

Manual

Escolar



¡Aprendiendo a protegerme!



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GOBIERNO QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE

SSC
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
CIUDADANA



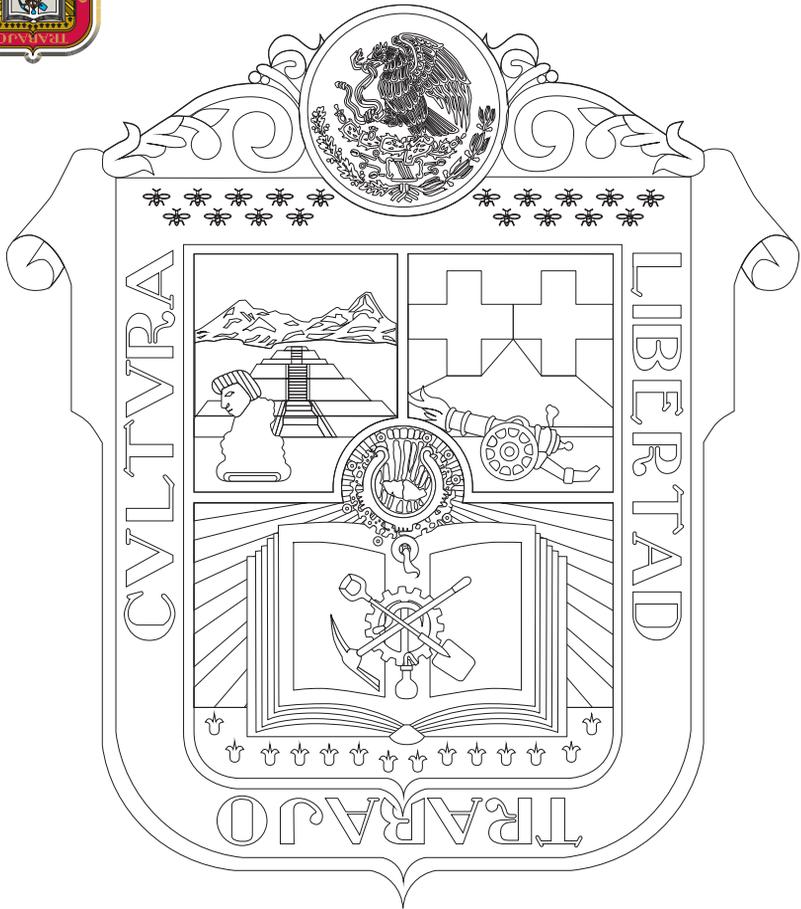


Índice

Página	Tema
5	Presentación
7	¿Qué es protección civil?
9	Plan familiar
13	Directorio de emergencias
15	¿Qué hacer en caso de incendio?
20	¿Qué hacer en caso de sismo?
24	Botiquín de primeros auxilios
25	Realiza simulacros



Éste es el Escudo del Estado de México, ilumínalo.



Presentación

¿Sabes que existe una oficina que está encargada de llevar a cabo actividades para procurarte seguridad en tu casa, en la escuela y en donde trabajan tus papás?

Esa oficina es la Dirección General de Protección Civil del Gobierno del Estado de México, la cual requiere de tu participación para dar mejores resultados.

Te preguntarás ¿cómo es que la gente puede cooperar en el cuidado de su propia vida y la de los demás?

La respuesta es simple:

Este manual contiene información con diversas recomendaciones que debes practicar; así sabrás más de la autoprotección y podrás vivir y asistir a sitios cada vez más seguros. Aquí te decimos qué debes hacer antes, durante y después de una contingencia.

Asimismo, podrás conocer qué tan importante es la prevención para proteger tu vida y la de los demás.

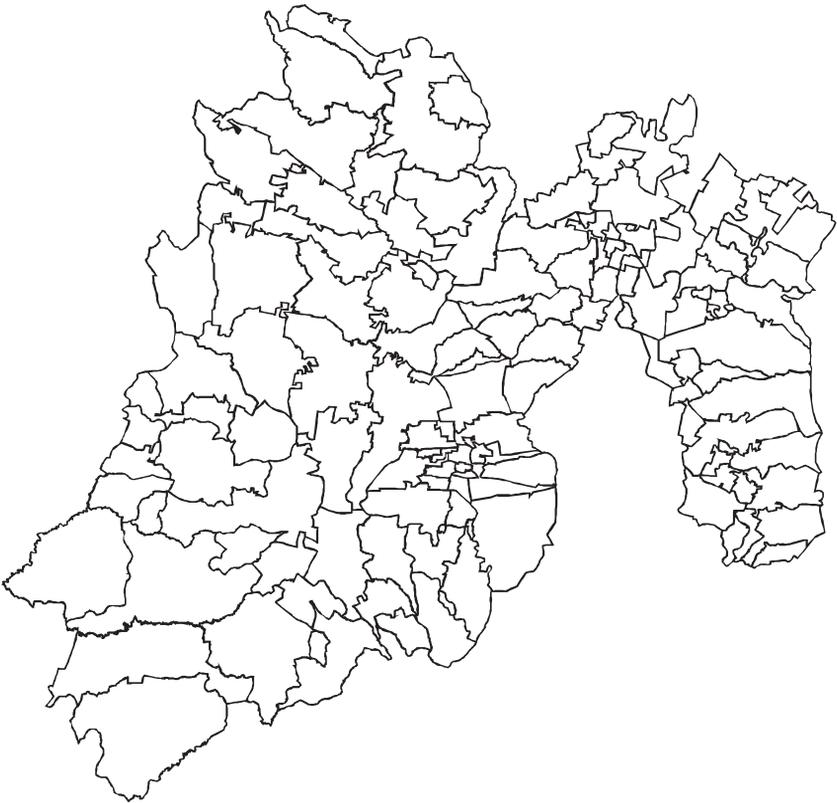
Lee este manual, coméntalo con tu maestro y con tus compañeros y visita la página web:

<http://www.edomex.gob.mx/proteccioncivil>

Éste es el mapa del Estado de México, localiza y colorea la capital del estado y el municipio donde vives.



MAPA ESTADO DE MÉXICO



¿Qué es Protección Civil?



Para explicártelo, necesitamos que recuerdes las ocasiones en que tú o tu familia han sufrido algún daño en su cuerpo, sus cosas o en su casa.

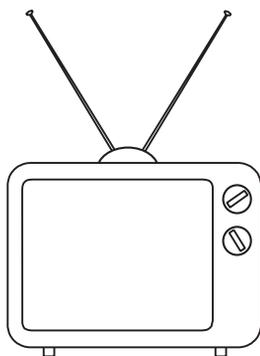
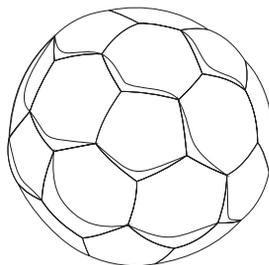
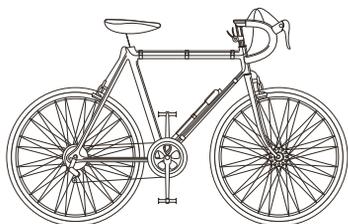
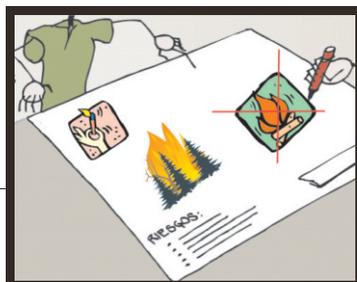
¿Alguna vez te has caído?, ¿te heriste o quemaste alguna parte del cuerpo?, ¿has tirado basura o viste a alguien que la tiró después de una fuerte lluvia?, ¿se ha inundado tu casa o las calles?, ¿has visto un incendio?

¿Por qué crees que sucede todo eso?, ¿hubieras hecho algo para evitarlo?

Eso es precisamente lo que queremos enseñarte, **PORQUE PROTECCIÓN CIVIL ES: “TODO LO QUE TÚ HAGAS PARA PROTEGERTE”**.

Y lo primero que debes saber es que lo más importante es “TU VIDA”, y debes aprender a cuidarla, al igual que el lugar donde vives, empezando por tu casa, tu escuela, el parque donde juegas y el campo donde respiras aire fresco y limpio.

Ilumina en el siguiente dibujo lo que debes proteger ante una emergencia.



Plan familiar

Son todas las actividades que tú y tu familia deben realizar para:

Proteger y evitar que alguna situación de emergencia les cause daño dentro y fuera de casa.

Saber qué hacer si se presenta un accidente, un sismo o un incendio.

¿Cómo debes elaborar tu plan familiar?

Dile a tus papás que juntos realicen un recorrido por casa y elaboren un croquis marcando lo siguiente:

*Marca con "X" de color rojo los riesgos y anota por qué se consideran así, ejemplo:

El tanque de gas puede ser un riesgo si tiene una fuga, ya que puede provocar un incendio.

*Marca con  flechas verdes la mejor ruta de evacuación (la que esté libre de obstáculos y más cercana a la salida).

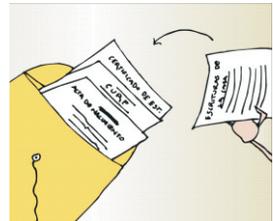
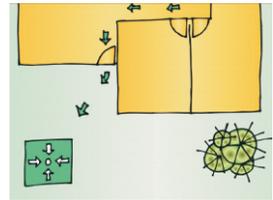
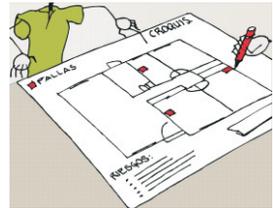
*Marca los lugares en donde te colocarías en caso de sismo (trabes, columnas, castillos, bajo una mesa o escritorio).

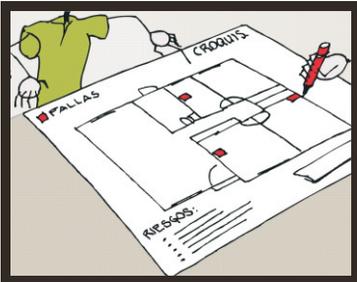
*Marca la ubicación del equipo de emergencia (botiquín, extintor, lámparas).

*Recuerda guardar los documentos importantes en una bolsa de plástico para transportarlos fácilmente (actas de nacimiento, títulos de propiedad, etc).

*Marca con una "X" las sustancias peligrosas que tengan en casa (cloro, sosa, thinner, etc).

*Marca el punto de reunión; recuerda que este punto debe ser el lugar más seguro dentro o fuera de tu casa.





Elabora dentro del rectángulo el croquis de tu casa que muestre la distribución de recámaras, puertas, etc. y realiza los pasos que se mencionaron en la página anterior.



Identifica con tus papás y encierra en un círculo todos aquellos peligros que afecten tu casa o descríbelos; si no se encuentran en los dibujos, píntalos en la parte final del recuadro.



Inundaciones



Fuga o derrame de sustancias peligrosas



Sismos



Contaminación de agua, suelo o aire.



Incendios

Pintar

Manual Escolar de Protección Civil

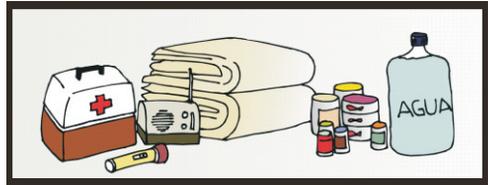


Durante el recorrido que realizaste con tus papás, probablemente detectaste algunos desperfectos que pueden ser riesgos (cables de luz sueltos, fugas de gas, grietas en las paredes), anótalos y dile a tu papá que los repare, así disminuirán los riesgos; hazlo como en el siguiente ejemplo:

Desperfectos	¿Es un peligro?		Necesita reparación		
	Sí	No	Sí	No	Solución
Fuga de gas en la instalación	x		x		Cambiar regulador

Revisa con tus papás con qué recursos cuentan en caso de emergencia:

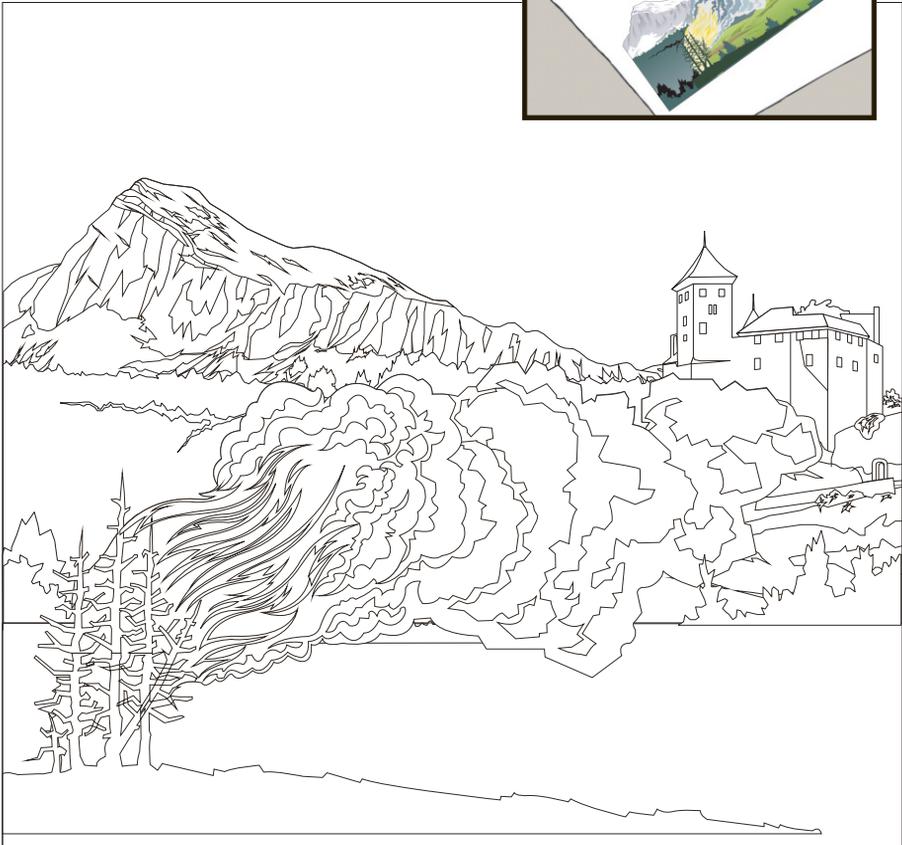
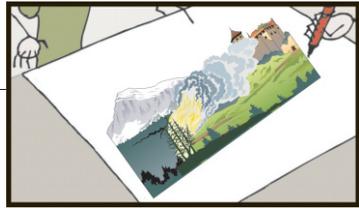
(Ejemplo: lámpara, botiquín, agua embotellada, alimentos enlatados, pilas, martillo, palas, picos, guantes, entre otros). Anótalos:



Lista de equipo de emergencia	¿Cuentas con él?	
	Sí	No

Para estar mejor preparado y complementar tu Plan Familiar de Protección Civil, te vamos a enseñar lo que tienes que hacer en caso de incendio y de sismo. Recuerda que para cada fenómeno el procedimiento es diferente, pero necesitas estar muy bien comunicado con tu papá, mamá y hermanos. Para responder oportunamente, a continuación aprenderás qué hacer en caso de incendio.

Ilumina el siguiente dibujo:





¿Sabes qué es un incendio?

sí

NO

Marca con una cruz

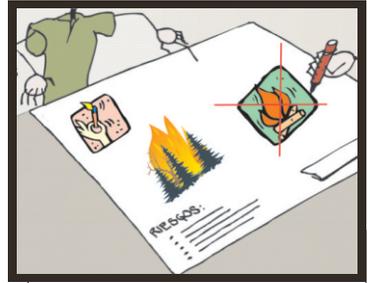
El incendio es un fuego que no se controló a tiempo y crece rápidamente, provocando daños a tu casa y lesiones a tu familia.

¿Sabes qué hacer en caso de incendio?

sí

NO

Si ves fuego o humo avísale de inmediato a tus papás para que llamen a los bomberos y salgan de la casa lo más rapido posible.



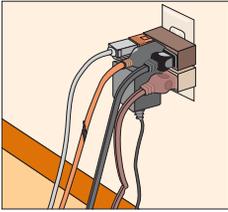
Identifica, encerrando en un círculo, el equipo que usan los bomberos para apagar un incendio.



RESPUESTAS A,B,D,F,H,J

Manual Escolar de Protección Civil

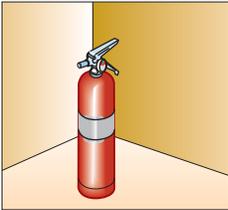
Marca con una cruz tu respuesta.



¿Sabes que muchos aparatos eléctricos conectados en una sola toma de corriente pueden provocar un incendio?

sí

NO



¿En tu casa hay un extintor?

sí

NO



El extintor es un envase de metal de color rojo, que contiene un producto que te ayuda a apagar un fuego pequeño.

¿Sabes qué hacer cuando hay humo en tu cuarto?

sí

NO

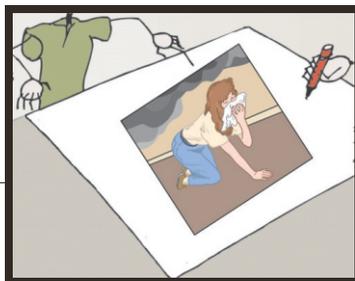


¿Qué hacer si hay humo en el cuarto?

Lo primero que debes hacer es tratar de salir, **pero debes hacerlo gateando por debajo del humo** porque éste se eleva y el oxígeno, que es el elemento necesario para vivir, se encuentra en la parte más baja. Si es posible, cúbrete la boca con un pañuelo húmedo.

Recuerda que si hay humo debe haber fuego en alguna otra parte, por lo que al salir toca la puerta; si está caliente NO LA ABRAS, busca otra salida.

Imagina que hay humo en tu cuarto, recuerda lo que debes hacer. Dibújate practicando este ejercicio saliendo del cuarto.



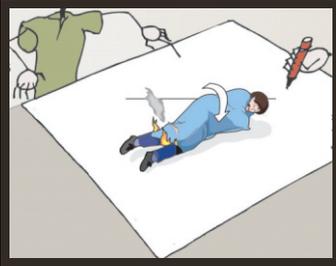
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw themselves performing the fire safety drill.

¿Sabes qué hacer si tu ropa se incendia?

SÍ

NO

marca con una cruz



¿Qué hacer si tu ropa se prende en llamas?

Cuando la ropa se incendia debes **DETENERTE**, no correr, **TIRARTE** al piso y empezar a **RODAR**, de preferencia cubriéndote la cara.

Ilumina el muñequito a tu gusto y practícalo físicamente.



Para que recuerdes qué hacer si se prende tu ropa, apréndete esta canción:



Detente, tírate y rueda

Cantada al ritmo de “Estas son las mañanitas”:



Si tu ropa se prende en llamas, se prende en llamas, se prende ya,
no debes salir corriendo, detente, tírate y rueda,
detente, tírate y rueda, detente, tírate y rueda,
no debes salir corriendo, detente, tírate y rueda.

Instrucciones: Busca las respuestas de las siguientes operaciones matemáticas y descifra el mensaje oculto colocando la letra que corresponda al número que encuentraste.

$$4+2=\square =R ; R-3=\square =D$$

$$3+2=\square =E ; E-1=\square =A$$

$$3+4=\square =U ; U-5=\square =N$$

$$2+6=\square =T ; T-7=\square =1$$

3 5 8 5 2 8 5 , 8 1 6 4 8 5

y 6 7 5 3 4

¿Sabes qué es un sismo?

SÍ

NO

marca con una cruz

Un sismo es un movimiento que se origina en la tierra, haciendo que todas las cosas se muevan.

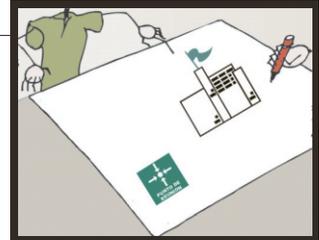
¿Sabes qué hacer en caso de un sismo?

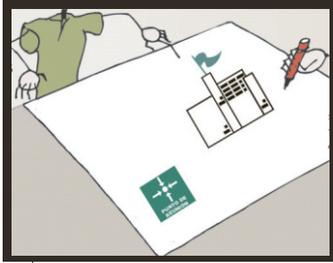
SÍ

NO

Junto con tu maestro y con tus compañeros, busca los lugares donde puedan protegerse, éstas se llaman zonas de seguridad (trabes y columnas), las cuales deben estar alejadas de ventanas y objetos colgantes. Aseguren los objetos que puedan caer y que representen un peligro.

Esos lugares los puedes identificar por una señal como la que deberás iluminar en el siguiente cuadro.





Cuando deje de temblar, dirígete con tu maestro y compañeros al patio de la escuela o fuera de ella y ubíquense en un lugar seguro, a éste se le llamará punto de reunión.



Dibuja tu escuela y pídele a tu maestro que te ayude a ubicar la señal de punto de reunión.

Cómo reaccionar correctamente en una emergencia donde tenemos que evacuar

Cuando hay una emergencia, una de las primeras acciones que tienes que realizar para salvar tu vida es salir del lugar de peligro, eso es lo que llamamos EVACUACIÓN. Esta actividad la has ensayado cuando hacen simulacros en tu escuela, ¿te acuerdas?

Cuando suena la alarma, te levantas de tu lugar y sales por una ruta de evacuación hacia un lugar seguro que está señalado por cuatro flechas dirigidas a un sitio (punto de reunión).

Las recomendaciones son las siguientes:

- DETÉN lo que estas haciendo.
- ESCUCHA y espera las instrucciones del maestro.
- SAL rápidamente y en silencio al lugar de reunión.

¡RECUERDA!

NO CORRAS,

NO GRITES

Y NO EMPUJES.



NO CORRO



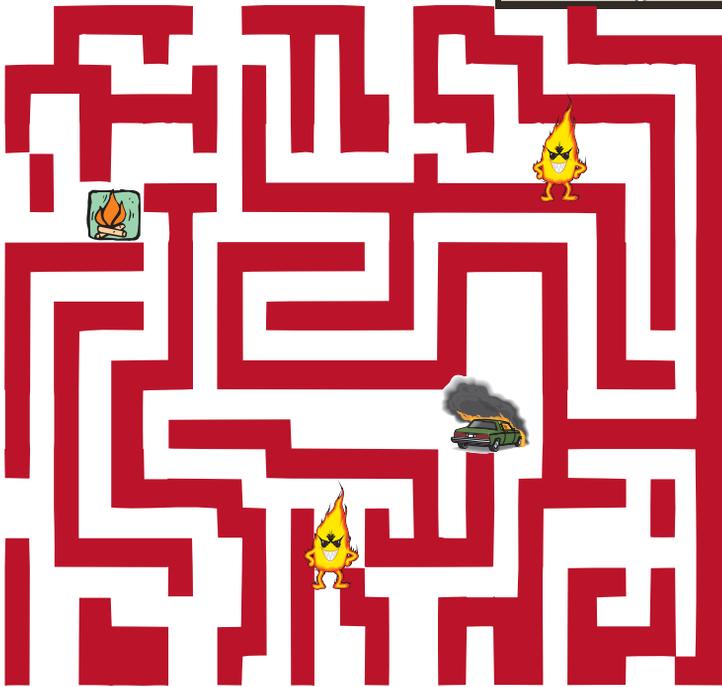
NO GRITO



NO EMPUJO

Practica la ruta de evacuación o de escape.

Imagina que estás en la casa de tu amigo y tienes que evacuar el lugar; hay varias rutas de escape o evacuación que conducen a la salida, fíjate qué hay peligros en algunas rutas. Debes escoger la ruta más corta, y la más segura márcala de color verde.



Casa de mi amigo

Artículos necesarios para un botiquín de emergencias:

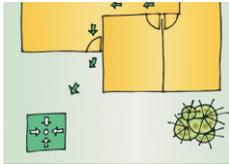
Es importante contar con un botiquín de primeros auxilios en caso de presentarse una emergencia, recuerda siempre estar preparado, de eso puede depender tu vida.

En la siguiente lista marca los materiales que tienes en tu botiquín; si no los tienes, dile a papá o mamá que compre uno en la farmacia.

- Rollo de tela adhesiva
- Isodine o benzal
- Alcohol
- Algodón
- Manual de primeros auxilios
- Termómetro
- Tablillas de madera o cartón
- Jabón neutro
- Tijeras
- Gasa esterilizada
- Vendas elásticas
- Guantes de látex



¡Realiza simulacros!



Una forma de saber si has aprendido cómo actuar en caso de presentarse una emergencia es realizar simulacros. Los simulacros son una obra de teatro en la que participan varios actores, los cuales van a ser tus papás, tus hermanos y tú, en el papel principal.

1. Imagina una situación de emergencia (sismo, incendio o inundación).

2. Cada miembro de la familia debe hacer algo en especial:

*Papá deberá decir en voz alta “¡está temblando!” o “¡fuego!” (voz de alarma).

*Mamá cerrará las llaves de agua y cortará la luz.

Si es incendio:

*Tus hermanos y tú buscarán la salida más próxima para llegar al punto de reunión, en donde deberán encontrarse con tus papás.

Si es sismo:

*Tus hermanos y tú deben buscar un lugar seguro, alejado de ventanas u objetos que puedan caer y lastimarlos (repliegue).

3. Tú serás el encargado de pasar lista en el punto de reunión.

4. Platica con tus papás y califiquen el simulacro, si algo salió mal tendrán que corregirlo.

Después de haber practicado los simulacros y haber corregido las fallas, ya estás preparado para actuar ante una emergencia.

¡Felicidades!

Ya puedes pertenecer a la Brigada Infantil de Protección Civil y promover la cultura de la autoprotección.



Solicita más información en la
Dirección General de Protección Civil,
ubicada en Av. Adolfo López Mateos s/n, Col. Las Culturas,
C.P. 51353 Zinacantepec, Estado de México.

Teléfonos: (01 722) 214.80.31,
215.01.15 y 213.08.37,
Exts.: 105, 113 y 119.

Dirección General de Protección Civil

Centros regionales
de operación:

Zinacantepec

(01 722) 213-17-48
y 215-01-15

Naucalpan

(01 55) 53-58-13-78
y 53-58-21-36

Amecameca

(01 597) 978-28-23

Nezahualcóyotl

(01 55) 57-97-77-30

Tultepec

(01 55) 58-92-56-53

Locatel

(01 722) 214-24-25

Emergencias Estado de México



**Quejas
lada sin costo
01 800 667 95 87.**



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

