil indique seguridad.
- No juegues con brasas ni objetos calientes.



E) Olas de calor: Temperaturas muy altas que afectan la salud y reducen el agua disponible.

Antes

- Ten siempre agua disponible.
- Usa gorra o sombrero y ropa ligera.

Durante

- Bebe agua, aunque **no tengas sed**.
- Descansa a la sombra; si te mareas o te duele la cabeza, avisa de inmediato.

Después

- Rehidrátate y evita el sol intenso de 11:00 am a 4:00 pm.



3)

Mi Plan Familiar de Protección Civil

1. Acuerdos en casa

- Definan **dos rutas de salida** seguras de la casa.
- Elijan **dos puntos de reunión**: uno cercano y otro alternativo.
- Elijan a personas de confianza: es importante que tengas a la mano los datos de personas adultas en quienes confíes, como mamá, papá, familiares, maestras o vecinos. Ellos pueden ayudarte si ocurre una emergencia.
- Acordar un **mensaje corto** para avisar “estoy bien” como: “Sofía segura” o “Juan seguro”.



2. ¿Qué puedo llevar en mi Mochila de Emergencia?

En una emergencia, tener una mochila lista puede ayudarte mucho. Aquí te dejamos una lista de cosas importantes:



- Agua embotellada.
- Alimentos enlatados
- Linterna con pilas, radio portátil y cargador de celular.
- Gel antibacterial, cubrebocas y un botiquín de primeros auxilios .
- Copias de documentos importantes como tu CURP o acta de nacimiento en una bolsa de plástico sellada para que no se mojen. Esto lo preparan las personas adultas.
- Silbato, libreta y pluma, una muda de ropa y un suéter ligero.
- Artículos personales que uses a diario, como lentes, toallas femeninas, pañales, etc.

Recuerda:

Tu mochila debe estar en un lugar fácil de tomar y revisa junto con tu familia que siempre tenga todo lo necesario.

3. ¿Qué deben hacer en tu familia para realizar la evacuación de tu domicilio?

01 **Adulto 1:** Lleva botiquín y documentos.

02 **Adulto 2:** Verifica gas/energía y cierre de llaves.

03 **Niñas, niños y adolescentes mayores:** Ayuda a hermanas y hermanos menores y mascotas.

Cada integrante de la familia carga su mochila de emergencia

04

Actividad: Completa la ficha “**Mis contactos**” con 3 números: mamá/papá o tutor, familiar alternativo y un vecino de confianza (Pág. 24).

4) Seguridad en la escuela

- Participa en los simulacros que se realizan dentro de tu escuela.
- Identifica rutas de evacuación, puntos de reunión y brigadas escolares.

Las **brigadas escolares** son grupos de niñas, niños y adolescentes que se preparan **junto con maestras y maestros** para actuar con seguridad en caso de emergencias, como **sismos, incendios o inundaciones**.

Su trabajo es:

- Ayudar a que todos en la escuela sepan qué hacer durante una emergencia.
- Revisar que los materiales de seguridad estén listos (botiquines, extintores, salidas de emergencia).
- Apoyar a compañeras y compañeros para evacuar ordenadamente.

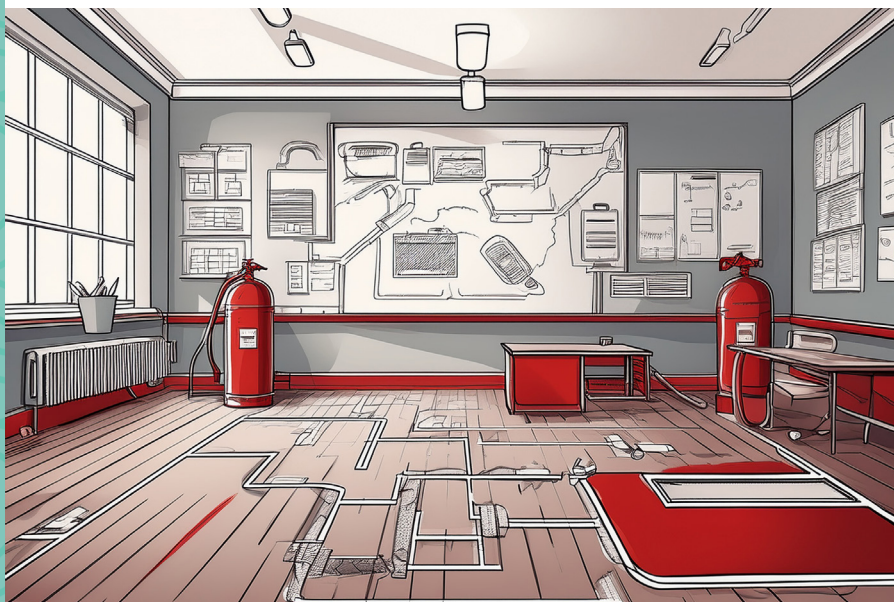


Recuerda: Ser parte de una brigada escolar no significa que tengas que enfrentar peligros solo/a. Siempre actúa con supervisión de maestros, personal de la escuela y adultos responsables.

- Sigue las indicaciones de tu docente y mantén la calma.
- No regreses por objetos personales durante la evacuación.

Actividad:

En una hoja blanca dibuja el mapa de tu salón marcando la salida, extintores y ZMR. Apóyate en el siguiente ejemplo.



5)

Salud y bienestar emocional

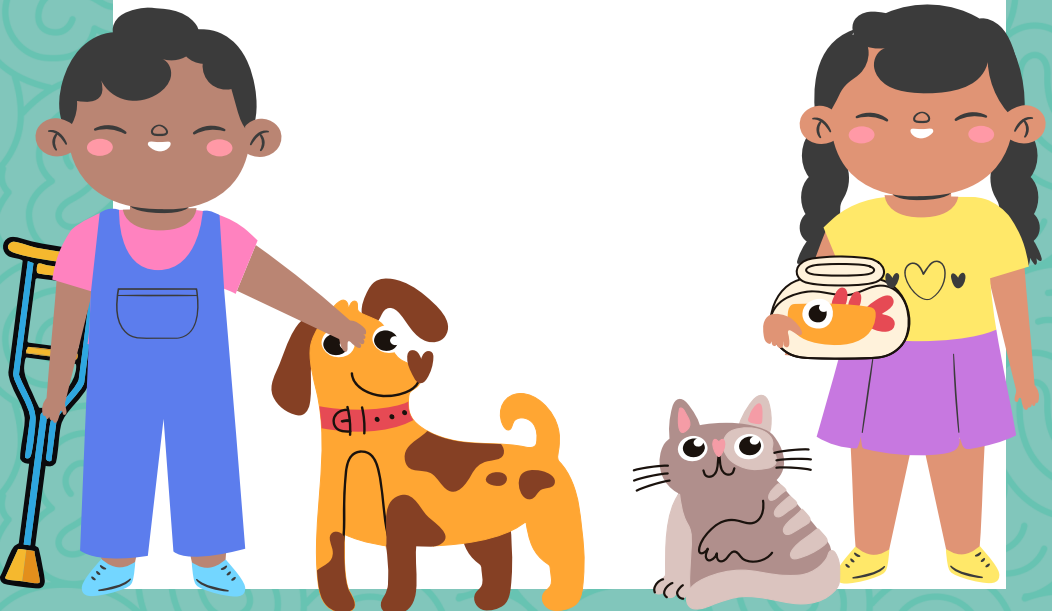
- Es normal sentir **miedo o nervios**. Cuando sientas miedo o nervios, respira profundo de la siguiente manera: Inhala 4 segundos, sostén 4 segundos, exhala 6 segundos.
- Habla con una persona de confianza sobre lo que sientes.
- Es importante mantener rutinas que te hagan sentir tranquila (o) y feliz. Dormir bien, comer a tus horas y hacer actividades relajantes como leer un cuento, dibujar o escuchar música suave, te ayudan a sentirte mejor cada día
- Evita rumores; consulta información en fuentes confiables (docentes, autoridades).

Actividad breve: “Semáforo emocional”. Señala el color verde si te sientes tranquilo, amarillo si estás nervioso y rojo si necesitas ayuda.



6) Inclusión y cuidados especiales

- **Niña, niño y adolescente con discapacidad:** Pide a una persona adulta ayuda para el uso de silla, bastón, lentes o audífonos en la mochila. Practiquen rutas accesibles.
- **Mascotas:** Incluye croquetas, correa y registro de vacunación en la mochila familiar.



7) Señales y símbolos de Protección Civil

Reconoce estas señales:

1. Ruta de evacuación
2. Punto de reunión
3. Salida de emergencia
4. Extintor
5. Zona segura / ZMR



1



2



3



4



5

Las señales de protección civil son herramientas visuales que nos ayudan a saber qué hacer. Las podemos ver en la escuela, centros comerciales y otros edificios. Por ejemplo:

- El color **verde** indica rutas de evacuación o zonas seguras.
- El color **rojo** señala equipos contra incendios o peligros.
- El color **amarillo** es una advertencia.
- El color **azul** indica acciones obligatorias, como el uso del casco

Actividad: Recorta y pega (o dibuja) las señales en el mapa de tu casa y escuela.



8) **Números y contactos importantes**

Es muy importante memorizar los números de emergencia y de personas de confianza, porque en una situación de riesgo puede que no tengas tiempo de buscarlos. Saber a quién llamar te ayuda a recibir ayuda rápida y segura.

Cómo llamar en una emergencia:

Marca el número correspondiente, por ejemplo 911.

Di tu nombre, edad y explica claramente qué está pasando.

Siempre llama acompañado de un adulto, ya que te pueden pedir información como el nombre de la calle o referencias cercanas.

Números importantes:

- **Emergencias: 911.**
- **Protección Civil:**
747 471 2534
o 747 472 7042.
- **Familiares y vecinos de confianza.**



9) compromisos de mi familia

Ahora que ya sabemos qué es un fenómeno natural y cómo podemos actuar para cuidarnos, es momento de que cada familia haga un pacto simbólico.

Este pacto representa nuestro compromiso de estar preparados, apoyarnos mutuamente y protegernos en todo momento.

- 1 Participar en **2 simulacros** al año.
- 2 Revisar nuestra **mochila** cada 3 meses.
- 3 Mantener actualizado el **mapa** y los **contactos**.
- 4 Me comprometo a cuidar nuestro entorno, haciendo cosas como:
 - No tirar basura en calles, ríos o parques.
 - No prender fuego ni quemar hojas, basura o pastizales.

Aceptación simbólica de mi familia:



10) Recomendaciones para personas adultas, en contacto con niñas, niños y adolescentes

- Ofrezcan información **clara y breve** antes, durante y después de la emergencia.
- Eviten mensajes catastróficos o imágenes fuertes.
- Organicen **roles y rutinas** para recuperar la normalidad; y evitar que niñas, niños ya adolescentes realicen las actividades solas o solos.
- Atiendan señales de **estrés** en infancias y adolescencias, como: insomnio, irritabilidad, entre otras. Busquen apoyo psicosocial.



10)

Plantillas para completar

A) Mis Contactos de Emergencia

Nombre: _____

Tel.: _____ Relación: _____

Nombre: _____

Tel.: _____ Relación: _____

Vecino/a: _____ Tel.: _____

Calle: _____

C) Mapa de mi casa

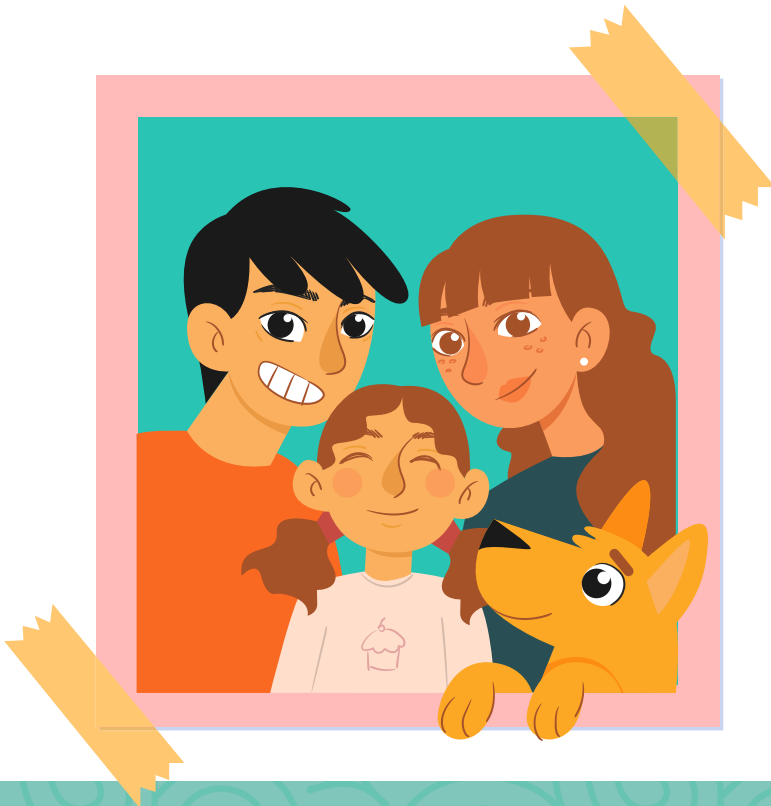
- Dibuja puertas, ventanas, llaves de gas/agua y **dos rutas de salida**.

D) Mapa de mi escuela

- Marca salidas, extintores, ZMR y **punto de reunión**.

E) Mi plan de comunicación

- Mensaje corto para avisar que estoy bien:
“_____”.
- Punto seguro 1: _____
- Punto seguro 2: _____





**SIPINNA
GUERRERO**



SECRETARÍA GENERAL DE
GOBIERNO
DEL ESTADO DE GUERRERO

World Vision®