"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Programa Municipal de Protección Civil y Gestión Integral de Riesgos

Capítulo Prevención

SIMUPROC
SISTEMA MUNICIPAL DE PROTECCIÓN CIVIL
DIRECCIÓN MUNICIPAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

MANUAL DE PREVENCIÓN EN MATERIA DE PROTECCIÓN CIVIL



"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Estructuradel Manual.

Contenido

1) Introducción
2) *Misión, Visión y* Objetivo
3) Marco Normativo
4) Glosario (Conceptos Clave)
5) Identificación y Análisis de Riesgos
6) Fenómenos Perturbadores
7) Medidas de Prevención y Mitigación
8) Capacitación y Cultura de la Autoprotección
9) Medidas de Mitigación por Riesgo Específico
10) Medidas de Auxilio (Respuesta a la Emergencia)
11) Protocolo de Inclusión y Atención a Personas con Discapacidad 12) Recuperación y Normalización
13) Redes de Apoyo Comunitario y Vecinal
14) Mantenimiento de Instalaciones (Preventivo y Correctivo)
15) Protocolo de Atención a Mascotas en Emergencias

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Introducción.

La seguridad de las personas y sus familias es una prioridad de la gestión integral del riesgo.

Tlalnepantla de Baz forma parte de una zona metropolitana dinámica, con exposición a fenómenos naturales y riesgos generados por actividades humanas. La prevención busca reconocer estas condiciones y reducir las vulnerabilidades antes de que ocurra una emergencia.

Este manual es una herramienta de orientación para el hogar. Su propósito es ayudar a conocer los riesgos del entorno, preparar respuestas familiares, practicar simulacros, fortalecer la organización vecinal y facilitar la recuperación posterior a un evento perturbador.

- ✓ Conocer los riesgos específicos que enfrenta nuestro municipio (sismos, inundaciones, riesgos industriales, etc.).
- ✓ Prevenir y reducir la vulnerabilidad de su hogar y su entorno.
- ✓ Actuar de manera organizada, oportuna y segura ante cualquier emergencia.
- ✓ Recuperarse de forma efectiva después de un evento perturbador, promoviendo la resiliencia comunitaria.

La Protección Civil comienza con la autoprotección y la organización. Las autoridades coordinan la respuesta dentro de sus atribuciones; la preparación del hogar permite tomar decisiones seguras durante los primeros minutos de una emergencia.

La prevención es la mejor forma de proteger lo que más valoramos.



"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

MISIÓN

Promoveren la ciudadanía de Tlalnepantla de Baz el conocimiento, la preparación y la responsabilidad compartidaen materia de protección civil, mediante informaciónclara, acciones preventivas y herramientas de autoprotección que contribuyan a salvaguardar la vida, los bienes y elentorno.

VISIÓN

Ser un instrumento de referencia municipal que impulse una comunidad más preparada, consciente y resiliente, en la que las familias de Tlalnepantla de Baz adopten la prevención como parte de su vida cotidiana, reduciendo la vulnerabilidad ante emergencias y fortaleciendo la capacidad de respuesta de la población

OBJETIVO

Proporcionar a las familias de Tlalnepantla de Baz una guía práctica para identificar peligros y vulnerabilidades, reducir riesgos, preparar un Plan Familiar de Protección Civil, responder de manera segura ante emergencias y participar en la recuperación, en coordinación con las autoridades y las redes de apoyo comunitario.



"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Marco Normativo

Marco federal

Ordenamiento	Referencia para el manual
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos	Artículo 115 y disposiciones aplicables. Texto constitucional con reforma publicada el 3 de marzo de 2026.
Ley General de Protección Civil	Texto vigente; última reforma publicada en el DOF el 21 de diciembre de 2023.
Reglamento de la Ley General de Protección Civil	Texto vigente; última reforma publicada en el DOF el 9 de diciembre de 2015.

Marco Estatal

Ordenamiento	Referencia actualizada
Código Administrativo del Estado de México, Libro Sexto	Texto vigente consultado; última reforma del Código reportada el 30 de septiembre de 2025. El Libro Sexto contiene el marco estatal de protección civil y el Sistema Múltiple de Alertas Tempranas y Emergencias.
Reglamento del Libro Sexto del Código Administrativo	Publicación 8 de enero de 2016; última reforma POGG 11 de septiembre de 2023.
NTE-003-CGPCYGIR-2025	Norma Técnica de Protección Civil que establece lineamientos para los sistemas de difusión secundaria para el alertamiento sísmico del Estado de México; publicada en septiembre de 2025.
Ley Orgánica Municipal del Estado de México	Última reforma POGG 9 de diciembre de 2025.
Ley de Protección, Cuidado y Bienestar Animal del Estado de México	Expedida mediante Decreto 333 y publicada el 16 de junio de 2026; debe considerarse en el capítulo de mascotas.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Marco Normativo

Marco federal

Ordenamiento / instrumento	Uso en el manual
Reglamento de Protección Civil de Tlalnepantla de Baz, Estado de México	Marco municipal específico de organización, atribuciones, prevención, auxilio y recuperación; publicado el 26 de julio de 2023.
Atlas de Riesgos del Municipio de Tlalnepantla de Baz 2025	Instrumento cartográfico municipal de referencia; la Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo informó su aprobación el 19 de diciembre de 2025.

Normas Oficiales Mexicanas

NOM	Situación consultada	Aplicación
NOM-001-STPS-2008	Vigente	Condiciones de seguridad de edificios, locales, instalaciones y áreas en centros de trabajo; útil como referencia para entornos laborales y unidades internas.
NOM-002-STPS-2010	Vigente	Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo; aplicable principalmente a entornos laborales.

Nota jurídica

Las NOM de la STPS regulan principalmente centros de trabajo. Cuando el contenido se dirige exclusivamente a viviendas, deben presentarse como referencia técnica y no como si sus obligaciones fueran automáticamente aplicables al hogar.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Glosario (Conceptos Clave)

Concepto	Definición operativa para la ciudadanía
Protección Civil	Función solidaria y participativa orientada a salvaguardar la vida, integridad, bienes y entorno mediante prevención, auxilio y recuperación.
Gestión Integral del Riesgo	Proceso permanente para identificar, analizar, reducir y gestionar riesgos, así como preparar la respuesta y la recuperación.
Peligro	Fenómeno natural o generado por actividades humanas con potencial de causar daños.
Vulnerabilidad	Condiciones que aumentan la susceptibilidad de personas, bienes, infraestructura o entorno frente a un peligro.
Riesgo	Resultado de la interacción entre peligro, exposición y vulnerabilidad, en un contexto determinado.
Prevención	Medidas que se realizan antes de una emergencia para evitar o reducir riesgos.
Mitigación	Medidas para disminuir el impacto o las consecuencias de un fenómeno perturbador.
Alerta	Aviso oportuno relacionado con la posible ocurrencia o evolución de un peligro, para permitir una respuesta adecuada.
Auxilio	Respuesta de ayuda dirigida a personas en riesgo o afectadas por un siniestro, emergencia o desastre.
Evacuación	Salida organizada desde una zona de peligro hacia un lugar seguro.
Repliegue	Traslado hacia una zona segura dentro del inmueble, cuando esa es la medida indicada por el escenario y el protocolo.
Zona de Menor Riesgo (ZMR)	Lugar previamente identificado por sus condiciones de seguridad relativas dentro de un inmueble.
Punto de Reunión	Lugar previamente seleccionado para concentrarse y verificar a las personas después de una evacuación.
Albergue Temporal	Espacio habilitado por la autoridad para brindar protección y atención básica a población afectada.
Resiliencia	Capacidad de una persona o comunidad para resistir, adaptarse y recuperarse de un evento adverso.
Plan Familiar de Protección Civil (PFPC)	Plan familiar que establece riesgos, rutas, roles, comunicación, suministros y procedimientos de actuación.
EDAN	Evaluación de Daños y Análisis de Necesidades.
PCD	Persona con discapacidad.
MEM	Mochila de Emergencia para Mascotas.
SASMEX-EDOMEX	Sistema de Alertamiento Sísmico del Estado de México, dentro del marco estatal de alertas tempranas.

Identificación y análisis de riesgos en Tlalnepantla



El reconocimiento del riesgo debe comenzar por el entorno inmediato. El Atlas de Riesgos vigente debe consultarse para ubicar las condiciones de peligro y vulnerabilidad de cada zona. La tabla del manual original identificaba zonas típicamente expuestas; en esta versión se conserva como orientación general y se establece que la ubicación exacta debe verificarse en la cartografía oficial vigente.

Tipo de Riesgo	Zonas Típicamente Afectadas	Factor de Vulnerabilidad
Geológico (Deslizamientos)	Laderas y asentamientos en la Sierra de Guadalupe (Lomas de San Juan Ixhuatepec, Caracoles, Acueducto de Guadalupe).	Pendientes pronunciadas, deforestación, reblandecimiento por fugas de agua o lluvias, y cortes de talud no controlados.
Hidrometeorológico (Inundaciones)	Zonas bajas o cercanas a cauces y barrancas, principalmente áreas planas del centro y las zonas industriales (San Juan Ixhuatepec, Reyes Iztacala, San Rafael, Tlalnepantla Centro).	Saturación del sistema de drenaje por basura, poca pendiente o presencia de infraestructura hidráulica antigua.
Químico-Tecnológico	Corredores Tlalnepantla, zonas con ductos de el oriente) y áreas con alta densidad de gasolineras o bodegas.	Proximidad de viviendas a instalaciones industriales de alto riesgo.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Fenómenos Perturbadores por Clasificación

Riesgos Geológicos



Sismos (Temblor):

Tlalnepantla presenta exposición sísmica. La intensidad de los efectos depende de factores como la ubicación, las características del suelo, la construcción y la vulnerabilidad del inmueble.

Antes: identifica zonas de seguridad y rutas; asegura muebles y objetos; revisa instalaciones; prepara el Plan Familiar y la mochila de emergencia.

Durante: conserva la calma, aléjate de ventanas y objetos que puedan caer y ubícate en la zona de seguridad previamente identificada.

Si el movimiento ya comenzó, evita correr hacia escaleras o salir apresuradamente; sigue el protocolo de seguridad interna del inmueble.

Después: revisa el inmueble desde un lugar seguro, mantente alerta ante réplicas y atiende las indicaciones oficiales.

Deslizamiento de Tierra e Inestabilidad de Laderas:



Grietas nuevas o que aumentan en pisos o muros.

Árboles, postes o estructuras que se inclinan de manera repentina.

Flujos de agua inusuales en zonas que antes estaban secas.

Ruidos o movimientos anormales del terreno.

Ante señales de inestabilidad, aléjate de la zona y reporta la situación a las autoridades. No realices por cuenta propia cortes de talud, excavaciones o intervenciones que puedan incrementar el riesgo.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Riesgos Hidrometeorológicos



Inundaciones y encharcamientos

Mantén libres de basura las coladeras, rejillas y canaletas de tu vivienda.No arrojes residuos, escombro ni aceite en la vía pública o el drenaje.

Protege documentos y objetos importantes en sitios elevados si la vivienda se encuentra en zona susceptible a inundación.

No camines ni conduzcas por corrientes de agua: la profundidad, velocidad y condiciones del terreno pueden ser engañosas.

Sigue las indicaciones oficiales y utiliza rutas previamente identificadas.

Tormentas eléctricas y granizo

Busca refugio en una construcción segura y evita árboles aislados y estructuras metálicas expuestas.

Desconecta equipos eléctricos cuando sea seguro hacerlo y evita manipular instalaciones durante la tormenta.

Asegura objetos, macetas, láminas y anuncios que puedan caer o ser desplazados por el viento.

Riesgos químico-tecnológicos

Incluyen incendios, explosiones, fugas y otros eventos asociados con sustancias, procesos e instalaciones. En caso de emergencia industrial, sigue estrictamente el mensaje de las autoridades: la medida puede ser evacuación o confinamiento según la dirección y características del riesgo.

Revisa periódicamente las instalaciones de gas y electricidad de la vivienda.

Ante olor a gas, no enciendas ni apagues interruptores o aparatos eléctricos dentro del área afectada. Aléjate a una zona segura y solicita ayuda.

No regreses a una zona afectada hasta recibir indicación de que es segura.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Riesgos Socio-Organizativos



Al ingresar a un evento masivo, identifica salidas y rutas de evacuación.

Evita bloqueos, aglomeraciones innecesarias y zonas de riesgo.

Reporta sobrecupo, salidas obstruidas u objetos peligrosos al personal responsable.

Acuerda un punto de reunión familiar en caso de separación.

Riesgos Sanitario-Ecológicos

Mantén higiene de manos, alimentos y agua.

Sigue los avisos de las autoridades sanitarias durante brotes o contingencias.

Después de inundaciones, trata el agua de inundación como potencialmente contaminada y evita el contacto innecesario.

Controla basura y fuentes de alimento que favorezcan fauna nociva.

Contingencia ambiental

Ante una contingencia ambiental, consulta los comunicados de la autoridad ambiental competente y limita las actividades al aire libre cuando así se indique, con atención especial a niñas y niños, personas mayores y personas con padecimientos que requieran medidas adicionales.



Medidas de Prevención y Mitigación

La gestión integral del riesgo se fundamenta en la Prevención (evitar que suceda) y la Mitigación (reducir los daños si sucede). Este capítulo detalla las acciones obligatorias que debe realizar cada familia en Tlalnepantla.



Acciones Permanentes en el Hogar (Antes de la Emergencia)
Estas acciones deben realizarse anualmente y mantenerse vigentes:

A. Seguridad Estructural y No Estructural
Revisión Estructural: Si su vivienda es mayor a 15 años o ha sufrido daños por sismos previos, contrate a un especialista (Ingeniero Civil/Arquitecto) para una revisión. Ponga especial atención a grietas grandes o hundimientos diferenciales.

Aseguramiento de Muebles: Fije a la pared libreros, vitrinas, estanterías altas y otros muebles pesados.

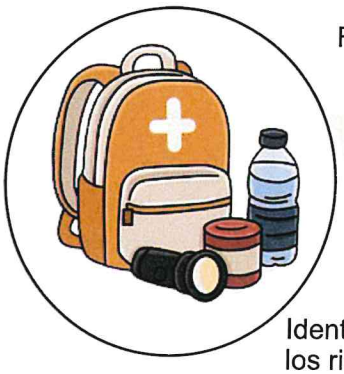
Almacenamiento Seguro: Coloque los objetos pesados en los estantes bajos. No cuelgue macetas o adornos pesados cerca de camas o sillones.

B. Instalaciones de Gas y Electricidad
Instalación de Gas: Verifique que las tuberías y mangueras de gas (LP o natural) sean flexibles y no presenten grietas ni fugas. Use agua jabonosa para detectar fugas (si hay burbujas, hay fuga). Las llaves de paso deben ser fáciles de operar.

Cilindros de Gas LP: Deben estar siempre en exteriores, sobre una superficie firme y nivelada, y protegidos de la intemperie.

Instalación Eléctrica: No sobrecargue los contactos o extensiones. Si detecta cables pelados, chispas o fusibles que se queman constantemente, solicite la reparación inmediata por un técnico calificado.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"



Formación del Plan Familiar de Protección Civil (PFPC)
El PFPC es la herramienta de autoprotección más importante. Debe ser conocido y practicado por todos los miembros de la familia.

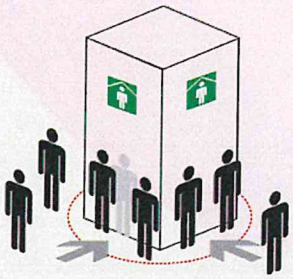
Etapa 1: Detectar y Reducir (Antes)
Identificación de Riesgos: Utilice el Capítulo II para identificar los riesgos de su colonia (¿Vivo en zona de inundación o cerca de una ladera/industria?).

Identificación de Peligros Internos: Recorra la casa con su familia y señale los riesgos (ej. floreros pesados, cables sueltos, muebles sin anclaje.)

Reducción de Riesgos: Realice las acciones del punto 3.1 (asegurar muebles, reparar fugas).

Etapa 2: Prevenir y Preparar (Ahora)
Identificación de Zonas de Menor Riesgo (ZMR):





Repliegue Sísmico: Definan dos o tres lugares dentro de la casa que sean estructuralmente seguros (junto a columnas, bajo un marco de puerta firme o junto a un muro de carga).

Zonas de Confinamiento: En caso de riesgo químico/fuga de gas industrial (típico en la Zona Oriente), definan un cuarto interior sin ventanas a la calle como zona de confinamiento.

Rutas de Evacuación Internas y Externas:

Ruta Interna: El camino más rápido desde cada habitación hasta la ZMR o la salida.



Ruta Externa: El camino más seguro desde la puerta de la casa hasta el Punto de Reunión Familiar.

Punto de Reunión Familiar: Elijan un lugar seguro, abierto, libre de árboles, postes o vidrios rotos, fuera de la vivienda (ej. la esquina del parque o un jardín). Es fundamental que todos sepan cómo llegar a él de manera individual si se encuentran separados al momento de la emergencia.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Asignación de Responsabilidades: Designe tareas claras a cada miembro de la familia (ej. "Tú cierras la llave de gas", "Tú tomas la Mochila de Emergencia", "Tú te encargas de la mascota").

Etapa 3: La Mochila de Emergencia (Kit de Supervivencia)
Este kit debe estar en un lugar accesible (cerca de la puerta de salida) y ser conocido por todos. Su objetivo es garantizar la supervivencia y la comunicación durante las primeras 72 horas.

Elemento	Propósito y Especificación
Documentos Vitales	Copias de actas de nacimiento, identificaciones, pólizas de seguro, CURP, y escrituras, en una bolsa plástica sellada o ***ziploc***.
Alimentos y Agua	Agua embotellada (4 litros por persona), alimentos no perecederos (barras energéticas, enlatados con abrelatas).
Botiquín Básico	Alcohol, vendas, gasas, medicinas recetadas de uso diario y medicamentos para dolor/fiebre.
Herramientas	Linterna con pilas de repuesto (no usar velas), radio portátil de pilas, navaja multiusos, silbato.
Comunicación/Dinero	Lista de contactos de emergencia, un duplicado de llaves, dinero en efectivo (billetes de baja denominación).
Aseo Personal	Gel antibacterial, papel higiénico, toallas sanitarias, cubrebocas (tipo N95 o KN95).
Ropa	Manta térmica y un cambio de ropa abrigadora para cada miembro.

Capacitación y Cultura de la Autoprotección

El desarrollo de una cultura de autoprotección es un proceso continuo. No basta con leer este manual una vez; es necesario practicar, evaluar y actualizar los conocimientos periódicamente.

La Herramienta Esencial: El Simulacro
El simulacro es la representación práctica y ensayada de una respuesta a una emergencia. Es el método más efectivo para entrenar a su familia y comunidad.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Tipos de Simulacro y Objetivos

Tipo de Simulacro	*Alcance*	*Frecuencia Sugerida*	*Objetivo Principal*
Familiar	Solo los miembros de su hogar.	Cada 6 meses.	Dominar las Rutas de Evacuación y Repliegue (ZMR) y garantizar la toma de la Mochila de Emergencia.
Comunitario	Vecinos, Red de Apoyo, o edificio/condominio.	Anual (Coincidir con el Simulacro Nacional).	Activar los Grupos de Tarea vecinales (Búsqueda, Auxilio) y verificar la funcionalidad del Punto de Reunión Comunal.
Sectorial	Trabajo, escuela, centro comercial.	Según la normatividad interna del inmueble.	Practicar procedimientos específicos de las brigadas (uso de extintores, atención de heridos en ese contexto).

B. Pasos para un Simulacro Familiar Efectivo
Definir el Escenario: No solo practique sismos. Alterne escenarios (fuga de gas, inundación, incendio).



Activar la Alerta: Utilice la grabación de la Alerta Sísmica o toque los silbatos según la señal acordada con su Red de Apoyo.



Cronometrar: Mida el tiempo exacto que le toma a la familia (y a las mascotas) llegar del punto de origen al Punto de Reunión.



Evaluar: Una vez finalizado, analicen qué falló: ¿Se atoró la puerta? ¿Alguien olvidó su rol? ¿La persona con discapacidad tardó demasiado? Corrija el error inmediatamente y reintente.



Ajuste el Plan: Basado en la evaluación, ajuste las rutas, reasigne roles o agregue elementos a la Mochila de Emergencia.

Cursos deCapacitación Oficial
La Coordinación de Protección Civil y Bomberos de Tlalnepantla de Baz ofrece de manera periódica cursos y talleres gratuitos a la ciudadanía. Tome estos cursos para desarrollar habilidades que salvan vidas.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"






Habilidad	*Descripción*	*¿Por qué es Vital?*
Primeros Auxilios Básicos	RCP (Reanimación Cardiopulmonar), manejo de heridas, control de hemorragias, inmovilización.	Para estabilizar a un lesionado mientras llegan los servicios de emergencia. ***(Capítulo IV)***
Combate Básico de Incendios	Uso correcto y clasificación de extintores, técnicas de evacuación en presencia de humo.	Para controlar un conato de incendio (fase inicial) y evitar que se propague.
Búsqueda y Rescate Ligero	Técnicas de movimiento y retiro de escombros de manera segura, protocolos de rescate de personas atrapadas.	Para el apoyo inmediato a la Red Vecinal antes de la llegada de equipos pesados.
Evacuación y Repliegue	Técnicas para el manejo de grupos y la asistencia de personas vulnerables (PCD) en rutas de salida.	Para garantizar un desalojo ordenado y evitar el pánico colectivo.

La Cultura de la Autoprotección
La autoprotección significa ser proactivo y responsable de su propia seguridad y la de su entorno.

Verificación Constante: El Manual no es estático. Debe revisarse cada vez que haya un cambio: un nuevo miembro en la familia, un cambio de muebles, una reparación mayor en la casa o la adquisición de una mascota.

Difusión con Equidad: Comparta este manual y la información de las alertas con todas las personas de su entorno. Asegúrese de que la información llegue en formatos accesibles a las Personas con Discapacidad (lenguaje sencillo, comunicación visual para sordos, comunicación oral clara para ciegos) y que niñas y mujeres sean vistas como líderes y participantes activas en las brigadas de auxilio y rescate.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Medidas de Mitigación por Riesgo Específico



A. Mitigación ante Sismos
Simulacros Periódicos: Realicen el simulacro de evacuación al menos dos veces al año, siguiendo el sonido de la Alerta Sísmica. El simulacro debe cronometrarse.

Comportamiento Durante la Alerta: Si escucha la alerta y el sismo aún no inicia: Evacúe de forma ordenada a la calle o al Punto de Reunión. Si el sismo ya comenzó: Repliegue a la Zona de Menor Riesgo.

Corte de Suministros: Al sentir la alerta o al terminar el movimiento, el responsable debe dirigirse inmediatamente a cerrar las llaves de gas y cortar la energía eléctrica para evitar incendios o explosiones.

B. Mitigación ante Inundaciones (Temporada de Lluvias)
Limpieza de Desagües: Jamás tire basura, escombro o aceite en coladeras o alcantarillas. Mantenga limpia la coladera frente a su casa.

Verificación de Cisterna: Asegure la tapa de la cisterna o tinaco para evitar la entrada de agua contaminada en caso de inundación.

Elevación de Bienes: Si vive en una zona de riesgo de inundación (consulte el mapa municipal), guarde documentos y electrodomésticos en lugares altos (segundo piso, estanterías elevadas).

C. Mitigación ante Riesgo Químico-Tecnológico
Protocolo de Confinamiento (Repliegue en Casa): Si se emite una alerta por fuga industrial o nube tóxica:

Diríjase a la Zona de Confinamiento predefinida (idealmente un cuarto sin ventanas al exterior o sin ventilación directa).

Selle rendijas de puertas y ventanas con trapos húmedos o cinta adhesiva.

Apague sistemas de ventilación o aire acondicionado.

Cierre la llave de gas.

Permanezca en el lugar hasta que las autoridades de Protección Civil indiquen que el peligro ha pasado.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

Medidas de Auxilio (Respuesta a la Emergencia)

Esta fase se activa cuando un peligro (sismo, inundación, incendio) es inminente o ya está ocurriendo. Saber cómo actuar en los primeros minutos es clave para salvar vidas.

Alerta, Notificación y Comunicación
A. Sistemas de Alerta en Tlalnepantla
Es fundamental reconocer las señales oficiales que indican un peligro:

Alerta Sísmica: El sonido oficial del Sistema de Alerta Sísmica Mexicano (SASMEX) es la señal para iniciar la evacuación o el repliegue.

Sirenas Municipales/Bocinas: La Coordinación Municipal de Protección Civil puede utilizar sirenas o vehículos con perifoneo para emitir mensajes de alerta o evacuación por inundación, riesgo químico o inestabilidad de ladera.

Comunicación Oficial: Solamente siga las instrucciones de las fuentes oficiales (Coordinación de Protección Civil y Bomberos, Policía Municipal, C4/911). Descarte rumores difundidos en redes sociales.

B. Números de Emergencia y Contacto
Guarde estos números en su teléfono y en un lugar visible de su casa. Úselos solo en caso de emergencia real:

911: Número Único de Emergencias (Policía, Bomberos, Ambulancia).

Protección Civil Tlalnepantla: (Incluir aquí el número local de Protección Civil y Bomberos de Tlalnepantla para atención directa).



Contacto de Familiares: Acuerde un contacto fuera del Estado de México. En una emergencia local, las líneas telefónicas suelen saturarse, y es más fácil comunicarse con alguien lejano para reportar su estado.

C. Comunicación en Crisis

Use Mensajes de Texto o Internet: Si necesita comunicarse con su familia o amigos, use mensajes de texto (SMS) o aplicaciones de mensajería (WhatsApp, Telegram) en lugar de llamadas de voz. Esto libera las líneas telefónicas para la atención de las autoridades de emergencia.

Evacuación y Repliegue

Evacuación: Moverse fuera del inmueble o zona de peligro. Repliegue: Moverse a un lugar seguro dentro del inmueble.

Situación	*Acción Recomendada*	*Protocolo*
Sismo (Escuchó la Alerta)	Evacuación	Si tiene tiempo suficiente (aprox. 30-40 segundos), salga por la ruta preestablecida al Punto de Reunión.
Sismo (Ya está temblando)	Repliegue	Diríjase a la ***Zona de Menor Riesgo (ZMR)*** interna, agáchese, cúbrase la cabeza y sujétese fuertemente hasta que cese el movimiento.
Fuga de Gas Industrial	Repliegue (Confinamiento)	Diríjase al cuarto seguro (sin ventanas al exterior) y selle puertas y ventanas con trapos húmedos.
Inundación Severa	Evacuación Vertical	Si no puede salir de casa, suba a la parte más alta (segundo piso o azotea) y espere el auxilio. ***Nunca camine o conduzca por agua que supere los 30 cm.***
Incendio	Evacuación	Salga inmediatamente. Si hay humo, muévase a gatas y cubra nariz y boca con un trapo húmedo. ***Nunca use el elevador.***

A. Reglas Generales de Evacuación

Priorice la Vida: Deje pertenencias. El único objeto vital es la Mochila de Emergencia.

Actúe, No Corra: Evite el pánico. Camine rápido, pero sin empujar.

Use las Escaleras: Use siempre las escaleras; los elevadores pueden fallar o detenerse.

No se Regrese: Una vez fuera, no regrese al inmueble por ningún motivo.

B. Albergues Temporales
Si su vivienda ha sido dañada o la autoridad indica que su zona es inhabitable temporalmente, el Ayuntamiento de Tlalnepantla activará Albergues Temporales. Siga las instrucciones del personal de Protección Civil para dirigirse a estos lugares, donde recibirá asistencia básica.

Primeros Auxilios Básicos y Seguridad Post-Impacto
Las siguientes acciones son para los primeros momentos inmediatamente después de un evento.

A. Evaluación Rápida (Sismo o Explosión)
Seguridad Personal: Asegúrese de que usted y su familia estén bien. Si hay heridos, inicie el auxilio si tiene conocimientos o pida ayuda profesional.

Revisión de Servicios: Antes de volver a entrar a la vivienda, revise si hay:

Fugas de Gas: Olor fuerte a gas. No encienda fósforos, encendedores o luces. Cortocircuitos: Cables rotos o chispas.

Daño Estructural: Columnas o muros caídos, o grietas mayores que amenacen colapso.

B. Primeros Auxilios (Lo que Sí Debe Hacer)
Detener Hemorragias: Use presión directa con un paño limpio sobre la herida.

Posición de Recuperación: Si una persona está inconsciente, respira y no tiene lesiones graves visibles, colóquela de lado para evitar que se ahogue con su propia saliva o vómito. Mantener la Calma: Hable con las personas heridas o en shock para tranquilizarlas.

C. Primeros Auxilios (Lo que NO Debe Hacer)
No Mover a Heridos Graves: Si sospecha de lesiones en la columna, cuello o cabeza, no mueva al herido a menos que esté en peligro inminente (incendio, derrumbe). Espere la llegada de paramédicos.

No Dar de Beber: No dé líquidos a una persona inconsciente o con heridas abdominales. No Aplicar Pomadas: No aplique pomadas, ungüentos o remedios caseros en quemaduras graves.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"



Protocolo de Inclusión y Atención a Personas con Discapacidad (PCD)

La planificación de emergencias para las Personas con Discapacidad debe ser personalizada y llevarse a cabo con su participación activa. El objetivo es asegurar que las estrategias de evacuación, repliegue y auxilio sean accesibles y efectivas.

A. Planificación y Preparación Personalizada (Antes)
La clave es no asumir nada y trabajar junto a la PCD para adaptar el Plan Familiar de Protección Civil (PFPC).

Identificación de Necesidades Específicas:

Discapacidad Motriz: ¿Necesita rampas, silla de ruedas, o asistencia de dos personas para el traslado? ¿El equipo de movilidad cabe en la ruta de evacuación?

Discapacidad Auditiva: ¿Requiere alertas visuales (luces intermitentes) o táctiles (vibración)? ¿Hay una persona que domine la Lengua de Señas Mexicana (LSM)?

Discapacidad Visual: ¿Requiere rutas de evacuación libres de obstáculos o guías táctiles? ¿El kit de emergencia incluye un bastón o equipo braille?

Discapacidad Cognitiva o Psicosocial: ¿Qué personas o entornos le brindan calma? ¿Necesita apoyo para comprender y seguir instrucciones?

Red de Apoyo Específica:

Asignación de Asistentes: Dentro del PFPC, asigne formalmente a dos asistentes principales (familiares o vecinos) responsables de ayudar a la PCD. Estas personas deben estar capacitadas para el manejo de equipos de apoyo (sillas, grúas portátiles).

Reunión de la Red Vecinal: Informe a su Red de Apoyo Comunitario (Capítulo III, Sec. 3.3) sobre la ubicación y las necesidades de la PCD para que sea la primera persona en ser verificada y auxiliada.

Kit de Emergencia Personalizado (Mochila PCD):

Además de los elementos del kit básico, la mochila debe contener:

Medicamentos y Recetas: Suministro extra para 7 días.

Equipo Esencial: Llaves de repuesto para sillas de ruedas, baterías de repuesto para audífonos o equipos electrónicos.

Tarjetas de Comunicación: Tarjetas grandes con información sobre su discapacidad, medicamentos y contactos de emergencia, para mostrarlas a los rescatistas si el asistente no está presente.

B. Protocolos de Evacuación y Auxilio (Durante)
La evacuación debe ser planeada para ser más lenta y segura, priorizando el traslado.

Alertas Accesibles: Si la persona tiene discapacidad auditiva, el asistente debe asegurarse de usar luces, vibraciones o contacto físico para transmitir la alerta sísmica o de emergencia.

Priorización en la Ruta: La PCD debe ser asistida de inmediato y evacuada por la ruta más segura, no necesariamente la más rápida, verificando que los pasillos estén despejados y que los obstáculos sean retirados.



Nunca use elevadores en caso de sismo o incendio, incluso si está asistiendo a una PCD.

Asistencia en el Punto de Reunión: El Punto de Reunión Familiar debe ser accesible (superficie plana, libre de escombros) y conocido de antemano.

C. Albergues y Recuperación Inclusiva (Después)
Solicitud de Albergue Accesible: Al llegar al módulo de atención de Tlalnepantla, informe inmediatamente que requiere un Albergue Temporal Accesible con rampas, baños adaptados y espacio suficiente para el equipo de movilidad.



Respeto al Equipo de Apoyo: Bajo ninguna circunstancia se debe separar a la PCD de su equipo de asistencia (silla de ruedas, andadera, perros guía, audífonos, etc.). El equipo debe ser tratado como una extensión de la persona.

Comunicación con Autoridades: Si la PCD utiliza lenguaje de señas, solicite al personal del DIF o Protección Civil que asignen a un intérprete para facilitar la comunicación de necesidades médicas o de asistencia.

Recuperación y Normalización

La fase de Recuperación comienza inmediatamente después de que el peligro ha pasado y las autoridades han declarado el fin de la emergencia. Este proceso busca restaurar los servicios básicos, rehabilitar la infraestructura y devolver la estabilidad a los habitantes.

Evaluación de Daños y Análisis de Necesidades (EDAN)
Este es el proceso oficial que las autoridades municipales (Protección Civil y Obras Públicas) realizan para determinar el nivel de afectación y las necesidades de ayuda.

A. El Regreso Seguro al Hogar (Re-entrada)
Antes de que cualquier miembro de la familia reingrese al inmueble, se debe realizar una inspección visual obligatoria para prevenir accidentes posteriores:



Seguridad Estructural:

Observe desde el exterior: ¿Hay inclinación visible del edificio? ¿Se cayeron muros, bardas o techos? ¿Hay daño en la cimentación (hundimientos)?

Si nota daños graves o estructurales (grietas mayores a 1 cm en muros de carga, columnas dañadas), NO entre y espere el dictamen de las autoridades de Obras Públicas y Protección Civil de Tlalnepantla.

Riesgos Post-Sismo (Revisión de Servicios):

Gas: Si huele a gas o detecta alguna fuga (usando agua jabonosa), mantenga la llave de paso principal cerrada y ventile el área.

Electricidad: Si nota cables caídos, cortos o chispas, mantenga el interruptor principal (pastilla) abajo. Llame a la Comisión Federal de Electricidad (CFE) para su revisión antes de restablecer el servicio.

Agua: Revise tuberías rotas. El agua contaminada puede inundar áreas y ser un riesgo sanitario.

B. Reporte y Documentación de Daños
Para acceder a posibles apoyos (seguros o programas gubernamentales), el registro de los daños es crucial:

Tome Fotografías/Videos: Documente cada daño estructural, mueble afectado o pérdida antes de limpiar o mover algo.

Reporte a la Autoridad: Diríjase a los centros de acopio o módulos de atención ciudadana que el municipio instalará o llame a la línea de Protección Civil (911/PC Tlalnepantla) para reportar que su vivienda requiere una Evaluación de Daños.

Conserve Evidencia: Guarde las copias de los documentos de su vivienda (escrituras, recibos de servicios) para demostrar la propiedad al momento de solicitar apoyos.

Asistencia Social y Psicológica
El impacto de un desastre no es solo material; el estrés, el miedo y la pérdida pueden generar un fuerte impacto emocional.

"2026. Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

A. Atención a la Salud Mental (Apoyo Psico-Social)
Identificación de Estrés: Es normal sentir miedo, ansiedad, dificultad para dormir o irritabilidad después de un evento. Si estos síntomas persisten por más de dos semanas, busque ayuda.

Servicios Municipales: El Sistema Municipal DIF de Tlalnepantla y las áreas de Salud Pública están habilitadas para ofrecer apoyo psicológico gratuito a las personas afectadas, especialmente a niños y adultos mayores.

Apoyo Comunitario: Fomente la comunicación con vecinos y familiares. El apoyo mutuo y la solidaridad son esenciales para la recuperación emocional.



B. Asistencia Humanitaria (Módulos de Ayuda)
Centros de Acopio: El municipio informará sobre los centros de acopio oficiales. Si necesita ayuda (alimentos, agua, ropa, medicamentos básicos), acuda a estos sitios.

Apoyos Especiales: Si su familia tiene miembros con discapacidad, adultos mayores o bebés, informe al personal de los albergues o módulos de atención para recibir asistencia prioritaria y especializada.

Retorno a la Normalidad y Reconstrucción
Unavez que el dictamen de la autoridad confirma que la vivienda es habitable o se ha reparado, se inicia el proceso derehabilitación total.



A.Limpieza y Desinfección (Especialmente Post-Inundación)
Riesgo Sanitario: El agua de inundación está altamente contaminada (riesgos biológicos y químicos). Utilice guantes de hule, botas y cubrebocas al limpiar.

Desinfección: Lave y desinfecte pisos y superficies con una solución de agua con cloro (1 parte de cloro por 9 partes de agua).

Desecho de Alimentos: Tire inmediatamente todos los alimentos (incluidos enlatados y empacados) que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.

B. Restablecimiento Responsable de Servicios
Energía Eléctrica: Restablezca la energía eléctrica solo después de que un técnico haya verificado que no hay cortos o cables pelados y que el sistema está completamente seco.