



PLAN DE FORMACIÓN ANTE EMERGENCIAS DE PROTECCIÓN CIVIL EN CENTROS EDUCATIVOS NO UNIVERSITARIOS

10. Guía para las
familias. Prevención
y autoprotección ante
riesgos en el entorno.

10. Guía para las familias. Prevención y autoprotección ante riesgos en el entorno.

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado (CPAGE): <https://cpage.mpr.gob.es/>

Catálogo de publicaciones del Ministerio del Interior: <https://www.proteccioncivil.es/documentacion/publicaciones>

Catálogo de publicaciones del MEFPD: <https://libreria.educacion.gob.es>

Título de la obra:

Plan de formación ante emergencias de Protección Civil en centros educativos no universitarios.

10. Guía para las familias. Prevención y autoprotección ante riesgos en el entorno.

Coeditan:

© MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS

© MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN EDUCATIVA

Edición: 2025

NIPO (PDF): 126-25-074-0 (MI)

NIPO (PDF): 164-25-138-3 (MEFPD)

DISEÑO, MAQUETACIÓN e ILUSTRACIONES:

Tragsatec. Grupo TRAGSA

1. Presentación	3
• 1.1. Por qué una guía para las familias.	3
• 1.2. Cómo utilizar esta guía.	3
2. La prevención empieza en casa	4
• 2.1. El papel de las familias en la cultura de la autoprotección	4
• 2.2. Preparar el hogar y las rutinas familiares para la seguridad	4
3. Comprender los riesgos y saber cómo actuar	5
• 3.1. Prevención y sistemas de alerta y sistemas de emergencias. Información vs desinformación en situaciones de emergencia	5
• 3.2. Identificación de las situaciones de riesgo en el entorno y en grandes concentraciones humanas y medidas de autoprotección. Reacciones y orientaciones de apoyo emocional	6
• 3.3. Inundaciones y riesgos costeros	7
• 3.4. Terremotos, maremotos y tsunamis	8
• 3.5. Riesgo volcánico	9
• 3.6. Fenómenos meteorológicos adversos	10
• 3.7. Incendios forestales	11
• 3.8. Riesgos tecnológicos: accidentes industriales, químicos, nucleares y transporte de mercancías peligrosas	12
• 3.9. Apoyo emocional y recursos a disposición de las víctimas	13
4. Prepararse en familia: del conocimiento a la acción.	14
• 4.1. Consejos prácticos de prevención en el hogar.	14
• 4.2. Cómo elaborar un plan familiar de emergencia	14
• 4.3. Materiales básicos para tener preparados (kit de emergencia)	15
• 4.4. Actividades sencillas para aprender en familia (juegos, retos y dinámicas).	16
5. Comunicación y coordinación en caso de emergencia	18
• 5.1. Qué hacer ante una alerta oficial	18
• 5.2. Canales de información fiables.	19
6. Recursos útiles para las familias	20
• 6.1. Enlaces, aplicaciones y teléfonos de emergencia	20
APÉNDICE FINAL	
7. Anexo: familias inclusivas y seguras	21
• 7.1. Adaptar la prevención a distintas edades, capacidades y contexto familiares.	21
• 7.2. Participar activamente en la comunidad educativa y local	21
8. Bibliografía:	23



1. Presentación

1.1. Por qué una guía para las familias

La prevención y la autoprotección comienzan en el entorno más cercano: el hogar. Las familias desempeñan un papel esencial en la construcción de una cultura de la seguridad, ya que son el primer espacio donde niñas, niños y jóvenes aprenden a reconocer los riesgos, actuar con calma ante una emergencia y cuidar del bienestar propio y de las demás personas.

Los riesgos potenciales en el entorno (como incendios forestales, inundaciones, terremotos o accidentes industriales) pueden afectar en algún momento a cualquier comunidad. Aunque no siempre se pueden evitar, sí es posible reducir sus consecuencias si se cuenta con información adecuada, hábitos preventivos y planes familiares de actuación.

Esta guía práctica nace con el propósito de acompañar a las familias en ese proceso: ofrecer orientaciones sencillas, claras y útiles para identificar los riesgos del entorno, prepararse ante posibles emergencias y fortalecer la capacidad de respuesta conjunta. Su objetivo es fomentar la confianza, la responsabilidad compartida y la resiliencia.

A través de ejemplos cotidianos, recomendaciones y actividades, se busca que cada familia pueda construir su propio plan de autoprotección y convertirse en un agente activo de seguridad dentro de su hogar, su escuela y su comunidad.

1.2. Cómo utilizar esta guía

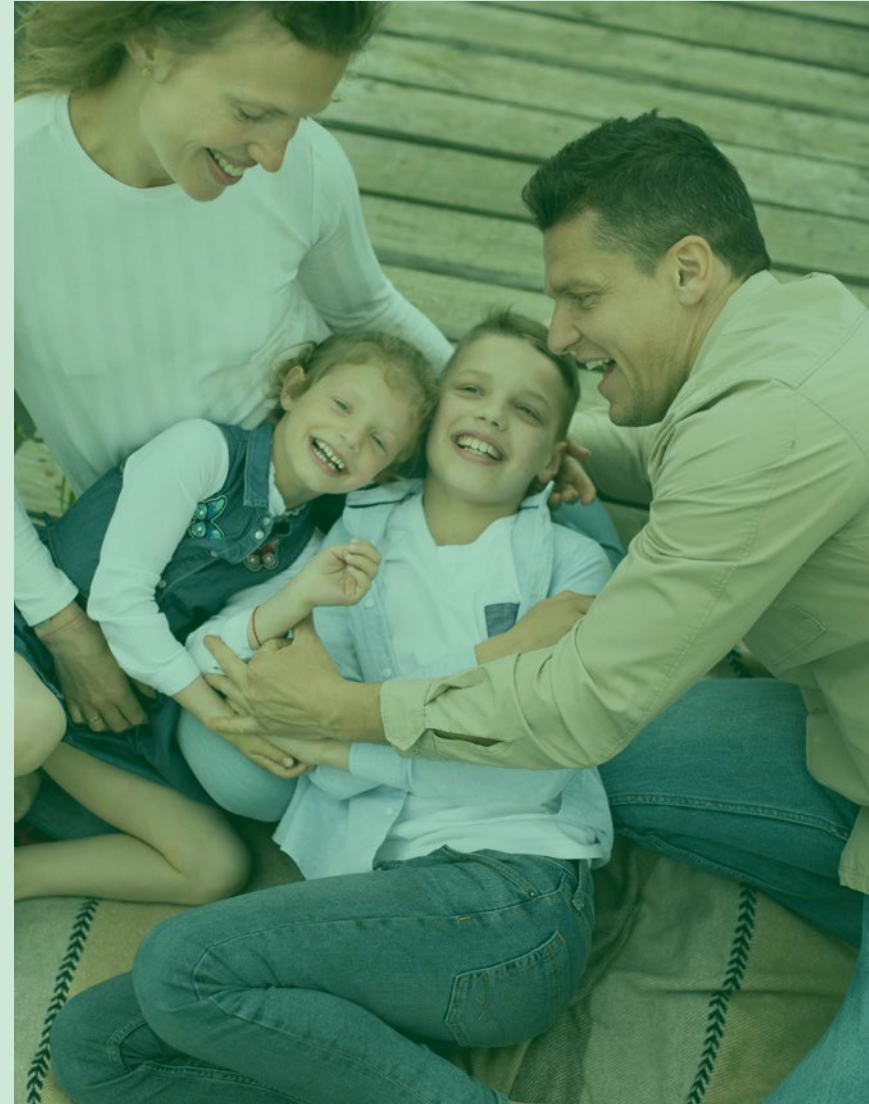
Esta guía está diseñada para acompañar a las familias en el camino hacia la prevención y la autoprotección. Puede leerse de forma completa o consultarse según las necesidades del momento: conocer los riesgos, preparar el hogar, organizarse en familia o actuar ante una emergencia.

Su estructura sigue un recorrido claro: comienza explicando por qué la prevención empieza en casa, ofrece información sobre los principales riesgos naturales y tecnológicos, propone acciones concretas para prepararse en familia y concluye con recursos y recomendaciones inclusivas para todas las edades y realidades.

Cada sección combina información, ejemplos y propuestas prácticas que pueden trabajarse de manera conjunta en el hogar. No se trata solo de aprender qué hacer ante una emergencia, sino de incorporar hábitos preventivos en la vida cotidiana, fortaleciendo así la seguridad y la confianza familiar.

La guía se puede utilizar como un material vivo: comentando los contenidos en casa, adaptando las ideas al entorno familiar y compartiendo lo aprendido con otras familias, la escuela o la comunidad.

La autoprotección se construye día a día, a través del conocimiento, la colaboración y la participación activa de todas las personas.





2. La prevención empieza en casa

2.1. El papel de las familias en la cultura de la autoprotección

La seguridad comienza en el hogar. Las familias son el primer entorno donde niñas, niños y jóvenes aprenden valores y hábitos que pueden marcar la diferencia en una situación de emergencia. Hablar sobre la prevención y la autoprotección en casa no significa generar miedo, sino enseñar a actuar con calma, anticipación y responsabilidad.

Como veremos a lo largo de la guía, fomentar una cultura de la autoprotección implica integrar la prevención en la vida cotidiana: cerrar bien las llaves del gas o del agua, conocer los teléfonos de emergencia, identificar las salidas de la vivienda o revisar el estado de los enchufes y aparatos eléctricos. Estos pequeños gestos cotidianos refuerzan la seguridad familiar y ayudan a desarrollar una actitud preventiva ante posibles riesgos.

Las familias también cumplen un papel clave como modelos de comportamiento. Cuando las personas adultas muestran serenidad, organización y cooperación, transmiten a las más jóvenes la importancia de actuar con prudencia y de confiar en las medidas de protección. La prevención se aprende observando, practicando y compartiendo.

Además, la autoprotección no termina en casa. Las familias pueden contribuir a crear entornos más seguros en su comunidad educativa, vecinal o local, participando en actividades, simulacros o campañas informativas. De este modo, cada hogar se convierte en un agente activo de seguridad y bienestar colectivo.

2.2. Preparar el hogar y las rutinas familiares para la seguridad

La prevención también se construye a través de los hábitos cotidianos. Preparar el hogar para posibles emergencias no significa vivir con preocupación, sino organizar el espacio y las rutinas familiares de manera que favorezcan la seguridad y la calma en caso de imprevistos.

Un hogar preparado es aquel en el que todas las personas saben qué hacer, dónde están los elementos importantes y cómo actuar si ocurre una emergencia. Esto se logra con pequeñas acciones que, incorporadas poco a poco, se transforman en rutinas de autoprotección.

1. Revisar y mantener los espacios del hogar

- Asegurar estanterías, cuadros y muebles altos para evitar caídas en caso de movimientos bruscos o temblores.
- Revisar periódicamente las instalaciones eléctricas, de gas y de agua. Ante cualquier duda, acudir siempre a personal técnico cualificado.
- Mantener pasillos y salidas despejados: los objetos en el suelo o los cables sueltos pueden dificultar una evacuación.
- Guardar productos de limpieza, medicamentos y materiales peligrosos fuera del alcance de niñas y niños.

2. Organizar la información importante

- Colocar una lista visible con los números de emergencia (112, centros de salud, colegio, familiares cercanos).
- Mantener a mano una carpeta o sobre impermeable con documentos esenciales (copia DNI, cartilla sanitaria, pólizas, medicación, contactos).
- Identificar un punto de encuentro familiar dentro y fuera de la vivienda en caso de tener que evacuar.

3. Incorporar la prevención en las rutinas

- Establecer momentos para revisar en familia los hábitos de seguridad: cerrar el gas, apagar aparatos eléctricos, comprobar cierres y llaves de agua antes de salir o dormir.
- Enseñar a las niñas y los niños a reconocer sonidos de alarma (sirenas, alertas de móvil) y practicar cómo reaccionar de forma tranquila.
- Preparar con antelación los objetos más necesarios en una mochila o caja de emergencia (linterna, botiquín, agua, radio, cargadores, mantas, alimentos no perecederos).
- Realizar pequeños simulacros familiares: qué hacer si se corta la luz, si hay humo, o si es necesario salir de casa con rapidez. Estas actividades pueden hacerse como un juego educativo.

4. Crear un ambiente de confianza

La prevención no se basa solo en medidas materiales, sino también en el vínculo familiar y la comunicación. Dedicar tiempo a hablar sobre los riesgos de manera sencilla y sin alarmismo ayuda a que todas las personas sepan qué hacer y se sientan seguras.

Escuchar las inquietudes de niñas, niños y personas mayores y darles un papel activo en las tareas preventivas, fortalece la autonomía y la responsabilidad compartida.



3. Comprender los riesgos y saber cómo actuar

Las emergencias no siempre se pueden evitar, pero sí podemos aprender a prevenirlas y afrontarlas con seguridad. Conocer los principales riesgos que pueden afectarnos (desde un incendio o una tormenta hasta un terremoto o un accidente químico) nos ayuda a actuar con rapidez y serenidad cuando algo ocurre.

Comprender cómo funcionan estos fenómenos permite reconocer sus señales, saber qué medidas tomar y qué evitar y confiar en las indicaciones de los equipos de emergencia. La información es una herramienta de protección: cuanto más preparados estemos, menor será el impacto de cualquier suceso.

En esta parte de la guía se encontrarán una descripción clara de cada tipo de riesgo y las pautas básicas para proteger a tu familia antes, durante y después de una emergencia. No se trata de generar preocupación, sino de reforzar la tranquilidad que da saber qué hacer.

La prevención empieza en casa: hablar de estos temas, tener un plan sencillo y mantener la calma ante lo inesperado es la mejor forma de cuidar de toda la familia.

3.1. Prevención y sistemas de alerta y sistemas de emergencias. Información vs desinformación en situaciones de emergencia

En este punto se introducen los principios básicos de la protección civil, el funcionamiento de los sistemas de alerta y emergencia, y la importancia de la información veraz ante una situación de riesgo.¹

El contenido se estructura en torno a los principales elementos del Sistema Nacional de Protección Civil, regulado por la Ley 17/2015, e incluye referencias al marco normativo sobre autoprotección escolar (Real Decreto 393/2007).

Ejes técnicos principales

- **Prevención: anticiparse para reducir el riesgo**

Prevenir significa tomar medidas antes de que ocurra una emergencia. En casa, esto implica identificar los posibles riesgos —como incendios, tormentas, inundaciones o cortes eléctricos—, revisar instalaciones, mantener los pasillos y salidas despejadas y enseñar a las niñas y los niños qué hacer en cada situación. La prevención también es aprender a actuar con calma, a colaborar y a ayudar a quienes puedan necesitarlo.

¹ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recurso-semurgencias.educacionfydeportes.gob.es/guias-didacticas/1-prevencion-autoproteccion-sistema-alerta.html>

- **Autoprotección: cada familia tiene un papel**

Todas las familias deberían tener un pequeño plan familiar de emergencia: saber cómo salir del hogar, a quién llamar, dónde reunirse y qué llevar consigo si hay que evacuar. Preparar ese plan en familia refuerza la seguridad y la confianza. La autoprotección no es solo una obligación de las instituciones: es también una responsabilidad compartida que comienza en el hogar.

- **Sistemas de alerta: avisos que salvan vidas**

Los sistemas de alerta informan de forma inmediata cuando ocurre una emergencia. Pueden ser sirenas, megafonía, mensajes en el móvil o avisos en medios oficiales. En España funciona el sistema ES-Alert, que envía notificaciones directamente a los teléfonos móviles con las instrucciones que deben seguirse. Conocer estos avisos y mantener la calma cuando se reciben es esencial para actuar correctamente.

- **Sistemas de emergencia: una red que protege a todas las personas**

En caso de crisis, los servicios de emergencia (Protección Civil, bomberos, policía, personal sanitario) trabajan coordinados para atender a la población. Todas las comunidades autónomas y municipios cuentan con planes de actuación que establecen cómo se organiza la respuesta y qué debe hacer la ciudadanía. Las familias contribuyen a que este sistema funcione mejor cuando siguen las indicaciones oficiales y evitan actuar por su cuenta.

- **Sistema 112: el teléfono que siempre responde**

El 112 es el número único de emergencias en toda la Unión Europea. Funciona las 24 horas, es gratuito y atiende cualquier tipo de urgencia: sanitaria, policial, de incendios o de rescate. En casa es importante que todas las personas lo conozcan, incluidas las niñas y los niños, y sepan cuándo y cómo utilizarlo: solo en casos reales de emergencia y explicando con claridad qué ocurre y dónde.

- **Información veraz: la mejor herramienta de protección**

En una emergencia, la información fiable puede marcar la diferencia. Hay que seguir únicamente canales oficiales, como Protección Civil, los servicios autonómicos y municipales, el 112 o medios públicos de comunicación. Evita compartir mensajes o vídeos sin confirmar: la desinformación puede generar miedo o poner en peligro a otras personas.



Finalidad general

La prevención es una actitud que se aprende y se comparte. Cada familia, con independencia de su tamaño o situación, puede prepararse, mantenerse informada y colaborar con serenidad cuando ocurre una emergencia. Saber cómo actuar genera confianza, reduce el miedo y fortalece los lazos de cuidado mutuo. Una familia informada y organizada es el primer eslabón de una comunidad más segura, solidaria y resiliente.

3.2. Identificación de las situaciones de riesgo en el entorno y en grandes concentraciones humanas y medidas de autoprotección. Reacciones y orientaciones de apoyo emocional

Las situaciones de riesgo en el entorno pueden afectar a la seguridad de las personas y al medio ambiente. Conocer los tipos de riesgos, sus señales de alerta y las medidas básicas de autoprotección permite anticiparse a las emergencias y reducir sus consecuencias.²

Clasificación general de riesgos de protección civil:

1. Riesgos antrópicos: causados por la actividad humana.

- **Grandes concentraciones humanas** (fiestas, conciertos, eventos deportivos, etc.): pueden derivar en caídas, avalanchas o situaciones de pánico.
Prevención: planificar accesos y salidas, conocer rutas de evacuación, mantener la calma, no correr ni empujar y no pararse en lugares de tránsito o al salir de un ascensor, escalera o medio de transporte.
- **Contaminación ambiental accidental:** vertidos o liberación de sustancias contaminantes en la naturaleza (tierra, agua o aire). Incluye casos como la contaminación marina, los vertidos tóxicos o el abandono de residuos en el monte.
Consecuencias: contaminación de aguas y suelos, daños a la flora y fauna, y aumento del riesgo de incendios.
Prevención: gestión responsable de residuos, mantenimiento de instalaciones y respeto al entorno natural.

² Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recursosemergencias.educacionfydeportes.gob.es/guias-didacticas/2-prevencion-autoproteccion-concentraciones.html>

2. Riesgos naturales: producidos por fenómenos del medio físico.

- **Incendios forestales y urbanos:** favorecidos por altas temperaturas, viento, pendientes y acumulación de vegetación seca.
Señales de alerta: olor a humo, llamas, columnas de humo, calor intenso.
Prevención: no arrojar colillas ni objetos encendidos, evitar hacer fuego en el campo en época de riesgo, limpiar la vegetación seca en entornos rurales y seguir siempre las indicaciones de las autoridades.
- **Inundaciones:** por lluvias intensas, rotura de presas o desbordamientos.
Señales de alerta: subida rápida del agua, lluvias intensas, mensajes de alerta.
Prevención: no circular por zonas inundadas, mantener limpios los desagües y alcantarillas, evitar estacionar en cauces secos o riberas y mantenerse informado a través de los avisos meteorológicos.
- **Terremotos y maremotos/tsunamis:** temblores, grietas o retirada repentina del mar.
Prevención: protegerse bajo estructuras firmes, alejarse de ventanas y dirigirse a zonas altas si el mar se retira.
- **Erupciones volcánicas:** gases, cenizas, olor a azufre.
Prevención: alejarse del volcán, cubrir nariz y boca y atender las indicaciones oficiales.
- **Fenómenos meteorológicos adversos:** olas de calor o frío, nevadas, vientos fuertes.
Consecuencias: cortes de luz, caída de árboles, problemas de salud.
Prevención: protegerse del calor o el frío extremos, asegurar objetos exteriores y seguir los boletines oficiales.





3. Riesgos tecnológicos: asociados al transporte, la industria o el uso de sustancias peligrosas.

- **Accidentes químicos o industriales:** fugas, explosiones, humo de color extraño u olores fuertes.
Prevención: no manipular productos peligrosos y seguir las señales y normas de seguridad.
- **Riesgo nuclear:** presencia de instalaciones con señal radiactiva o transporte de materiales peligrosos.
Prevención: no acercarse a zonas señalizadas y atender las indicaciones de las autoridades.
- **Accidentes en transporte de mercancías peligrosas:** camiones o vagones con etiquetas naranjas o símbolos de riesgo.
Prevención: mantenerse alejado, no fumar ni acercarse con fuego.
- **Medidas básicas de autoprotección familiar:**
Observar con atención el entorno: "Mira arriba, mira alrededor y mira abajo" para detectar posibles peligros (ramas, cables, grietas, humo, charcos, señales de deterioro).
Informarse de las alertas oficiales: seguir los avisos de Protección Civil, AEMET y autoridades locales.
Tener un plan familiar de emergencia: conocer puntos de encuentro, salidas seguras y teléfonos de emergencia (112).
Educar en la calma y la cooperación: mantener la serenidad, ayudar a los demás y seguir las indicaciones de las personas responsables.
Participar en simulacros y actividades preventivas: ayudan a saber cómo actuar antes, durante y después de una emergencia.

3.3. Inundaciones y riesgos costeros

Las inundaciones y los riesgos costeros son dos de los riesgos naturales más frecuentes en España: las inundaciones fluviales y los fenómenos costeros (temporales, mareas vivas, tsunamis o corrientes de resaca).³

1. Riesgo de inundación

Las inundaciones son el fenómeno natural que más daños causa en España. Se producen cuando el agua se acumula o desborda zonas habitualmente secas, a causa de:

³ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recurso-semurgencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/3-riesgo-inundacion-costa.html>

- Lluvias intensas o prolongadas.
- Fusión rápida de nieve.
- Rotura o fallo de presas.
- Temporales costeros o de viento.

El riesgo afecta a gran parte del territorio, especialmente a cuencas fluviales y zonas mediterráneas y cantábricas.

Sistemas de vigilancia y alerta:

- Sistema automático de información hidrológica (SAIH): controla el caudal de los ríos y anticipa crecidas.
- Cartografía de zonas inundables (SNCZI): identifica áreas con riesgo elevado.
- Agencia estatal de meteorología (AEMET): emite avisos a través del Plan Meteocalta, con tres niveles:

Amarillo	Precaución
Naranja	Riesgo importante
Rojo	Riesgo extremo, seguir indicaciones oficiales

Actuación ante inundaciones

Antes:

- Estar informadas/os de los avisos de Protección Civil o AEMET.
- Instalar barreras o compuertas anti inundación en puertas, garajes o bajos para impedir la entrada de agua.
- Mantener limpios los sumideros y desagües.
- Preparar una mochila de emergencia con agua, alimentos no perecederos, medicinas, linterna, radio y documentos importantes (también para mascotas).
- Identificar zonas seguras y planificar rutas de evacuación familiares, teniendo en cuenta las necesidades especiales y personas dependientes si las hubiese.

Durante:

- Evitar zonas bajas, cauces o ríos.
- No cruzar corrientes ni circular por zonas inundadas.
- Subir a lugares altos y cortar la electricidad si es posible.
- No usar el ascensor.



Después:

- No tocar cables eléctricos ni consumir alimentos mojados.
- Ventilar y limpiar las viviendas con precaución.
- Utilizar guantes y mascarilla al limpiar para protegerse de suciedad, moho o posibles contaminantes.
- Seguir siempre las instrucciones de las autoridades.

2. Riesgos en la costa

Las zonas costeras concentran gran parte de la población española y presentan una alta exposición a fenómenos naturales ligados al mar.

Principales riesgos:

- Temporales de viento y marejada ciclónica: fuertes vientos que empujan el agua hacia tierra firme, generando olas muy altas.
- Mareas vivas: aumento excepcional del nivel del mar por la posición del Sol y la Luna, especialmente en equinoccios.
- Mar de fondo: olas generadas a cientos de kilómetros que alcanzan la costa sin viento aparente.
- Subida del nivel del mar: efecto del cambio climático, que agrava las inundaciones costeras.
- Tsunamis: olas gigantes causadas por terremotos o deslizamientos submarinos.
- Corrientes de resaca (*rips*): flujos de agua que arrastran hacia mar abierto.

Avisos oficiales de AEMET por fenómenos costeros:

Amarillo	Precaución (olas de 4 m, viento de 50 km/h)
Naranja	Peligro importante (olas de 5 m, viento de 60 km/h)
Rojo	Peligro extremo (olas superiores a 8 m o vientos huracanados)

Medidas básicas de autoprotección en zonas costeras

- Consultar los avisos oficiales antes de acudir a playas o paseos marítimos.
- No acercarse al mar en temporales ni aparcar cerca del litoral.
- Evitar hacer fotos o grabaciones durante los temporales.
- No practicar deportes acuáticos ni bañarse con bandera roja.
- Respetar las indicaciones de socorristas y banderas:

Verde	Baño permitido
Amarilla	Precaución
Roja	Prohibido el baño
Azul	Playa con servicios y calidad ambiental
Blanca con medusa	Evitar el baño
Negra	Playa cerrada por contaminación o riesgo grave

- En las playas sin señalización ni servicio de socorrismo, se desaconseja nadar, ya que pueden existir corrientes fuertes o impredecibles que dificulten salir del agua.

Estas recomendaciones buscan fortalecer la capacidad de respuesta comunitaria ante emergencias hídricas y costeras, integrando la prevención en los planes de autoprotección escolar y familiar. Además, promueven la coordinación entre ciudadanía y servicios de emergencia, la vigilancia ambiental y la educación en sostenibilidad frente a los efectos del cambio climático.

3.4. Terremotos, maremotos y tsunamis

Los terremotos, maremotos y tsunamis son fenómenos naturales de origen geológico que se producen cuando se libera una gran cantidad de energía en la corteza terrestre. En España su frecuencia es baja, pero pueden causar daños importantes en determinadas zonas del sur, sureste, Pirineos y Canarias.⁴

Qué son

- Terremoto: movimiento brusco del terreno causado por el desplazamiento de las placas tectónicas.
- Maremoto: temblor submarino que desplaza una gran masa de agua.
- Tsunami: serie de olas gigantes generadas por un maremoto, una erupción volcánica o un deslizamiento submarino.

Dónde pueden ocurrir

- Las zonas con mayor riesgo son el Golfo de Cádiz, el Mar de Alborán, las Islas Canarias y, en menor medida, el sureste peninsular y los Pirineos.

⁴ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recursosed-mergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/4-terremotos-maremotos-tsunamis.html>



Cómo reconocer una situación de riesgo

- Se percibe un terremoto fuerte, especialmente cerca de la costa.
- El mar se retira de forma repentina.
- Se oye un ruido o rugido inusual procedente del mar.

Cómo actuar

- Durante un terremoto: mantener la calma, protegerse bajo una mesa o junto a una pared interior y alejarse de objetos que puedan caer.
- Si se está en la costa: tras un temblor o una retirada repentina del mar, evacuar de inmediato hacia zonas altas y alejadas del litoral.
- Después del evento: no entrar en edificios dañados, evitar cables o fugas y seguir siempre las indicaciones de las autoridades.

Cómo prevenir y prepararse

- Conocer los planes de emergencia y evacuación del municipio o centro escolar.
- Preparar una mochila de emergencia con agua, linterna, botiquín, radio, documentos y cargador portátil.
- Establecer en familia un punto de encuentro seguro.

La prevención y la calma son la mejor protección ante los movimientos de la Tierra. Conocer las señales y actuar de forma rápida y ordenada puede marcar la diferencia.

3.5. Riesgo volcánico

Los volcanes son aberturas en la corteza terrestre por donde el interior del planeta libera magma, gases y cenizas. Cuando se produce una erupción, puede afectar a las personas, a las viviendas y al medio ambiente. En España, el riesgo volcánico se concentra principalmente en las Islas Canarias, donde existen volcanes activos y se realiza una vigilancia continua.⁵

Qué es el riesgo volcánico

El riesgo volcánico es la posibilidad de que una erupción provoque daños a las personas o al entorno.

Depende de tres factores:

- Peligro volcánico: probabilidad de erupción y de los fenómenos asociados (lava, gases, cenizas).
- Vulnerabilidad: grado de preparación y resistencia de las personas y construcciones.
- Exposición: cercanía de la población o bienes al volcán.

⁵ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recursos-emergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/5-riesgo-volcanico.html>

Conocer estos elementos ayuda a reducir los daños y a actuar de forma segura.

Qué puede ocurrir durante una erupción

- Lava: fluye lentamente, puede quemar o destruir lo que encuentra a su paso.
- Ceniza volcánica: son partículas finas que pueden irritar ojos y vías respiratorias y dañar cultivos o tejados.
- Rocas y piroclastos: fragmentos expulsados por el volcán que pueden impactar a distancia.
- Gases volcánicos: como dióxido de azufre o dióxido de carbono, que pueden resultar tóxicos.

Cómo actuar

Cómo prepararse

- Conocer los planes de emergencia locales y escolares.
- Tener una mochila de emergencia con agua, linterna, radio, botiquín, mascarillas y documentos básicos.
- Establecer un punto de encuentro familiar y mantener la calma.

Durante una erupción:

- Refugiarse en el interior, cerrar puertas y ventanas y sellar rendijas con paños húmedos.
- Protegerse nariz y boca con una mascarilla o pañuelo húmedo.
- No salir al exterior salvo indicación de las autoridades.

Si es necesario evacuar:

- Seguir las rutas indicadas, llevar la mochila de emergencia y mantener la calma.
- No acercarse al volcán ni permanecer en zonas abiertas.
- Sistemas de alerta

El semáforo volcánico informa del nivel de actividad:

Verde	Actividad normal
Amarillo	Leve aumento, mantenerse informadas/os
Naranja	Actividad elevada, prepararse para una posible evacuación
Rojo	Erupción inminente o en curso, seguir las órdenes oficiales

Las alertas pueden recibirse por sirenas, megafonía, mensajes ES-Alert o aplicaciones como My112.

Los volcanes son parte natural de la Tierra. Con información, prevención y una respuesta tranquila, las familias pueden protegerse y ayudar a mantener segura a su comunidad.



3.6. Fenómenos meteorológicos adversos

Los fenómenos meteorológicos adversos (FMA) son situaciones atmosféricas extremas —como olas de calor, vientos fuertes, lluvias intensas, nevadas o tormentas— que pueden poner en riesgo la seguridad de las personas y causar daños en viviendas, infraestructuras o en el medio ambiente. Su frecuencia e intensidad han aumentado en los últimos años a causa del cambio climático, por lo que conocerlos y saber cómo actuar resulta esencial.⁶

Qué son y por qué ocurren

Los FMA se producen cuando se combinan condiciones atmosféricas extremas con una alta exposición (personas, edificios o actividades en zonas de riesgo) y vulnerabilidad (fragilidad de las personas o infraestructuras afectadas).

Entre los principales fenómenos que pueden presentarse se encuentran:

- Olas de calor: periodos prolongados de temperaturas muy altas que pueden provocar deshidratación, calambres o golpes de calor.
- Sequías: ausencia prolongada de lluvias que reduce la disponibilidad de agua, afecta a cultivos, ecosistemas y al abastecimiento humano, y puede aumentar el riesgo de incendios forestales.
- Vientos fuertes: rachas que pueden superar los 70 km/h y causar caída de objetos, ramas o estructuras.
- Nevadas y olas de frío: episodios de temperaturas muy bajas que pueden dificultar el transporte y afectar la salud.
- Tormentas: con lluvia intensa, granizo o rayos, capaces de provocar inundaciones o incendios.
- Fenómenos costeros: oleajes, galernas o subidas repentinas del nivel del mar que afectan al litoral.
- Lluvias intensas: precipitaciones muy fuertes en poco tiempo, con riesgo de inundaciones.

Consecuencias más habituales

- Humanas: golpes de calor, hipotermia, accidentes por viento o inundaciones.
- Materiales: daños en carreteras, líneas eléctricas o viviendas.
- Ambientales: pérdida de vegetación, erosión del suelo y contaminación del agua.
- Sociales: interrupción de clases, cortes de luz o agua, y aislamiento de personas vulnerables.

⁶ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: [https://recurso-
semergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/6-fenomenos-metereologicos-ad-
versos.html](https://recurso-semergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/6-fenomenos-metereologicos-adversos.html)

Cómo actuar

Las medidas de autoprotección varían según el fenómeno, pero algunas recomendaciones generales son:

- Seguir siempre los avisos oficiales de AEMET o Protección Civil (niveles verde, amarillo, naranja y rojo).
- En olas de calor: beber agua con frecuencia, evitar el sol directo y las actividades físicas intensas.
- Con viento fuerte: cerrar puertas y ventanas, retirar objetos sueltos y evitar zonas con árboles o cornisas.
- En nevadas o frío extremo: abrigarse en capas, no usar braseros sin ventilación y evitar desplazamientos innecesarios.
- Durante tormentas: refugiarse en lugares seguros, no situarse bajo árboles ni tocar objetos metálicos.
- Ante lluvias intensas o fenómenos costeros: no cruzar zonas inundadas ni acercarse al mar, ríos o barrancos.

Cómo prepararse en familia

- Conocer los planes de emergencia del municipio y del centro escolar.
- Disponer de una mochila de emergencia con agua, linterna, radio, botiquín, mantas y documentos importantes.
- Identificar el punto de encuentro familiar y mantener actualizados los teléfonos de contacto.
- Enseñar a los niños y niñas a seguir las señales y actuar con calma ante una alerta.

Los fenómenos meteorológicos adversos son parte de la naturaleza, pero la prevención, la información y la calma permiten protegernos y reducir sus efectos. Prepararse hoy es cuidar de toda la familia mañana.





3.7. Incendios forestales

Los incendios forestales son fuegos que se inician y se propagan sin control en zonas con vegetación —bosques, montes o praderas—. Constituyen una grave amenaza para las personas, el medio ambiente y los bienes materiales, y su frecuencia aumenta por el cambio climático, que favorece temperaturas más altas, sequías prolongadas y vientos intensos.⁷

Qué son y por qué ocurren

Un incendio forestal se produce cuando coinciden tres elementos:

- Combustible: la vegetación seca (hojas, ramas, pasto).
- Comburente: el oxígeno del aire.
- Fuente de calor: una chispa, una colilla, una hoguera o un rayo.

La mayoría de los incendios en España tiene origen humano, por negligencias, imprudencias o actos intencionados. Solo una pequeña parte se debe a causas naturales como rayos en época de calor y sequía.

Cómo se propaga

El fuego se extiende rápidamente debido al viento, la pendiente del terreno y la sequedad de la vegetación. Puede avanzar por el suelo (fuegos de superficie), bajo tierra (fuegos de subsuelo) o por las copas de los árboles (fuegos de copas), siendo estos últimos los más peligrosos y difíciles de controlar.

Consecuencias

- Riesgo directo para las personas, viviendas y animales.
- Pérdida de vegetación y de hábitats naturales.
- Contaminación del aire y erosión del suelo.
- Impacto económico en la agricultura, el turismo y las infraestructuras.

El aumento de incendios es uno de los efectos más visibles del cambio climático en nuestro entorno.

Cómo prevenir

- No encender fuego en zonas forestales ni arrojar colillas o basura.
- Mantener limpios los alrededores de viviendas rurales o urbanizaciones próximas al monte.
- Participar en campañas locales de prevención y limpieza forestal.
- Estar atentos a los niveles de riesgo diario de incendios publicados por la AEMET.

⁷ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recursos-emergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/7-incendios-forestales.html>

Qué hacer ante un incendio

- Si ves humo o fuego: llama inmediatamente al 112, indicando el lugar exacto.
- Si estás en casa: cierra puertas y ventanas, apaga el gas y sigue las instrucciones oficiales.
- Si se ordena evacuar: lleva tu mochila de emergencia, con agua, linterna, radio, botiquín, documentación, mascarillas y medicación.

Después del incendio:

- No regreses hasta que las autoridades confirmen que la zona es segura.

Cómo prepararse en familia

- Elaborar un plan familiar de autoprotección: quién hace qué, cómo salir, dónde reunirse.
- Mantener una mochila lista y revisar su contenido cada año.
- Practicar simulacros familiares y enseñar a los más pequeños cómo actuar.
- Descargar la app del 112 y activar las notificaciones ES-Alert para recibir avisos de emergencia.

Los incendios forestales pueden prevenirse. Cada pequeño gesto cuenta: apagar bien una hoguera, mantener limpio el entorno y seguir las normas salva vidas, bosques y hogares.





3.8. Riesgos tecnológicos: accidentes industriales, químicos, nucleares y transporte de mercancías peligrosas

Los riesgos tecnológicos son aquellos que se originan por la actividad humana y están relacionados con el uso, manipulación o transporte de productos químicos, energéticos o radiactivos. Aunque son poco frecuentes, sus consecuencias pueden ser graves, por lo que es fundamental conocer cómo prevenirlos y cómo actuar si se produce una emergencia.⁸

Qué son y por qué ocurren

Los riesgos tecnológicos incluyen accidentes industriales, químicos, nucleares, radiológicos o durante el transporte de mercancías peligrosas.

Se producen por fallos humanos, averías técnicas, explosiones, fugas o incendios en instalaciones o vehículos que contienen sustancias peligrosas.

Ejemplos de posibles situaciones:

- Incendio o fuga en una fábrica o almacén químico.
- Accidente de transporte con materiales inflamables o tóxicos.
- Escape de gas o humo en una zona industrial.
- Emisión radiactiva en una instalación nuclear o médica.

Consecuencias posibles

- Para las personas: intoxicaciones, quemaduras, dificultades respiratorias o exposición a radiación.
- Para el entorno: contaminación del aire, del suelo o del agua, afectando a animales y cultivos.
- Para la sociedad: evacuaciones, cortes de servicios o restricciones temporales de movilidad.

Cómo prevenir

- Conocer si en el municipio existen instalaciones industriales o vías de transporte de mercancías peligrosas.
- Respetar siempre las señales de advertencia (rombos de colores, etiquetas naranjas o símbolos de peligro).
- No acercarse nunca a lugares donde haya un accidente con sustancias químicas, humo o vapores.
- Informarse a través de canales oficiales (Protección Civil, 112, medios públicos o aplicación My112).

Cómo actuar ante una emergencia tecnológica

Si estás en casa:

- Cierra puertas, ventanas y conductos de ventilación.

- Apaga aparatos de aire acondicionado o calefacción.
- No salgas al exterior salvo orden expresa de las autoridades.

Si estás en la calle:

- Aléjate en dirección contraria al viento y evita zonas bajas.
- No te acerques al lugar del accidente ni intentes ayudar sin medios de protección.
- Sigue las indicaciones de los servicios de emergencia.

En caso de evacuación:

- Lleva tu mochila de emergencia, documentos esenciales y sigue las rutas establecidas.

Sistemas de aviso

Las autoridades pueden activar el sistema ES-Alert, que envía mensajes directos a los teléfonos móviles, o avisos por sirenas y megafonía. Es importante mantener la calma y seguir las instrucciones recibidas.

Cómo prepararse en familia

- Conocer los planes de emergencia locales y del centro escolar.
- Preparar una mochila básica con agua, linterna, radio, botiquín, documentación y cargador portátil.
- Hablar con los niños y niñas sobre la importancia de no difundir rumores y de seguir siempre las fuentes oficiales.

Los riesgos tecnológicos son poco frecuentes, pero conocer las señales, seguir las indicaciones y mantener la calma garantiza la seguridad personal y familiar. La prevención es la mejor protección.



⁸ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: [https://recurso-
semergencias.educacionpydeportes.gob.es/guias-didacticas/8-riesgos-tecnologicos.html](https://recurso-semergencias.educacionpydeportes.gob.es/guias-didacticas/8-riesgos-tecnologicos.html)



3.9. Apoyo emocional y recursos a disposición de las víctimas

Las emergencias no solo generan daños materiales o físicos, también pueden provocar impacto emocional. El miedo, la confusión o la angustia son reacciones naturales ante una situación de peligro. Esta guía ayuda a las familias a comprender cómo afrontar esos momentos y cómo acompañar emocionalmente a sus hijos e hijas después de una emergencia.⁹

Qué ocurre en una emergencia

Durante una crisis (incendio, inundación, terremoto, accidente, etc.), las personas pueden sentir ansiedad, bloqueo o miedo intenso. Los niños y niñas, especialmente, necesitan seguridad, atención y calma de las personas adultas para poder recuperar la estabilidad emocional.

Cómo reaccionan los niños y niñas

- Educación Infantil y primeros cursos de Primaria: pueden mostrar llanto, irritabilidad, miedo a separarse o problemas de sueño.
- Educación Primaria y Secundaria: tienden a hacer preguntas insistentes, revivir el suceso o mostrar cambios de humor.
- Jóvenes: pueden mostrarse desafiantes, retraídos o minimizar lo ocurrido, aunque sientan preocupación o inseguridad.

Estas reacciones son normales y temporales. Con apoyo adecuado, la mayoría de los niños y niñas se recuperan sin consecuencias a largo plazo.

Qué pueden hacer las familias

- Transmitir calma: hablar con voz tranquila, ofrecer contacto físico (abrazos, cercanía) y mantener rutinas cotidianas.
- Escuchar sin forzar: permitir que los niños y niñas expresen cómo se sienten, sin juzgar ni restar importancia a sus emociones.
- Dar información clara y veraz: explicar lo ocurrido con palabras sencillas y adaptadas a la edad.
- Evitar la sobreexposición: limitar el consumo de noticias, vídeos o rumores sobre la emergencia.
- Favorecer la participación: dejar que colaboren en pequeñas tareas (ayudar, dibujar, escribir) para recuperar sensación de control.
- Pedir ayuda profesional si el malestar emocional persiste más de unas semanas o interfiere con la vida diaria.

⁹ Para obtener más información puede consultarse la siguiente guía didáctica: <https://recursosemergencias.educacionpydeportes.gob.es/guias-didacticas/8-riesgos-tecnologicos.html>

Cómo prepararse emocionalmente

- Hablar en familia sobre las posibles emergencias y cómo actuar, de forma sencilla y sin alarmismo.
- Practicar simulacros de forma tranquila para que sepan qué hacer.
- Reforzar la confianza en los equipos de emergencia y en la capacidad de cuidarse mutuamente.

Se debe recordar que la seguridad emocional también se entrena: calma, empatía y apoyo.

En una emergencia, la serenidad y el acompañamiento emocional son tan importantes como la protección física. Escuchar, abrazar y mantener la calma ayuda a que los niños y niñas recuperen la seguridad y la confianza.





4. Prepararse en familia: del conocimiento a la acción

4.1. Consejos prácticos de prevención en el hogar

La prevención se vuelve realmente eficaz cuando se convierte en una práctica compartida. Prepararse en familia implica pasar de la teoría a la acción, reforzando la seguridad del hogar con gestos sencillos y sostenidos en el tiempo.

Cada persona de la familia, sin importar su edad, puede participar y asumir pequeñas responsabilidades que contribuyan a un entorno más seguro.

1. Revisar el entorno y eliminar riesgos

- Comprobar de forma periódica el estado de enchufes, cables, estufas, detectores de humo y aparatos eléctricos.
- No sobrecargar regletas ni enchufes múltiples.
- Mantener despejadas las salidas y pasillos, y evitar almacenar materiales inflamables cerca de fuentes de calor.
- Identificar los puntos seguros de la vivienda (por ejemplo, bajo una mesa resistente o junto a muros estructurales) en caso de terremoto.
- Si la vivienda se encuentra en zona inundable, guardar objetos importantes en lugares elevados y conocer las rutas de evacuación.

2. Promover hábitos seguros en la vida cotidiana

- Enseñar a las niñas y niños a no jugar con fuego, agua caliente o aparatos eléctricos, y explicar los motivos con calma y ejemplos concretos.
- Revisar juntos los procedimientos básicos de autoprotección: qué hacer si huele a gas, si hay humo o si se corta la electricidad.
- Evitar bloqueos en puertas o ventanas y mantener siempre visibles las llaves de salida.
- Acostumbrarse a cerrar correctamente el gas y apagar los aparatos eléctricos antes de dormir o salir de casa.
- Mantener siempre a mano una linterna y un botiquín actualizado.

3. Involucrar a toda la familia

La seguridad no es tarea de una sola persona: se construye con la participación de todos los miembros de la familia.

- Repartir pequeñas tareas según la edad: las personas adultas revisan instalaciones, las niñas y niños ayudan a preparar la mochila de emergencia o a identificar rutas de salida.

- Si hay personas dependientes (mayores o necesidades especiales) o mascotas, se debe establecer quién asumirá su cuidado en caso de emergencias.
- Dialogar sobre los posibles riesgos del entorno de forma natural y sin dramatismos, fomentando la confianza y la cooperación.
- Aprovechar momentos cotidianos (como cocinar, ordenar o salir de excursión) para hablar sobre hábitos preventivos de manera lúdica.

4. Cuidar los aspectos emocionales

Prepararse también significa sentirse emocionalmente seguras/os. Practicar en familia, repetir acciones y hablar sobre ellas da seguridad y reduce el miedo.

Durante una emergencia, la calma se contagia: cuando las personas adultas muestran serenidad, ayudan a que los demás actúen con confianza.

4.2. Cómo elaborar un plan familiar de emergencia

El objetivo de un plan familiar de emergencia es que todas las personas que viven en el hogar sepan qué hacer, cómo actuar y a dónde dirigirse si ocurre una situación de riesgo. Tenerlo preparado no significa esperar lo peor, sino estar organizados para reaccionar con serenidad y eficacia ante lo inesperado.

El plan familiar debe ser simple, conocido por toda la familia y revisado de forma periódica. Lo más importante no es su formato, sino que cada persona sepa su papel y las acciones básicas asignadas.

1. Reunirse para planificar

- Dedicar un momento en familia para hablar sobre los posibles riesgos del entorno: incendios, inundaciones, tormentas, cortes eléctricos, etc.
- Conversar sobre cómo actuar ante cada situación, de forma calmada y adaptada a las edades.
- Escuchar las ideas y preocupaciones de todas las personas, especialmente de niñas, niños y personas mayores. Su participación aumenta la confianza y la implicación.

2. Definir los roles y responsabilidades

- En caso de emergencia, cada persona debe saber qué tarea le corresponde.
- Algunos ejemplos:
 - Una persona adulta se encarga de cortar la luz o el gas.
 - Otra se ocupa de recoger la documentación y el botiquín.
 - Las niñas y niños pueden saber dónde está la mochila de emergencia o cómo avisar al 112.



- Es importante que todas las tareas sean realistas y acordes a la edad o capacidad de cada miembro de la familia.

3. Identificar rutas de salida y puntos de encuentro

- Marcar las rutas de evacuación más seguras dentro de la vivienda (por ejemplo, escaleras en lugar de ascensores).
- Acordar un punto de encuentro cercano (como la entrada del edificio, una plaza o un comercio conocido) y otro más lejano por si no se puede volver al hogar.
- Dibujar juntos un pequeño mapa del recorrido y colocarlo en un lugar visible, como el frigorífico o la entrada.

4. Registrar contactos y lugares de referencia

- Tener una lista de teléfonos importantes: servicios de emergencia (112), centro de salud, colegio, familiares o amistades cercanas.
- Guardar una tarjeta con contactos de emergencia en las mochilas escolares o carteras.
- Anotar también la ubicación de centros de evacuación o puntos de reunión establecidos por las autoridades locales.

5. Preparar y mantener actualizados los materiales

- El plan debe incluir los elementos básicos:
 - Mochila o caja de emergencia (ver apartado 4.3).
 - Documentación personal, medicación y llaves de repuesto.
 - Linterna, pilas, radio, agua y alimentos no perecederos.
 - Revisar el contenido cada seis meses, asegurándose de que todo funciona y está en buen estado.

6. Practicar el plan

- Un plan solo es útil si todas las personas lo recuerdan y saben aplicarlo.
- Realizar simulacros familiares cada cierto tiempo, como un pequeño juego o reto.
- Ensayar cómo salir de casa, qué llevar y cómo comunicarse.
- Revisar después qué ha funcionado bien y qué se puede mejorar.

7. Mantenerlo visible y actualizado

- Colocar un resumen del plan en un lugar accesible.
- Revisarlo al menos una vez al año o cuando haya cambios importantes (mudanza, nuevas incorporaciones familiares, reformas del hogar, etc.).
- Un plan familiar de emergencia no solo mejora la organización: fortalece la unión, la comunicación y la confianza dentro del hogar.

- Cuando cada persona sabe cómo actuar, el miedo se transforma en calma y la incertidumbre en capacidad de respuesta.

4.3. Materiales básicos para tener preparados (kit de emergencia)

Contar con un kit de emergencia familiar permite actuar con rapidez y tranquilidad en caso de una situación imprevista. No se trata de acumular objetos, sino de tener a mano lo esencial para las primeras horas o días si se produce una emergencia que obligue a permanecer en casa sin suministro o a evacuar temporalmente.

Preparar este material con antelación y revisarlo periódicamente ayuda a ganar tiempo, seguridad y confianza. Además, si se organiza en familia, puede convertirse en una excelente oportunidad para hablar sobre la prevención y asignar responsabilidades.

1. Dónde guardar el kit

- El kit debe estar en un lugar accesible, conocido por toda la familia y protegido de la humedad y el calor.
- Puede utilizarse una mochila grande, una caja resistente o varias bolsas organizadas.
- Si la familia es numerosa, conviene preparar un kit principal y otros más pequeños (por ejemplo, uno para el coche o para el colegio).

2. Contenido básico del kit de emergencia

A continuación, se enumeran los elementos recomendados. No es necesario reunirlos todos de una vez, lo importante es irlos incorporando poco a poco.

- Elementos esenciales:
 - Documentación personal (DNI, pasaporte, cartilla sanitaria, pólizas, contactos de emergencia).
 - Copias digitales o en papel dentro de fundas impermeables.
 - Dinero en efectivo y llaves de repuesto.
 - Teléfonos de emergencia y lista de contactos importantes.
- Suministros básicos:
 - Agua potable (al menos 1,5 litros por persona y día, para tres días).
 - Alimentos no perecederos: conservas, barritas energéticas, galletas, frutos secos.
 - Abrelatas manual y utensilios básicos de cocina.
 - Linterna con pilas de repuesto o de carga solar.



- Radio portátil de pilas o de manivela.
- Velas y cerillas en recipiente hermético.
- Botiquín de primeros auxilios:
 - Gasas, vendas, esparadrapo, tijeras y guantes desechables.
 - Analgésicos y material de cura básico.
 - Medicación personal y una lista con dosis y pautas de administración.
 - Mascarillas y gel desinfectante.
- Ropa y abrigo:
 - Manta ligera o térmica por persona.
 - Ropa cómoda y de recambio, calcetines y calzado resistente.
 - Chubasquero o capa impermeable.
- Comunicación y energía:
 - Teléfono móvil con cargador portátil o batería externa.
 - Cables y adaptadores universales.
 - Silbato para señalar en caso de necesidad.

3. Materiales complementarios según las necesidades familiares

- Cada familia puede adaptar su kit según su realidad.
- Familias con bebés: pañales, toallitas, leche infantil, biberones, mantita y ropa de repuesto.
- Familias con personas mayores o con enfermedades crónicas: medicación, gafas, pilas, libreta con indicaciones médicas.
- Familias con mascotas: comida, agua, transportín y prendas de abrigo.
- Bienestar emocional: cuaderno, lápices, pequeño juego, peluche o libro infantil que aporte calma.

4. Mantenimiento del kit

- Revisar el contenido cada seis meses, comprobando fechas de caducidad y el estado de los materiales.
- Sustituir lo que se haya deteriorado o caducado.
- Actualizar la información de contacto y los medicamentos si ha habido cambios en la familia.
- Aprovechar la revisión como un momento educativo para recordar en familia qué contiene el kit y cómo se usa.

Tener preparado un kit de emergencia es una forma sencilla de aumentar la seguridad y la autonomía familiar. No solo proporciona recursos materiales, sino también tranquilidad: saber que se cuenta con lo necesario ayuda a mantener la calma y a responder con confianza ante cualquier imprevisto.¹⁰

¹⁰ Puede ser de utilidad este material de Protección Civil: https://ficheros.proteccioncivil.es/unidadesFormativas/Plan_Familiar_Emergencias_Creacion_propia_UnidadPsicologiaDGPCYE.pdf

4.4. Actividades sencillas para aprender en familia (juegos, retos y dinámicas)

Aprender sobre prevención y autoprotección no tiene por qué ser algo teórico o complicado. Las familias pueden convertir la seguridad en una experiencia divertida y educativa, incorporando juegos, retos y pequeñas actividades que fortalezcan la colaboración, la calma y la responsabilidad compartida.

Estas dinámicas ayudan a que niñas, niños y adolescentes aprendan de manera natural, reforzando la confianza y el sentido de equipo dentro del hogar.

1. Actividades para la Educación Infantil

A esta edad, el aprendizaje se basa en la imitación y el juego simbólico. Lo importante es familiarizar a las niñas y los niños con las ideas de cuidado, ayuda y calma.

Algunas propuestas:

- Juego del “superhéroe o superheroína de la prevención”: crear capas o medallas y representar acciones seguras (apagar la luz, cerrar el grifo, avisar a una persona adulta).
- Reconocer sonidos: escuchar sirenas, alarmas o timbres y asociarlos con lo que significan. Después, hablar de qué hacer si suenan.
- El rincón seguro: identificar en familia el lugar más seguro de la casa y practicar cómo llegar allí de forma tranquila.
- Cuentos de prevención: leer historias donde los personajes afronten situaciones de emergencia con precaución y cooperación.¹¹

2. Actividades para Educación Primaria

En esta etapa, niñas y niños pueden comprender mejor las causas y consecuencias de los riesgos y participar activamente en la preparación familiar.

Algunas ideas prácticas:

- Búsqueda del tesoro seguro: esconder en casa algunos objetos del kit de emergencia (linterna, botella de agua, manta, radio) y convertir su localización en una misión cooperativa.
- El juego del “¿Qué harías si...?”: plantear situaciones (por ejemplo, se va la luz, hay humo, suena una alarma) y reflexionar juntos sobre la mejor forma de actuar.
- Mapa del hogar seguro: dibujar el plano de la vivienda y marcar salidas, puntos de reunión y lugares donde se guarda el material de emergencia.

¹¹ Puede consultarse en este enlace los videos y las infografías para Educación infantil: <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/videos/nivel1.html>



3. Actividades para ESO, Bachillerato, Formación Profesional y otras enseñanzas no universitarias.

Las y los adolescentes pueden asumir un papel más activo y reflexivo. Pueden participar en la organización del plan familiar, investigar sobre riesgos del entorno y promover acciones de sensibilización.

Propuestas posibles:

- Diseñar el plan familiar de emergencia: elaborar un documento sencillo con los roles, contactos y puntos de encuentro, revisándolo en grupo.
- Simulación en casa: realizar un pequeño ejercicio de evacuación o de corte de suministros, cronometrando el tiempo y analizando cómo mejorar.
- Debate informativo: comparar noticias reales sobre emergencias y reflexionar sobre la importancia de la información veraz.
- Proyecto solidario o comunitario: proponer en el colegio o en la comunidad una campaña sobre autoprotección, primeros auxilios o medio ambiente.

4. Actividades para toda la familia

La prevención también puede convertirse en una oportunidad para compartir tiempo de calidad y reforzar los lazos familiares.

- El reto del minuto seguro: poner un cronómetro y practicar qué haría cada persona si tuviera solo un minuto para actuar ante una emergencia (qué llevaría, a quién avisaría, por dónde saldría).
- El día del repaso preventivo: dedicar una tarde al año para revisar juntos el plan familiar y el kit de emergencia.
- Juego de roles: cada persona representa una situación (vecina que necesita ayuda, persona que llama al 112, quien busca el botiquín...) y el resto debe reaccionar adecuadamente.
- Concurso de buenas prácticas: durante una semana, anotar en familia acciones de prevención realizadas (cerrar bien el gas, mantener despejadas las salidas, revisar enchufes). Ganará quien haya contribuido más al bienestar común.
- Otra actividad en familia sería, tras hacer el plan familiar, analizar conjuntamente alguna película que aborde alguna emergencia para ver si las medidas de prevención son adecuadas.

Estas actividades no solo enseñan a actuar ante una emergencia, sino que fortalecen la empatía, la comunicación, la calma y la cooperación.

Cuando la prevención se aprende jugando, se interioriza de forma duradera y se convierte en parte natural de la vida familiar.





5. Comunicación y coordinación en caso de emergencia

5.1. Qué hacer ante una alerta oficial

Cuando se produce una emergencia, la comunicación clara y la coordinación familiar son tan importantes como las medidas materiales de autoprotección. Saber cómo actuar desde el primer momento ayuda a reducir la confusión, mantener la calma y tomar decisiones seguras.

Las alertas oficiales se difunden a través de canales institucionales (radio, televisión, redes sociales verificadas, aplicaciones o mensajes del sistema de aviso a la población). Es fundamental no dejarse llevar por rumores o desinformación y confirmar siempre las noticias en fuentes fiables, como el 112 o los servicios de Protección Civil.

1. Mantener la calma y seguir las instrucciones

- Ante una alerta, lo primero es mantener la serenidad y escuchar atentamente los mensajes oficiales.
- Las autoridades indicarán si es necesario refugiarse, evacuar o simplemente mantenerse informados.
- Seguir estas indicaciones al pie de la letra puede salvar vidas.
- Si se recibe una alerta en el teléfono móvil (mensaje de protección civil o aviso de emergencia), se debe:
 - Leerlo completo antes de actuar.
 - No difundirlo por otros medios hasta confirmar su veracidad.
 - Seguir exactamente las instrucciones que indique.

2. Organizar la comunicación familiar

- En una situación de emergencia, la coordinación entre los miembros de la familia evita la preocupación y facilita la respuesta.
- Designar una persona de referencia que centralice la información y mantenga contacto con el resto.
- Acordar previamente uno o dos números de teléfono alternativos, por si la red local se satura.
- Utilizar los mensajes de texto o aplicaciones de mensajería cuando las llamadas no funcionen, ya que consumen menos red.
- Mantener siempre los teléfonos cargados y disponer de baterías externas en el kit de emergencia.

3. Si las personas de la familia están en lugares distintos

- Las emergencias pueden ocurrir mientras los miembros del hogar se encuentran en distintos lugares: el trabajo, la escuela o el transporte público.
- Por eso, el plan familiar debe incluir:
 - Un punto de encuentro acordado para reunirse si la situación lo permite.
 - La lista de teléfonos de contacto de cada persona y de los centros escolares o laborales.
 - La instrucción clara de seguir las indicaciones de las autoridades del lugar (profesorado, responsables de seguridad, personal de emergencia).
 - En caso de evacuación o interrupción de comunicaciones, es importante mantener la confianza en que cada persona sabe qué hacer, siguiendo el plan previamente acordado.





4. Cuidar el tono y la información durante la emergencia

- El modo en que se transmite la información dentro del hogar influye directamente en el estado emocional.
- Hablar con voz calmada y evitar comentarios alarmistas.
- Explicar a niñas y niños lo que ocurre con palabras sencillas y centradas en la seguridad (“estamos a salvo”, “las personas de emergencia están ayudando”).
- Evitar la sobreexposición a noticias e imágenes que puedan aumentar la ansiedad.
- La comunicación en una emergencia es una herramienta de protección emocional y física.

Estar informados, mantener la calma y tener acuerdos previos sobre cómo contactarse y dónde reunirse son las bases para que la familia pueda afrontar cualquier situación con serenidad y confianza.

5.2. Canales de información fiables

En una situación de emergencia, acceder a información veraz y actualizada es fundamental para tomar decisiones seguras. Los rumores o mensajes sin confirmar pueden generar confusión y poner en riesgo a las personas.

Se recomienda seguir únicamente fuentes oficiales y canales institucionales:

- 112: número único de emergencias en toda España.
- Protección Civil y servicios autonómicos o municipales de emergencia, a través de sus páginas web, redes sociales verificadas y aplicaciones oficiales.
- Medios de comunicación públicos o reconocidos, como emisoras de radio o canales de televisión con cobertura nacional.
- Aplicaciones oficiales de alertas (por ejemplo, ES-ALERT o apps autonómicas de seguridad).

Evita difundir mensajes o vídeos de procedencia dudosa. Si se recibe una información alarmante, verifica siempre su fuente antes de compartirla.

En emergencias, la información responsable también salva vidas.





6. Recursos útiles para las familias

6.1. Enlaces, aplicaciones y teléfonos de emergencia

Disponer de los recursos adecuados antes de una emergencia facilita una respuesta rápida y segura. Mantener esta información actualizada y accesible para todas las personas de la familia es una medida básica de autoprotección.

Teléfonos de emergencia:

- 112: Número único de emergencias (gratuito y operativo en toda la UE).
- 061/112 sanitario: Urgencias sanitarias según comunidad autónoma.
- 062: Guardia Civil.
- 091: Policía Nacional.
- 080/085: Servicios de bomberos.
- 092: Policía Local.

Servicio de información de emergencias autonómico o municipal, disponible en las páginas web de cada territorio.

Aplicaciones útiles:

- My112: permite enviar la ubicación exacta al 112 en caso de emergencia.
- ALERTCOPS: app del Ministerio del Interior para comunicarse directamente con Policía y Guardia Civil.
- Apps autonómicas de protección civil (consultar la de cada comunidad).
- Aplicaciones meteorológicas oficiales (AEMET, Meteoalarm) para recibir avisos por fenómenos adversos.

Páginas web y recursos institucionales:

- Protección Civil: <https://www.proteccioncivil.es/>
- Ministerio del Interior: <https://interior.gob.es>
- AEMET (Agencia Estatal de Meteorología): <https://aemet.es>
- Cruz Roja Española: <https://cruzroja.es>

Se recomienda guardar estos enlaces y números en el teléfono móvil y anotarlos también en formato físico dentro del plan familiar de emergencia.





7. Anexo: familias inclusivas y seguras

7.1. Adaptar la prevención a distintas edades, capacidades y contexto familiares

Cada familia es diferente y, por eso la prevención debe adaptarse a su realidad. No es lo mismo preparar un plan de emergencia con niños y niñas pequeñas que con adolescentes, con personas mayores, con algún miembro que no hable el idioma local, con algún miembro con discapacidad o con una mascota. Lo importante es que todas las personas de la familia se sientan incluidas y sepan qué hacer si ocurre una emergencia.

La autoprotección funciona mejor cuando se organiza desde el respeto, la empatía y la cooperación, teniendo en cuenta las necesidades de cada persona del hogar.

1. Si hay niñas y niños pequeños

- Explicar las cosas con palabras sencillas y sin alarmismo. Por ejemplo: “Si oímos una sirena, significa que las personas que ayudan están trabajando y debemos quedarnos tranquilas/os”.
- Convertir la prevención en un juego o una rutina: revisar en familia el kit, practicar cómo buscar un lugar seguro o apagar una linterna.
- Repetir los mensajes clave y celebrar sus avances (“¡qué bien recordaste el número 112!”).

2. Si hay adolescentes

- Involucrarlos activamente: pueden ayudar a diseñar el plan familiar, revisar el botiquín o preparar la mochila de emergencia.
- Fomentar su sentido de responsabilidad, pero también de apoyo: que sepan cómo ayudar a otras personas y cómo mantener la calma.
- Aprovechar su dominio de la tecnología para buscar información fiable o aplicaciones útiles.

3. Si hay personas mayores

- Comprobar que tienen a mano su medicación, gafas, audífonos o bastón, y que saben dónde están guardados.
- Revisar las rutas más seguras dentro y fuera del hogar, evitando escaleras u obstáculos.
- Mantener actualizada una lista con sus datos médicos y contactos de confianza.
- Escuchar sus experiencias: muchas veces aportan calma y consejos valiosos basados en situaciones vividas.

4. Si alguien tiene una discapacidad o necesita apoyo adicional

- Adaptar el plan familiar a sus necesidades: prever tiempo extra para moverse, ubicar objetos a su alcance o tener señalización visual o sonora.
- Practicar en conjunto las acciones básicas para que la persona se sienta segura y autónoma.
- Asegurarse de que el entorno comunitario (vecindario, centro educativo, amistades) también conoce sus necesidades si hay que pedir ayuda.

5. Si el contexto familiar es diverso

- En familias monoparentales o con cuidadores únicas/os, contar con personas de confianza (vecindario, amistades o familiares cercanos) a quienes avisar en caso de emergencia.
- En hogares multigeneracionales o con distintos idiomas, acordar palabras o gestos sencillos que faciliten la comunicación.
- En todos los casos, reforzar la idea de que la prevención se construye en equipo: cada persona, a su manera, puede contribuir.
- Una familia inclusiva y segura es aquella en la que todas las personas participan, se sienten escuchadas y saben cómo cuidarse y cuidar de los demás.
- La prevención no es igual para todas las familias, pero siempre puede adaptarse.

7.2. Participar activamente en la comunidad educativa y local

La autoprotección no termina en casa. La seguridad se refuerza cuando las familias participan en su entorno, comparten lo que saben y se implican en las iniciativas de su escuela, barrio o municipio.

Cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a construir comunidades más preparadas, solidarias y resilientes.

1. En la escuela

El colegio es un lugar clave para aprender y practicar la prevención. Las familias pueden:

- Interesarse por el plan de autoprotección del centro educativo y conocer los protocolos de evacuación y comunicación.
- Participar en simulacros o jornadas informativas cuando el centro las organice.
- Hablar en casa sobre lo aprendido en el colegio, reforzando los mensajes de calma y seguridad.
- Colaborar con el profesorado o la AMPA para impulsar actividades sobre prevención, primeros auxilios o medio ambiente.



- Cuando niñas, niños y adolescentes ven que las personas adultas participan y se implican, aprenden con el ejemplo el valor de la cooperación y la responsabilidad colectiva.

2. En la comunidad y el vecindario

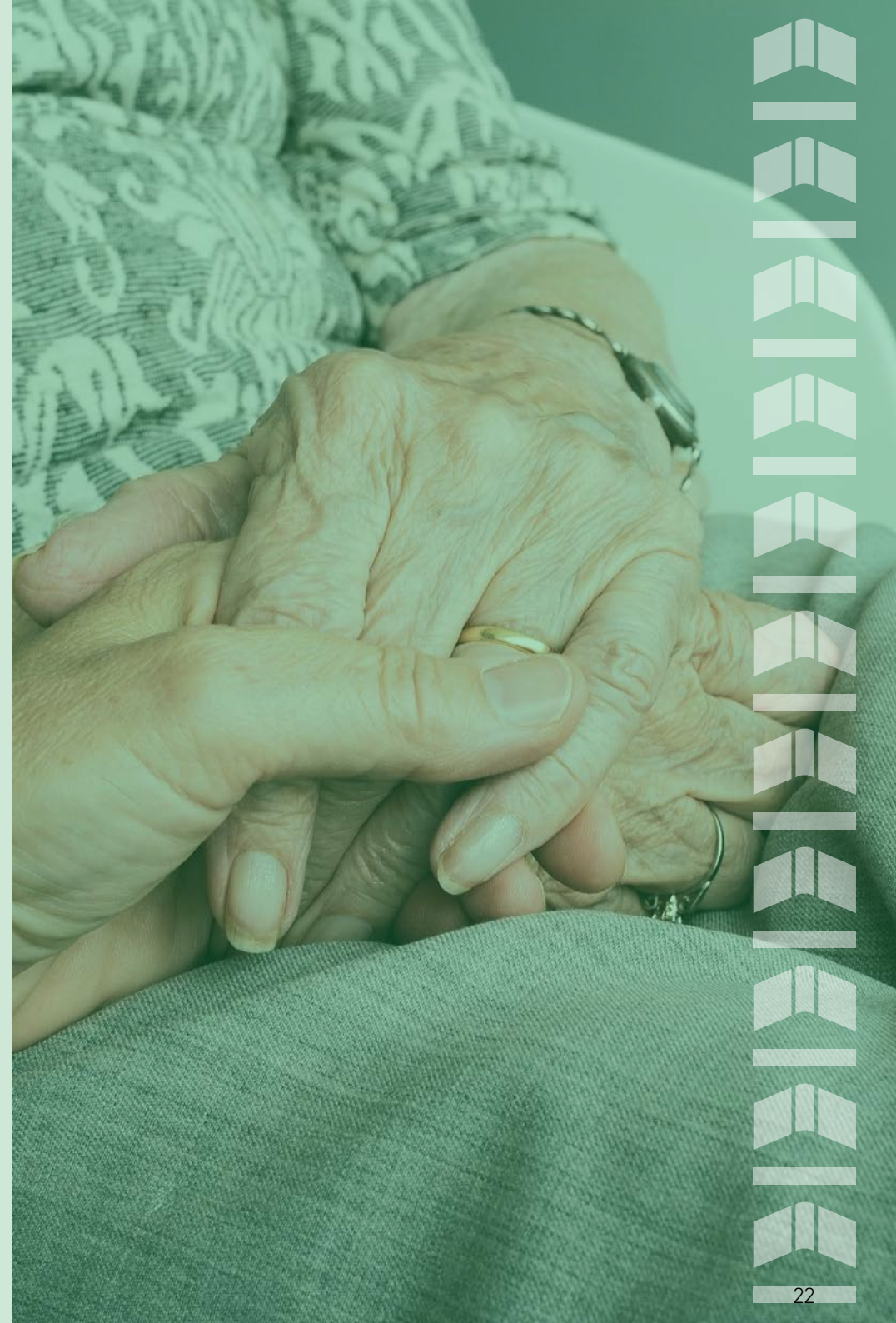
El entorno local es la primera red de apoyo en caso de emergencia. Conocerlo y cuidarlo fortalece la seguridad de todas las personas. Las familias pueden:

- Informarse sobre los recursos de su municipio: teléfonos, puntos de encuentro, planes de emergencia local o agrupaciones de voluntariado.
- Mantener relación con el vecindario, especialmente con personas mayores o que viven solas, para ofrecer y recibir ayuda si fuera necesario.
- Participar en actividades comunitarias o formaciones sobre prevención, reciclaje, sostenibilidad o primeros auxilios.
- Compartir lo aprendido con otras familias: pequeñas conversaciones pueden generar grandes cambios en la cultura preventiva del barrio.

3. Crear una cultura de colaboración

- La prevención se fortalece cuando se convierte en un valor compartido.
- Participar activamente no exige grandes gestos: basta con estar informados, apoyar las iniciativas locales y fomentar la cooperación.
- Una comunidad donde las familias se implican es una comunidad más segura, solidaria y preparada para afrontar cualquier emergencia.

Participar, informarse y compartir son también formas de cuidar. Cada familia puede ser un punto de referencia para otras, contribuyendo a una cultura de autoprotección que se construye día a día, entre todas y todos.





8. Bibliografía:

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 1: Prevención, autoprotección, sistemas de alerta y sistemas 112 de emergencias. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/1-prevencion-autoproteccion-sistema-alerta.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 2: Prevención y autoprotección en grandes concentraciones. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/2-prevencion-autoproteccion-concentraciones.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 3: Riesgo de inundación y riesgos en la costa. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/3-riesgo-inundacion-costa.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 4: Terremotos, maremotos y tsunamis. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/4-terremotos-maremotos-tsunamis.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 5: Riesgo volcánico. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/5-riesgo-volcanico.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 6: Fenómenos meteorológicos adversos. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/6-fenomenos-meteorologicos-adversos.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 7: Incendios forestales. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/7-incendios-forestales.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 8: Riesgos tecnológicos. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/8-riesgos-tecnologicos.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Guía didáctica 9: Apoyo emocional y recursos a disposición de las víctimas. Recuperado de <https://recursosemergencias.educacionfpydeportes.gob.es/guias-didacticas/9-apoyo-emocional.html>

Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (s. f.). Protección Civil España. Ministerio del Interior. <https://proteccioncivil.es>

Ministerio del Interior. (s. f.). Sistema Nacional de Emergencias 112. Gobierno de España. <https://www.112.es>

Ministerio del Interior. (s. f.). Sistema de alertas a la población ES-Alert. Gobierno de España. <https://interior.gob.es>



