

# HOMBRO A HOMBRO, ¡ESTEMOS PREPARADOS!



PRIMARIA



# CONTENIDO

<b>¿Qué es "Estemos Preparados"?</b> .....	<b>2</b>
<b>Segmento 1: Llamada</b> .....	<b>3</b>
• Movimiento sísmico.....	4
• Misión.....	4
• El anecdotario familiar.....	5
• Asamblea.....	5
• Tabla SOA .....	6
• Mi carátula creativa.....	7
<b>Segmento 2: Escuadrón en casa</b> .....	<b>8</b>
• ¡Es momento de prepararse en casa!.....	10
• Croquis de mi casa.....	11
• Acciones preventivas y de respuesta.....	12
• Mochila para emergencia.....	18
• Evacuación externa.....	22
<b>Segmento 3: Misión Cumplida</b> .....	<b>23</b>
• Cerrando nuestra misión: ¡Estamos preparados para un sismo!.....	24
• Formatos para imprimir de felicitación por lograr la misión.....	25
<b>Anexos: información y recursos</b> .....	<b>26</b>

# SOBRE HOMBRO A HOMBRO ESTEMOS PREPARADOS

Es una iniciativa impulsada por Hombro a Hombro en alianza con VIVA, Indeci y la DRELM, que brinda recursos educativos para ayudar a docentes, estudiantes y padres de familia a estar preparados ante un sismo. según la Sociedad Geológica del Perú, nuestro país es altamente sísmico y es sólo cuestión de tiempo para que vuelva a ocurrir otro sismo de gran magnitud.



Organización sin fines de lucro cuyo propósito es asegurar que ningún peruano esté solo en su momento de mayor vulnerabilidad a causa de un desastre de gran magnitud.



Programa que desarrolla habilidades socioemocionales y ciudadanas en las escuelas, las familias, comunidades, y en general en los diferentes espacios de la sociedad.



Es un organismo público dependiente del ministerio de defensa del Perú cuya labor es procurar una óptima respuesta de la sociedad en caso de naturales.



Dirección regional de educación de lima metropolitana (DRELM) encargada de gestionar las políticas del sector educación en lima metropolitana.

**En ese sentido hacemos un llamado a la acción y encendemos nuestra señal para brindar a nuestro escuadrón de héroes una misión que ayudará salvar muchas vidas.**

## SECCIÓN PARA EL DOCENTE

**EL PROYECTO CONSISTE EN CUMPLIR UNA MISIÓN: LOS ESTUDIANTES HARÁN UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA PARA ESTAR PREPARADOS ANTE LA INMINENTE LLEGADA DE UN SISMO. PERO PRIMERO ¡REFLEXIONEMOS!**

### TE DEJAMOS UNA HISTORIA PARA TI

**Esta lectura es únicamente para el docente o adulto, ya que, puede ser un contenido muy sensible.**

**¡Hola!**

Soy Jimena. Tengo 8 años y vivo en el primer piso de un edificio. Vivo con mi mamá y mi hermano Julián, él tiene 11 años. Él me cuida y me quiere mucho. Papá vive fuera del país, pero en unos meses vendrá a vernos, ¡Estamos muy contentos! De grande quiero ser veterinaria, me gustan los perritos. Mi mamá me dijo que podremos tener uno para Navidad, lo llamaré Manchas.

¡Hoy mamá dijo que nos llevará a comer fuera algo muy rico! Ya queremos que regrese a casa para ir. Ya es la 1:14 p.m. y tenemos hambre, esperamos que mamá venga pronto para ir a comer todos juntos. La casa ha empezado a moverse, las cosas se caen, escucho a los vecinos gritar. Julián y yo corrimos bajo la mesa para que no nos caiga todo. Le dije a Julián que tengo miedo y no paro de llorar. Él me abraza fuerte y dice que mamá pronto vendrá, que no tenga miedo. No puedo moverme ni ver nada, está todo oscuro, y me duele todo el cuerpo. Escuchamos voces, creo que son los vecinos buscándonos. Julián y yo estamos gritando, pero creo que no nos escuchan. Empiezo a tener sueño...

Han pasado 20 horas y, por fin, nos han encontrado. Los rescatistas y vecinos dicen que mi hermano ha sido muy valiente, que me abrazó para protegerme. Lo sabía, Julián siempre me cuida y me protege. Dicen también que los tres pisos de nuestro edificio han caído sobre nuestra casa y están tristes porque nos encontraron abrazados y asfixiados.

## Responde:

- ¿Qué te pareció la historia?
- ¿Qué pudo haber evitado que termine así?
- ¿Crees que es importante que los estudiantes conozcan y se preparen para un eventual sismo?

## Importancia de la preparación

Como lo explica el Instituto Nacional de defensa civil, el Perú está expuesto a diversos peligros que podrían ocurrir en cualquier momento. Esto se debe a su ubicación y condiciones geográficas, lo cual puede ocasionar una emergencia y debemos saber cómo enfrentarla.

## ¿Cómo trabajarlo con los estudiantes?

Hemos creado una **experiencia educativa** dividida en tres segmentos para trabajarlo con los estudiantes:



### LLAMADA

Los estudiantes conocen la misión del proyecto: **¡Estemos preparados para un sismo!** Cumplir esta misión implica preparar su **Plan Familiar de Emergencia** para un eventual sismo.



### ESCUADRÓN

Los estudiantes se convierten en héroes que mediante la investigación y ejecución de acciones preparan su **Plan Familiar de Emergencia**.



### MISIÓN CUMPLIDA

Los estudiantes después de completar el **Plan Familiar de Emergencia** en casa realizan una autoevaluación de lo aprendido y muestran que su misión se cumplió.

# ¿QUÉ ES "ESTEMOS PREPARADOS"?

## ¡ES UN TRABAJO EN EQUIPO!

Se enciende una señal para que podamos ayudar ante diferentes problemas en el Perú. En esta ocasión, es por un problema muy importante: un eventual sismo de gran magnitud. ¡Tenemos una misión: Prepararnos!

## ¿POR QUÉ DEBEMOS "ESTAR PREPARADOS"?

Según la Sociedad Geológica del Perú, nuestro país es altamente sísmico y es sólo cuestión de tiempo para que vuelva a ocurrir otro sismo muy fuerte.

## ¿CÓMO VAMOS A "ESTAR PREPARADOS"?

En las próximas páginas trabajarás junto a tus docentes y familiares estos 3 momentos para poder cumplir con la misión.



**LLAMADA**



**ESCUADRÓN**



**MISIÓN CUMPLIDA**

# CRUCE CON EL CN

Sabemos lo importante que es trabajar alineados al Currículo Nacional, por eso, te presentamos este cuadro:

ACTIVIDADES VIVA	COMPETENCIAS CN BÁSICA REGULAR	CAPACIDADES CN BÁSICA REGULAR
<b>Segmento 1: ¡llamada VIVA!</b> El anecdotario Asamblea Mi carátula creativa Tabla SQA	Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral. Infiere e interpreta información del texto oral. Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
	Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito. Infiere e interpreta información del texto. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.
	Convive y participa democráticamente.	Interactúa con todas las personas. Participa en acciones que promueven el bienestar común.
	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.
<b>Segmento 2: Escuadrón VIVA</b> Investigación Plan familiar de emergencia - Croquis - Acciones - Mochila - Evacuación	Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito. Infiere e interpreta información del texto. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.
	Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.	Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones. Usa estrategias y procedimientos para orientarse en el espacio.
<b>Segmento 3: Misión cumplida</b> Autoevaluación Exposición Evidencias	Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral. Infiere e interpreta información del texto oral. Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.

## Aplicándolo en aula y con las familias

En las próximas páginas encontrarás actividades y recursos para trabajar con tus estudiantes y hemos pensado en tres momentos claves:

### ① MOTIVACIÓN EN AULA

Trabaja en aula las actividades que se propondrán. Estas actividades están propuestas con el objetivo de despertar la motivación en los estudiantes y entender la importancia de su preparación ante un sismo. Estas son: "Llamada", "El anecdotario familiar", "La asamblea", "Tabla SQA", "Mi carátula creativa".

### ② PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Para que puedan entender un poco más sobre lo que harán en casa, conocerán al equipo CAME. Realiza un seguimiento de la misión, que es preparar a la familia mediante el **Plan Familiar de Emergencia**. Envía el video resumen del proyecto y apóyalos en sus inquietudes con los formatos que deben completar.

### ③ CIERRE DE LA MISIÓN EN AULA

Realiza con los estudiantes una retroalimentación con una encuesta y la creación de un segmento en el periódico mural sobre su proyecto con las evidencias que han podido recolectar y digan: ¡Misión cumplida!

# RECOMENDACIONES POR CICLOS

Esta guía es un acercamiento general al trabajo con los alumnos en cuestión de metodología y estrategias. sabemos que cada grado es distinto, por tal motivo, también brindaremos recomendaciones generales para cada ciclo.

Nosotros también sabemos que eres un excelente docente que sabrá contextualizar este contenido con sus alumnos.

## CICLO III

Te recomendamos que puedas convertir y adaptar las lecturas en cuentos y que ellos puedan dramatizarlos. Aprovecha su imaginación y muéstrales en cada explicación los recursos concretos. Recuerda que necesitan manipular objetos para centrar su atención.

## CICLO IV

Trabaja las lecturas y actividades en grupos pequeños de estudiantes. Que expresen lo aprendido de diversas formas (hablado, escrito, artístico, etc.) y siempre pídeles su opinión.

## CICLO V

Trata de llevar a que deliberen sobre los temas que estén tratando. Motívalos a que se cuestionen y reflexionen sobre las diversas opiniones que se presentan. Fomenta que las presentaciones se realicen en grupo, para fomentar una organización más autónoma.

# ¡EMPEZAMOS!

## Segmento 1: Llamada

- **Lee o escucha el siguiente texto:**

La iniciativa "**Estemos preparados**" está buscando a personas excepcionales que quieran convertirse en héroes para formar un escuadrón y nos ayuden a enfrentar peligros que pueden dañar a nuestra comunidad.



¡Nosotros los llamamos "**El Escuadrón de Héroes**"!

Para ser uno de nuestros héroes solo necesitas dos cosas:

- **Querer ser un héroe o heroína.**
- **Aceptar nuestra misión.**

**Los héroes se forman y nacen cuando se atreven a ayudar a otras personas a pesar de sus miedos y aspectos por mejorar. ¡Confía en ti!**

Para que sepas por qué te necesitamos, encendimos nuestra señal y le hemos dado la misión al adulto que se encarga de tu educación. A ver si adivinas de qué trata la misión...



## PELIGRO

Cuenta la leyenda que una enorme serpiente se escondió bajo tierra. Y de vez en cuando sale sin avisar a ver si los hombres dejaron de pelear, haciendo notar su fuerte reptar. ¿De qué se tratará?

Los temblores o terremotos.

## MISIÓN

Seguir la **ruta de actividades** para preparar tu **Plan Familiar de Emergencia** en casa ante un eventual sismo y de esa manera salvar vidas.



**¡VAMOS A CUMPLIR CON LA MISIÓN!**

**Sigue las indicaciones de tu profesor(a) en las siguientes actividades.**

# ACTIVIDADES

## 1 El anecdotario familiar

Para la primera actividad en la ruta, un día o días antes pedirás a tus estudiantes les pregunten a los adultos de la casa (los que tengan más edad) que les cuenten una anécdota de "Cuál ha sido su experiencia más impactante con un sismo fuerte" y luego responden las siguientes preguntas ¿Qué consecuencias trajo ese sismo? (Derrumbes, tsunami, incendios, etc.) Pregunta a partir de IV Ciclo : ¿Sabes si el lugar donde vives o el tipo de suelo donde está tu casa soportarían un gran sismo? Lo debe escribir o recordar para la siguiente actividad.

## 2 Asamblea

Cuando tengan sus anecdotarios listos, se reunirán de preferencia formando un círculo para poder compartir sus anécdotas. Cuando algunos niños de forma voluntaria hayan terminado de compartirlos, todos responderán las siguientes preguntas:

### CICLO III

- ¿Cómo te sentiste tú en el sismo? (En caso lo haya pasado)
- ¿Cómo creen que se sintieron sus familiares cuando les pasó esa anécdota?
- ¿Qué consecuencias trajo el sismo? (Derrumbes, tsunami, incendios, etc.)
- ¿Crees que pueda haber un sismo más fuerte? ¿Qué creen que pasaría?
- ¿Cómo creen que el Escuadrón de la Preparación?

### CICLO IV y V

- ¿Cómo te sentiste tú en el sismo? (En caso lo haya pasado)
- ¿Cómo creen que se sintieron sus familiares en el sismo de su anécdota?
- ¿Dirían ustedes que sus familiares estaban preparados para ese sismo? ¿Por qué?
- ¿Tu familiar sabe si el lugar donde vive o el tipo de suelo donde está su casa soportarían un gran sismo?
- En tu casa ¿Dirías que están preparados para un sismo fuerte? ¿Quiénes serían los más afectados?
- ¿Qué podría hacer el Escuadrón de la Preparación para ayudar a salvar las vidas de sus familias?

### 3 Tabla SQA

Para poder prepararse, hay que informarse. Por eso, después de la asamblea trabajarán la tabla SQA, que es una estrategia metodológica para recoger sus saberes previos y proyectarse a una investigación. Puedes replicarlo en un papelógrafo.

SISMOS		
¿Qué es lo que <b>Sé</b> sobre los sismos?	¿Qué <b>Quiero</b> saber sobre los sismos?	¿Qué <b>Aprendí</b> sobre esa problemática?

#### ¿Cómo completar la tabla SQA?

- Respondan el primer cuadro sobre Qué Sabes de la problemática elegida. Puedes usar varias oraciones o hacer una lluvia de ideas.
- Responde el segundo cuadro sobre Qué Quieres saber de la problemática elegida. Puedes usar varias oraciones o hacer una lluvia de ideas.
- Para responder el último cuadro sobre Qué es lo que Aprendí de ese tema, investigarán en diversas fuentes confiables y de una forma eficiente. Encontrarán encuentra toda la información, pero, también te dejamos unos anexos (ver al final) que te pueden servir. Pero para una mejor investigación, recomendamos entrar a las páginas especialistas en el tema: [estemospreparadosperu.com](http://estemospreparadosperu.com) / [preparados.pe](http://preparados.pe) / [ultimosismo.igp.gob.pe](http://ultimosismo.igp.gob.pe)



SISMOS		
¿Qué es lo que <b>Sé</b> sobre los sismos?	¿Qué <b>Quiero</b> saber sobre los sismos?	¿Qué <b>Aprendí</b> sobre esa problemática?

# SISMOS

¿Qué es lo que  
**Sé** sobre los  
sismos?

¿Qué **Q**uiero saber  
sobre los sismos?

- ¿Qué acciones de prevención (antes) y respuesta (durante y después) puedo hacer con mi familia?
- ¿Qué medios de comunicación debemos usar después de un sismo?
- ¿Qué **NO** debemos hacer cuando ocurre un sismo?

¿Qué **A**prendí  
sobre esa  
problemática?

## 4 Mi carátula creativa

Para poder ir guardando todas las actividades, los estudiantes, harán un archivo (puede ser un folder hecho de cualquier material). Para ello necesitarán una carátula que los identifique.

Te recomendamos que fomentes el uso de material reciclado para hacer sus archivos. ¡Haz uno tú para que des el ejemplo!

Luego, ayuda a tus estudiantes a que puedan colocar la misión, el anecdotario y las demás actividades realizadas y las que vienen a continuación.



## Segmento 2: Escuadrón en casa

- Lee o escucha la siguiente lectura en aula:

El peligro del que debemos proteger a nuestras familias es :  
**UN SISMO DE GRAN MAGNITUD**

Este es el peligro que debemos prevenir como escuadrón. Es un peligro silencioso que no avisa cuándo llegará, pero sabemos que llegará.

**¡Salvemos vidas preparándonos!**



### ¿QUÉ ES UN SISMO DE GRAN MAGNITUD?

Es la **liberación de energía** debido a movimientos bruscos en el interior de la tierra. Que se propagan como **vibraciones en forma de ondas** y llegan a la superficie.

### ¿CÓMO SE PRESENTA UN SISMO DE GRAN MAGNITUD?



**Empieza** con vibraciones leves y ruidosas durante los primeros segundos, esto es producto de la onda primaria. Durante estos primeros segundos, debes salir si estás en el primer piso. **Trata de evacuar en este momento.** Si estás en pisos superiores ubícate en zonas seguras:

- Lugares estructuralmente más resistentes, como el punto de unión de columna y viga.
- El costado de la caja de escalera de concreto de la la caja del ascensor.
- Baños con columnas.
- Es necesario cuidar que la zona segura esté lejos de las ventanas.

Luego vienen las ondas secundarias, donde el sacudimiento del suelo es más intenso. En ese momento el movimiento es muy violento y es imposible mantenerse en pie o caminar. En este movimiento que no te permitirá evacuar, debes ubicarte en una zona segura : agáchate cúbrete y sujétate.

## ¿Por qué ocurrirá un sismo de gran magnitud en Lima y Callao?



Según IGP (responsable del estudio de los procesos de la tierra) el Perú está ubicado al borde del encuentro de dos placas tectónicas.

La **Placa Sudamericana** que choca y se monta sobre la **Placa de Nazca**.

**“Desde el último evento ya han pasado más de 270 años de acumulación de esfuerzos y de deformación que tiene y que liberarse en algún momento con un sismo similar al que ocurrió en el año 1746”**

**Es momento de prepararse en casa:** Después de leer la información sobre los sismos, vamos a ver los formatos para trabajar nuestro **Plan Familiar de Emergencia**. Los formatos están para imprimir, pero también lo pueden replicar en hojas cuadriculadas.

**En las siguientes páginas encontrarás los recursos para que los estudiantes preparen su Plan Familiar de Emergencia en casa con su familia.**

**¡Heroe, es hora de salvar tu vida y la de tu familia!**

Ve a tu casa y completa los siguientes formatos del plan familiar de emergencia que se te presentarán. Explícales lo que has aprendido hasta ahora. al terminarlos, llévalos a clase para decir "¡misión cumplida!"

**Para recordar los aspectos importantes que debemos tener en cuenta ante un sismo, Te presentamos al "Equipo CAME"**



**CROQUIS**

Quien ayudará a tus estudiantes a IDENTIFICAR y UBICAR "El riesgo dentro de nuestra casa", las "Zonas seguras internas", las "Rutas de evacuación".



**ACCIONES**

Quien ayudará a tus estudiantes a no solo IDENTIFICAR "El riesgo dentro de nuestra casa" y "A nuestra familia" sino también, los ayudará a ASIGNAR "Roles en la preparación" y a ELABORAR "Estrategias de comunicación en caso de emergencia" También con su ayuda ASIGNAREMOS "Roles en la respuesta"



**MOCHILA**

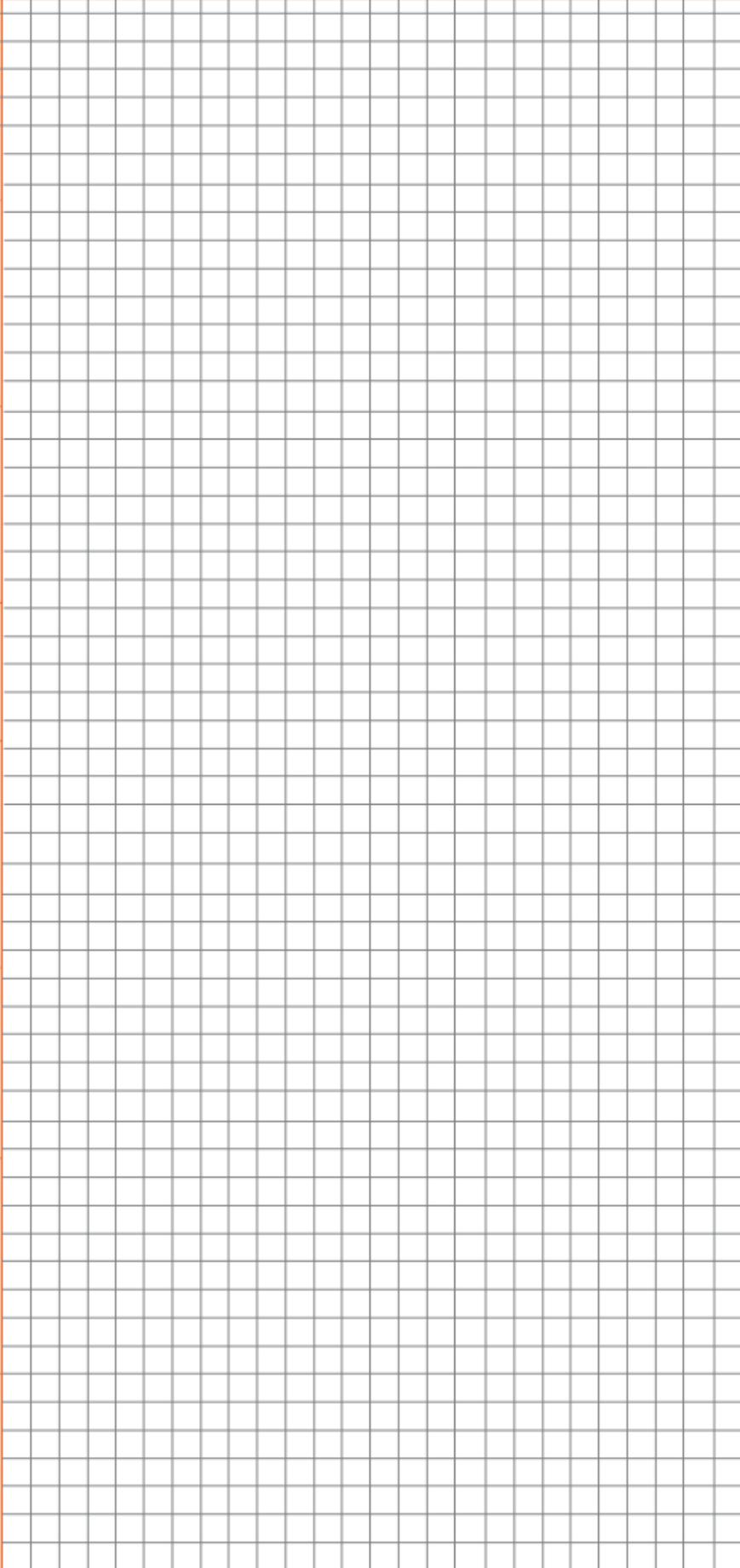
Quien ayudará a tus estudiantes a IDENTIFICAR "Los recursos existentes" y a ELABORAR "El combo de supervivencia" teniendo en cuenta también "los grupos de atención prioritaria" IDENTIFICADOS.



Quien ayudará a tus estudiantes a IDENTIFICAR y UBICAR "El riesgo fuera de nuestra casa" , "Las rutas de evacuación", "Los puntos de encuentro" y "Puntos de reunión".

**Con estas actividades los estudiantes están organizando a su familia ante un posible sismo.**

# CROQUIS

CROQUIS DE MI CASA 															
Zona insegura: <b>X</b>	Objetos peligrosos: <b>P</b>	Zona segura: <b>S</b>	Ruta de Evacuación: 	Gas: <b>G</b>	Electricidad: <b>E</b>	Botiquín: <b>B</b>	Mochila de emergencia: <b>M</b>								
															
								Nota: Este es un ejercicio educativo, luego debes realizarlo a profundidad involucrando a tu familia. Se te entregará el plan de trabajo de los próximos pasos que tienes que seguir.							
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			
								Formato: 		En colaboración con: 		Aprobado por: 			







# ACCIONES DE RESPUESTA



**Imagínate que ya pasó un sismo de gran magnitud ¿A quién llamamos? ¿Cómo nos comunicamos? ¿Qué hacemos? Para eso debemos tener instrumentos que nos ayude a responder durante y después de un sismo**



Nuestro Plan Familiar de Emergencia debe contar con una **Estrategia de Comunicación en caso de Emergencias y Roles en la respuesta.**

## 1 Estrategia de Comunicación en caso de Emergencias

En casa, debemos saber que para establecer nuestra estrategia es importante que sepamos del **Servicio de Comunicación en Casos de Emergencia 119.**

Este servicio permite dejar mensajes de voz al **119** desde nuestro teléfono o celular de cualquier operador. Lo mejor es que es gratuito y está **activo las 24 horas del día.**

## 2 Roles en la respuesta

Otro aspecto fundamental que debemos hacer es especificar las **acciones esenciales** y necesarias que realizaremos cuando ocurra el evento adverso, de acuerdo con nuestra realidad.

Una vez más, es necesario que todos (as) tengamos **un rol y consideremos nuestras capacidades**, conocimientos, formas de ser, entre otros aspectos. Por ejemplo, quién sabe Primeros Auxilios o manejo de extintores o quién es el más calmado (a).

Tengamos en cuenta el siguiente ejemplo para desarrollar nuestra **Estrategia de Comunicación:**

En caso de emergencia prioricemos la mensajería instantánea, redes sociales, el **119** y los mensajes de texto.

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ANTE EMERGENCIAS							
FAMILIA: Sánchez Paiva							
A. PRIORIZAMOS EL MEDIO (Ordenemos del 1- 4 de acuerdo al medio de comunicación que pensamos utilizar)							
3	SMS	4	119	2	Redes sociales ¿Cuál? Facebook	1	Mensajería instantánea ¿Cuál? WhatsApp
B. TELÉFONOS DE EMERGENCIA							
NOMBRE		TELÉFONO		NOMBRE		TELÉFONO	
Bomberos.		116		Empresa de agua .		367523	
SAMU.		106		Trabajo de Bertha.		338963	
Policía.		105		Colegio de Lucía.		315698	
Ministerio de Salud.		113		Médico de Rodrigo.		986302170	
Comisaría.		324566		Terapia de Rodrigo.		387955	
Apoyo ante violencia.		100		Casa de Pepe.		344803	



## ACCIONES DE RESPUESTA

Te presentaré un instrumento que nos ayuda a desarrollar nuestra estrategia de comunicación

### ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ANTE EMERGENCIAS

FAMILIA:

A. PRIORIZAMOS EL MEDIO (ordenamos del 1 al 4 de acuerdo al medio de comunicación que pensamos usar.

	SMS		119		Redes sociales ¿Cuál?		Mensajería instantánea ¿Cuál?
--	-----	--	-----	--	--------------------------	--	----------------------------------

B. TELÉFONOS DE EMERGENCIA

NOMBRE	TELÉFONO	NOMBRE	TELÉFONO
Bomberos.	116		
SAMU.	106		
Policía.	105		
Ministerio de salud.	113		



# MOCHILA PARA EMERGENCIA



**Acompañada de nuestra mochila también debe estar nuestra caja de reserva**

Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia. Es para todos los miembros de nuestra familia. Asimismo, podemos usar una caja de material resistente o de plástico y que se encuentre en buenas condiciones

## ¿QUÉ DEBE TENER NUESTRA CAJA DE RESERVA?

Te podemos dar algunos ejemplos de lo que debes tener dentro: Agua de 2.5L, comida enlatada, deshidratada y energética, galletas o barras energéticas, leche en polvo o evaporada, chocolate (zonas de frío), manta polar, papel, etc.

### ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE ...



Debemos considerar las necesidades especiales de niños, adultos mayores, personas embarazadas, personas con discapacidad o con enfermedades crónicas.

No solo al preparar nuestra mochila para emergencia o caja de reserva, sino también, para todos los aspectos del proyecto.

**Debemos ubicar la Mochila para Emergencias en un lugar seguro y accesible y la Caja de Reserva en un lugar en menos riesgo de ser afectado, por ejemplo, el jardín, el patio o el auto.**

#### **MOCHILA PARA EMERGENCIAS** Para llevar en la evacuación

Contiene artículos indispensables para que podamos sobrevivir las primeras 24 después de la emergencia. **Lo recomendable es una mochila por cada dos personas.**

#### **CAJA DE RESERVA** Para almacenar

Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia. **Es para todos los miembros de nuestra familia.**

# MOCHILA PARA EMERGENCIA



## CHECKLIST MOCHILA PARA EMERGENCIA

**BOTIQUÍN DE EMERGENCIA**

**BOTIQUÍN**

**HIGIENE**

**PAÑOS HÚMEDOS**

**TOALLA**

**PAPEL HIGIÉNICO**

**GEL ANTIBACTERIAL**

**COMUNICACIÓN**

**LINTERNA**

**RADIO**

**AGENDA DE TELÉFONOS EMERGENCIA**

**SILBATO**

**UTILES PARA ESCRIBIR**

**OTROS ARTÍCULOS**

**COPIA DE LLAVES**

**ENCENDEDOR**

**DINERO EN EFECTIVO**

**CINTA DE EMBALAJE**

**COPIA DE DOCUMENTOS**

**CUCHILLA**

**ALIMENTOS NO PERECIBLES**

**CALLETAS DE AGUA**

**CHOCOLATE**

**AGUA SIN GAS**

**ENLATADOS**

ARTÍCULOS DE ACUERDO A TU NECESIDAD



Formato:

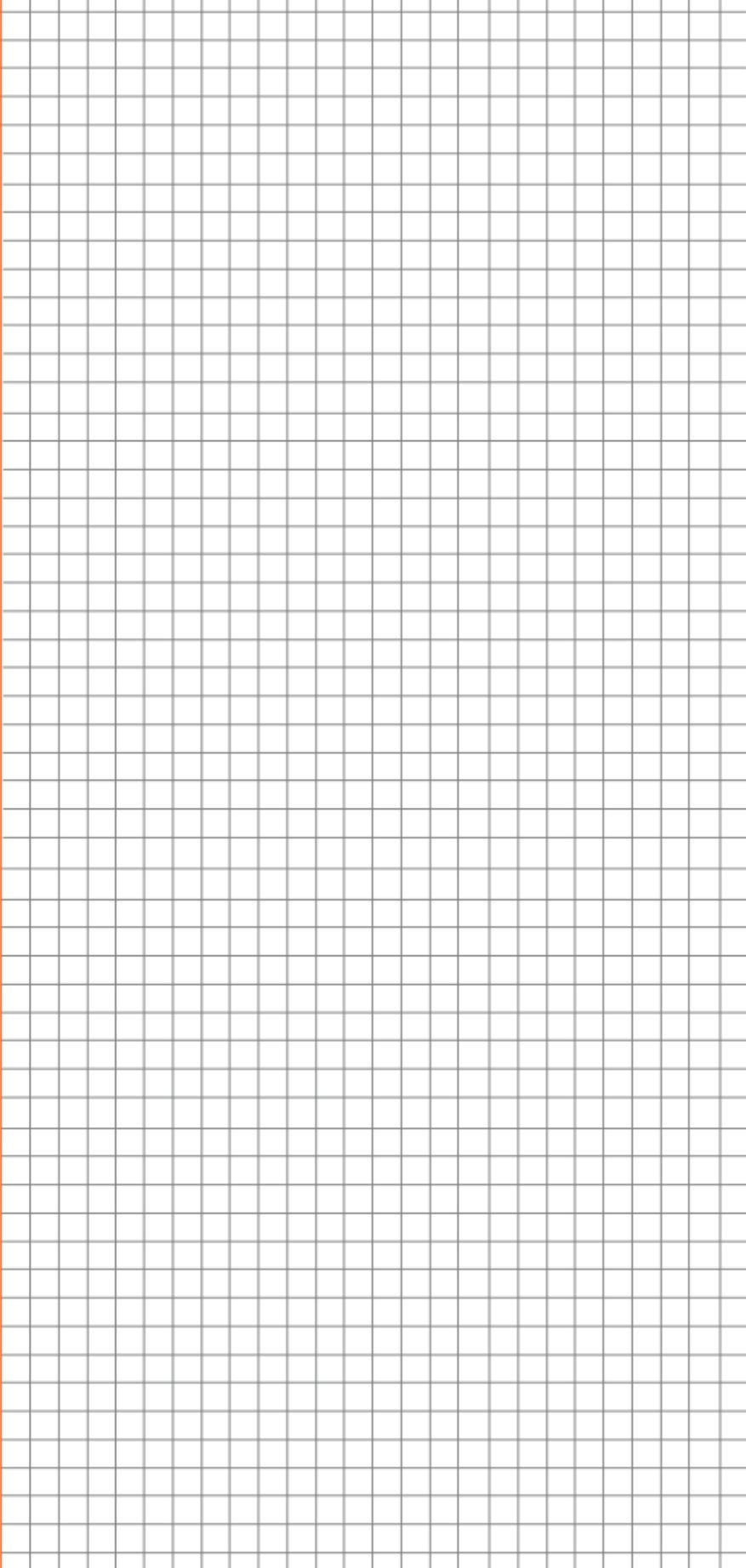
Aprobado por:



En colaboración con:



# EVACUACIÓN

<b>CROQUIS DE EVACUACIÓN EXTERNA</b>	 MI CASA	 ZONA SEGURA	 RUTA DE EVACUACIÓN	 SALIDA	 TSUNAMI	 PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR	 PELIGROS QUE DEBO EVITAR
							

Nota: Este es un ejercicio educativo, luego debes realizarlo a profundidad involucrando a tu familia. Se te entregará el plan de trabajo de los próximos pasos que tienes que seguir.



Formato:

Aprobado por:



En colaboración con:



## Segmento 3: Misión cumplida

¡VEREMOS QUÉ TANTO HEMOS APRENDIDO!

Antes de decir "**Misión cumplida**" revisaremos nuestros logros y aprendizajes mediante la siguiente encuesta:



### SOBRE LO APRENDIDO

Me di cuenta de que debía prepararme para un sismo.

Lo que investigué fue útil para prepararme.

Los recursos me sirvieron para informar y preparar a mi familia.

SÍ

NO



### SOBRE LA MISIÓN

Cumplí cada una de las actividades.

Fue una buena forma para aprender sobre sismos.

Ahora mi familia y yo estamos preparados para un sismo.

SÍ

NO



**¿QUÉ HAS APRENDIDO CON ESTE PROYECTO?  
ESCRIBE O DIBUJA**

## CERRANDO NUESTRA MISIÓN: ¡ESTAMOS PREPARADOS!

¡Lo lograste! juntos hemos preparado a tu familia para que estén preparados ante un eventual sismo de gran magnitud.  
¡Has salvado muchas vidas!



Para poder decir misión cumplida deberás hacer los siguientes pasos:

- 1** Comenta con tus compañeros tu experiencia en casa preparándose ante un sismo.
- 2** Organiza con tus compañeros un periódico mural en donde informen de su experiencia y coloquen algunas evidencias (fotos, dibujos, los formatos completados)
- 3** Júntate con todos tus compañeros en el periódico mural con las evidencias puestas. Hagan la señal de "dedito arriba" y griten al unísono "¡Misión cumplida!"

Puedes también imprimir o replicar el reconocimiento al esfuerzo.

¡Esperamos volver a contar contigo para nuestra próxima misión!



# ¡MISIÓN CUMPLIDA!

Felicitamos a :

---

Por haber completado su  
**PLAN FAMILIAR DE  
EMERGENCIA**



# ANEXOS: INFORMACIÓN Y RECURSOS

## ¿Qué son los movimientos sísmicos?

Según el glosario del Instituto Geofísico del Perú, un sismo "Se define al proceso de generación y liberación de energía para posteriormente propagarse en forma de ondas por el interior de la tierra. Al llegar a la superficie, estas ondas son registradas por las estaciones sísmicas y el sacudimiento del suelo por ellas producidas, es percibido por la población.



### TIERRA

La evolución del planeta Tierra y la continua transformación.



### PLACAS TECTÓNICAS

Las rocas que rodean el núcleo de la tierra se encuentran en estado líquido y semilíquido que conforme se alejan del núcleo, cerca de la superficie, se enfrían para formar las placas.



### LIBERACIÓN DE ENERGÍA

La Tierra cada año libera más del 80% de la energía acumulada en su interior y lo hace con sismos y erupciones volcánicas.

## ¿Cómo se miden los movimientos sísmicos?

La **magnitud** y la **intensidad** son diferentes maneras de medir el tamaño de los sismos. Los sismos de gran magnitud, son los que afectan con mayor severidad a la población y áreas urbanas.





## ESCALA DE MAGNITUD

Representa a la escala que mide el total de la energía liberada en el foco sísmica.



## INTENSIDAD

Es la medida de los efectos producidos por un sismo en personas, animales, estructuras y terreno en un lugar particular.

En la actualidad la escala de magnitud que es la más acertada y utilizada es la **escala de magnitud de momento**.

### EJEMPLO:

- Sismo 15 agosto de 2007



## Descripción resumida de la escala de intensidad de Mercalli (MM)

Escala de Mercalli
I. Casi nadie lo ha sentido.
II. Muy pocas personas lo han sentido.
III. Temblor notado por mucha gente, sin embargo, no suele darse cuenta de que es un terremoto.
IV. Se ha notado en el interior de los edificios por mucha gente. Parece un camión que ha golpeado el edificio.
V. Sentido por casi todos; mucha gente se despierta. Pueden verse árboles y postes oscilando.
VI. Sentido por todos; mucha gente corre fuera de los edificios. Los muebles se mueven, pueden producirse pequeños daños.
VII. Todo el mundo corre fuera de los edificios. Las estructuras mal construidas quedan muy dañadas; pequeños daños en el resto.
VIII. Las construcciones especialmente diseñadas dañadas ligeramente, las otras se derrumban.
IX. Todos los edificios muy dañados, desplazamiento de muchos cimientos. Grietas apreciables en el suelo.
X. Muchas construcciones destruidas. Suelo muy agrietado.
XI. Derrumbe de casi todas las construcciones. Puentes destruidos. Grietas muy amplias en el suelo.
XII. Destrucción total. Se ven ondulaciones sobre la superficie del suelo, los objetos se mueven y voltean.

CUADRO EXTRAÍDO DE IGP (2022)

## TIPOS DE SUELO Y LA IMPORTANCIA DE SABER DE ELLOS PARA PREVENIR

Saber qué tipo de suelo está debajo de mi casa es muy importante cuando se trata de peligros. El estudio de suelo nos permite saber si una construcción es posible en ese lugar o no para que no sea vulnerable ante sismos, deslizamientos, huaicos, inundaciones, entre otros peligros .



Cuando conoces las características del terreno tus padres (o tú cuando seas mayor) podrán tomar decisiones importantes como por ejemplo:

- Decidir o no la compra de un terreno ser vulnerable ante un sismo.
- Determinar los materiales para tu terreno.
- Determinar la cantidad de pisos y las dimensiones que tendría tu hogar.

### ¿QUÉ PASA SI NO TENGO EN CUENTA ESO?

En las construcciones sobre **suelo arenoso** como cerros o colinas, el peligro está en la probable ocurrencia de deslizamiento y caída de rocas que pueda causar daño.

Además, que con un sismo de gran magnitud las viviendas que están construidas sobre este tipo de suelo y a los alrededores no serían zonas seguras para las familias. Lo que resultaría que los protocolos de evacuación no salgan como se esperan.

### TIPOS DE SUELO, SEGÚN SU TEXTURA:

- **Suelo arenoso:** ásperos y no manchan la mano.
- **Suelo franco arenoso:** ásperos, si lo tocas manchan la mano.
- **Suelo franco arcilloso:** manchan la mano y se pueden moldear.
- **Suelo arcilloso limoso:** fáciles de amoldar, se pueden formar figuras con este y son pegajosos.
- **Suelo rocoso:** es duro, resistente a movimientos sísmicos.

INFORMACIÓN EXTRAÍDA DEL CUADERNO DE TRABAJO: PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA "LA SEGURIDAD EMPIEZA EN CASA" - APRENDIENDO EL IUEAO DE UNA FAMILIA PREPARADA.

# ¿Qué hacer antes, durante y después de un sismo?

Conoce los 3 pasos para sobrevivir ante el impacto de un sismo:

## ① PREPÁRATE

- Elabora tu Plan Familiar de Emergencia y alista tu Mochila para Emergencia
- Participa en los simulacros de sismo de tu barrio.
- Identifica los GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA : niños, niñas y adolescentes, personas embarazadas, personas adultas mayores, personas con limitaciones, ya sea por alguna discapacidad o por alguna afectación severa de nuestra salud física, emocional o mental.
- Contrata un ingeniero para reforzar tu vivienda.

## ② UBÍCATE Y EVACÚA

- Mantén la calma. El asustarte solo puede paralizarte o hacerte cometer errores.
- Aléjate de las ventanas y objetos que pueden caerse.
- Dirígete inmediatamente, con cuidado, sin tropezar, hacia la zona segura dentro de tu casa
- Si no llegas rápido a la salida, busca un espacio seguro.
- si el movimiento es muy violento, agáchate y protégete de objetos que puedan caer.
- No uses ascensor.

## ③ DESPUÉS DEL SISMO

- Revisa si hay fugas de gas que podrían causar fuego.
- Llamar a los números de emergencia como: los bomberos 116, Cruz Roja (01) 2660481 y el Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) 106.
- Auxilia a los heridos.
- Ten cuidado con las posibles réplicas. Evita estar cerca a casas que han sido afectadas por el sismo.
- Si estás cerca al mar, aléjate de la zona hasta que se descarte la posibilidad de un maremoto.

## Recomendaciones específicas para todas las personas en diversas condiciones

Debemos considerar las necesidades especiales de niños, adultos mayores, personas embarazadas, personas con discapacidad o con enfermedades crónicas.

