

### Un dato interesante

Las mujeres sobrevivientes de los desastres suelen ser quienes llevan la carga más pesada en las tareas de socorro, reconstrucción y recuperación. Son las principales encargadas de atender a los demás sobrevivientes, entre ellos niños y niñas, personas heridas o enfermas, y personas adultas mayores.

Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

pasivos, no solamente "reciben ayuda", son agentes activos que poseen diversas capacidades para responder ante una situación de desastre.

### Una forma de incluir la equidad de género antes de un desastre.

Las autoridades locales y estatales deben identificar las vulnerabilidades sociales, económicas, físicas y ambientales de mujeres y hombres en la localidad, y determinar las causas que las originan para modificarlas, eliminarlas o reducirlas.

Cuando estés en un refugio temporal, tienes derecho a que, de forma digna y respetuosa, los responsables del refugio te proporcionen la privacidad y seguridad necesaria mientras dure tu estancia allí.



Vivir Mejor

Para profundizar tus conocimientos sobre estos temas te sugerimos consultar los siguientes espacios:

[www.inmujeres.gob.mx](http://www.inmujeres.gob.mx)  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)  
[www.cenapred.unam.mx](http://www.cenapred.unam.mx)  
[www.undp.org.mx](http://www.undp.org.mx)  
[www.cna.gob.mx](http://www.cna.gob.mx)  
[www.ssn.unam.mx](http://www.ssn.unam.mx)

### Teléfonos de ayuda

Centro Nacional de Comunicaciones  
SEGOB  
Tel: 01 800 00 413 00

Centro Nacional de Control de Incendios  
Forestales  
Tel: 01 800 00 771 00



GOBIERNO  
FEDERAL

Alfonso Esparza Oteo 119, Col. Guadalupe Inn,  
Del, Álvaro Obregón, C. P. 01020, México, D. F.

## Instituto Nacional de las Mujeres



## Mujeres y hombres en la prevención de desastres

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) es la dependencia federal rectora en materia de igualdad entre mujeres y hombres, su objetivo general es promover y fomentar las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres, el ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país.

Una de las estrategias del *Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2008-2012* es incorporar la perspectiva de género y seguridad humana en la prevención de riesgos, así como en el manejo y reconstrucción en casos de desastres de origen natural y emergencias civiles.

Estar informadas (os) nos permite resguardar lo más importante: la vida.

### Sobre la equidad y los riesgos

Las mujeres y los niños tienen 14 veces más posibilidades de perecer en un desastre de origen natural.

Es importante entender que las mujeres no son vulnerables porque son "naturalmente más débiles": las mujeres y los hombres enfrentan vulnerabilidades distintas por su condición de género. Las mujeres, igual que los hombres, tienen vulnerabilidades y capacidades particulares. Las mujeres no son sujetos

Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.



Los **desastres de origen natural** son la combinación de peligros naturales unidos a condiciones de vulnerabilidad y a la insuficiente capacidad de medidas para reducir las potenciales consecuencias negativas del riesgo.

Los fenómenos más comunes que provocan desastres en nuestro país son huracanes, sismos e inundaciones.

Algunos criterios que hay que tomar en cuenta son:

En un **HURACÁN** la mejor protección es mantenerte informado y permanecer en casa, con las ventanas protegidas con cintas de aislar, o dirigirte con anticipación a un Refugio temporal seguro.

En una **INUNDACIÓN** se recomienda evacuar la zona cuando se tenga noticia de que va a suceder; pero si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.

En caso de un **SISMO** es mejor quedarse en la casa cuando la construcción sea confiable, o salir si hay un lugar seguro al que puedas llegar con facilidad y sin usar escaleras.

Un lugar fuera no necesariamente es más seguro que el interior de la casa. No te expongas a objetos que puedan caerte encima.

## Elabora un Plan Familiar de Protección Civil

Este plan es una medida preventiva que requiere la participación de todos los miembros de la familia; incluyendo a las niñas y los niños, personas con discapacidad y personas adultas mayores. El Plan permite que todos los integrantes de la familia sepan qué hacer antes, durante y después de un desastre y que se tomen en cuenta sus necesidades especiales.

1. Localiza los peligros que puede presentar tu casa y sus alrededores. Para evitar o reducir los riesgos potenciales revisa la ubicación de tu casa, la estructura, y el estado de instalaciones de gas y electricidad.
2. Diseña caminos o rutas de escape para alejarte del riesgo (saber qué camino seguir; salir por avenidas grandes y con asfalto, evitar las calles que pudieran inundarse, fijarse si hay árboles que puedan caer, etc.)
3. Prepara a tu familia para actuar durante el desastre y sepan qué hacer. Cada quien debe tener una tarea asignada.
4. Realiza periódicamente simulacros en tu hogar.

## Realizar simulacros de evacuación

Imagina algunas situaciones de emergencia, fija responsabilidades a cada miembro de la familia, emite la



voz de alarma, interrumpe actividades y desconecta la energía. Recorre las rutas de evacuación. No corras, no grites, no empujes. Llega al punto de reunión convenido. Revisa que nadie falte y que todos estén bien. Evalúa los resultados ajustando tiempo y movimientos. Después, tu familia deberá analizar los puntos correctos e incorrectos y corregirlos hasta quedar convencidos de lo que se tiene que hacer. ¡La participación y protección de las y los niños, personas con discapacidad y adultos mayores es muy importante!.

## ¡Toma precauciones!

Ten a la mano los documentos personales de todos los miembros de la familia y guárdalos ordenadamente en una bolsa, caja o archivero portátil (de preferencia resistente al agua y al fuego):

- Documentos oficiales (actas de nacimiento y/o de matrimonio)
- Certificados escolares
- Títulos y cédulas profesionales
- Cartillas de servicio militar
- Identificaciones
- Escrituras de propiedad
- Facturas de bienes
- Pasaportes
- Pólizas de seguro, etcétera
- Registros del tipo sanguíneo y alergias a medicamentos de toda tu familia

- Directorio con teléfonos y direcciones de familiares y servicios de emergencia (Cruz Roja, Protección Civil, etcétera).

Te sugerimos tener a la mano un duplicado de llaves de tu casa, y guardar una copia de los documentos en casa de un familiar o amigo/a que viva en otra zona.

Procura tener en casa:

- Caja de herramientas básicas
- Botiquín de primeros auxilios con instructivo
- Equipo de emergencia (radio, lámparas con pilas de repuesto, etc) y no olvides mantenerlo en buen estado
- Tener agua embotellada, alimentos enlatados (atún, sardinas, frijoles, leche) y otros que no requieran refrigeración
- Revisar que el agua esté en recipiente cerrado.

En zonas propensas a inundaciones es recomendable contar con flotadores (cámaras de llanta o salvavidas).

- Ante la proximidad de un desastre, mantente informado y pendiente de las indicaciones de las autoridades.
- Identificar conjuntamente los sitios más seguros en el hogar, los de mayor riesgo y acordar un sitio exterior común donde se encontrará la familia en caso de desastre.
- Ten previsto un refugio temporal (escuela, iglesia o agencia municipal)

**¡Si las autoridades te piden evacuar, HAZLO, es por tu seguridad!**