COORDENADAS
ALERTA

EDICIÓN NOVIEMBRE 2026

CUADERNO DE PREPARACIÓN · GRATIS

Listos en *72 horas*

Cinco lecciones para que tu casa y tu familia estén preparadas ante un sismo, un tsunami, una inundación, una erupción, un huracán o un incendio forestal. Con las recomendaciones oficiales de protección civil.

GRATIS · PARA IMPRIMIR Y COMPLETAR

1 El mapa de tu riesgo

2 La mochila de emergencia

3 El primer minuto

4 El plan de tu familia

5 Los números que salvan

ANTES DE EMPEZAR

¿Por qué *72 horas*?

Cuando ocurre un desastre grande, los equipos de emergencia atienden primero a quienes están en mayor peligro. Mientras tanto pueden faltar la luz, el agua, la señal del celular o el transporte, a veces durante días.

Por eso los organismos de protección civil le piden a cada hogar algo sencillo: ser autosuficiente durante los primeros tres días. Este cuaderno te enseña a conseguirlo, lección por lección.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

1

Léelo en familia

Una lección al día. En una semana tu casa está preparada, sin gastar de golpe.

2

Márcalo y escríbelo

Marca cada cuadrito cuando lo tengas y completa las líneas. Es tu cuaderno: úsalo.

3

Imprímelo

Guárdalo junto a la mochila. En un corte de luz, el papel no se queda sin batería.

AVISAR, NO ASUSTAR

Prepararse no es vivir con miedo. Es saber qué hacer, para que el día que pase algo tu familia actúe con calma.

Cada consejo sale de un organismo oficial, y lo citamos al pie de la página para que puedas comprobarlo.

Importante. Este cuaderno resume recomendaciones oficiales con fines educativos. No reemplaza las instrucciones de las autoridades ni el consejo médico. En una emergencia, sigue siempre lo que indique la protección civil de tu país.

ANTES DE EMPEZAR

Este cuaderno *es tuyo*

Escribe tu nombre, anota quiénes viven contigo y marca cada lección cuando la termines.

Cuaderno de la familia .....

Dirección .....

¿QUIÉNES VIVEN EN TU CASA?

Anótalos a todos, también a las mascotas. Así sabrás qué necesita cada uno cuando armes la mochila.

NOMBRE	EDAD	NECESITA ALGO ESPECIAL

Por ejemplo: remedios diarios, lentes, audífono, silla de ruedas, comida de bebé.

MI AVANCE

LECCIÓN	TERMINADA EL DÍA
☐ 1 · El mapa de tu riesgo	
☐ 2 · La mochila de emergencia	
☐ 3 · El primer minuto	
☐ 4 · El plan de tu familia	
☐ 5 · Los números que salvan	

LECCIÓN 1

El mapa de *tu riesgo*

OBJETIVO

Saber qué amenazas hay donde vives… y por qué.

Bajo el océano Pacífico, las placas de Nazca y de Cocos se hunden lentamente bajo el continente. Ese choque, a lo largo de la costa de México a Chile, produce la mayoría de los grandes sismos, tsunamis y volcanes de la región. Al otro lado, el Caribe y el golfo de México reciben huracanes casi todos los años.



① CHOQUE DE PLACAS

La **línea azul gruesa**: sismos, tsunamis y volcanes, de México a Chile.

② HURACANES

El área rayada. Temporada: 1 de junio a 30 de noviembre (Atlántico); desde el 15 de mayo (Pacífico).

③ LLUVIAS DE EL NIÑO

Costa de Ecuador y norte de Perú: lluvias intensas e inundaciones con El Niño.

Fuentes: bordes de placas, Bird (2003), datos de H. Ahlenius; países, Natural Earth; temporadas de huracanes, NOAA. Zonas aproximadas, para orientar.

LECCIÓN 1 · CONTINUACIÓN

¿Qué riesgos hay *donde vives*?

Además de lo que muestra el mapa, en casi todo el continente hay inundaciones, aluviones, incendios forestales y olas de calor. Cada barrio es distinto: un cerro, una quebrada o la cercanía al mar cambian mucho las cosas.

TAREA

Escribe los dos riesgos principales del lugar donde vives. Si no estás seguro, búscalo en la web de protección civil de tu país (la tienes en la lección 5).

1. .....

2. .....

TAREA · MIRA A TU ALREDEDOR

Marca lo que hay a menos de unas cuadras de tu casa:

- ☐ El mar o una playa
- ☐ Un río, un canal o una quebrada
- ☐ Un cerro o una ladera empinada
- ☐ Bosque, pastizales o plantaciones
- ☐ Un volcán activo en la zona
- ☐ Calles que se inundan cuando llueve

Cada cosa que marcaste es una pista: busca su ficha en la lección 3.

EL PORQUÉ DETRÁS DEL MAPA

Saber por qué tiembla, por qué llueve tanto o por qué llega un huracán no es solo curiosidad: te ayuda a entender los avisos y a decidir con calma. Eso es lo que contamos cada semana en el canal Coordenadas.

LECCIÓN 2

La mochila *de emergencia*

OBJETIVO

Tener una mochila lista para salir de casa en cinco minutos.

Si hay que evacuar, no hay tiempo de buscar nada. La mochila armada te da agua, comida, luz y salud para los primeros tres días. Marca cada cosa cuando la tengas guardada.

AGUA Y COMIDA

- [ ] **Agua potable:** 2 litros por persona y por día, para 3 días. Mejor en botellas pequeñas.
- [ ] **Comida que no se cocine** ni necesite refrigerador: conservas con abre-fácil, barras de cereal, frutos secos, galletas, leche en caja.
- [ ] **Abrelatas manual** y una cuchara por persona.
- [ ] Si hay bebés: fórmula, biberón y compotas.

LUZ Y COMUNICACIÓN

- [ ] **Linterna** con pilas de repuesto, o de manivela.
- [ ] **Radio a pilas o a manivela,** para oír los avisos oficiales aunque no haya internet ni señal.
- [ ] **Batería externa** cargada y el cable del celular.
- [ ] **Silbato:** se oye más lejos que la voz.

SALUD

- [ ] **Botiquín:** gasas, vendas, cinta adhesiva, curitas, antiséptico y guantes.
- [ ] **Tus remedios de uso diario** para una semana, con copia de la receta.
- [ ] Lentes ópticos de repuesto.
- [ ] Mascarillas y alcohol gel.

Fuentes: SENAPRED (Chile), kit de emergencia; FEMA / Ready.gov (EE. UU.), lista de suministros; CENAPRED (México), mochila de emergencia.

LECCIÓN 2 · CONTINUACIÓN

Lo que completa *tu mochila*

DOCUMENTOS Y DINERO

- [ ] **Copias de tus documentos** (carnet o DNI, pasaporte, escritura o contrato de arriendo, seguros) en una bolsa hermética, y una foto de cada uno en el celular.
- [ ] **Efectivo** en billetes pequeños y monedas: sin luz no funcionan las tarjetas ni los cajeros.
- [ ] Llaves de repuesto de la casa y del auto.

ABRIGO

- [ ] Una muda de ropa por persona.
- [ ] Chaqueta impermeable.
- [ ] Zapatos cerrados y cómodos.
- [ ] Frazada o manta térmica.

HIGIENE

- [ ] Papel higiénico y toallas húmedas.
- [ ] Cepillo, pasta de dientes y jabón.
- [ ] Toallas higiénicas y pañales.
- [ ] Bolsas de basura grandes.

HERRAMIENTAS

- [ ] Cortaplumas o multiherramienta.
- [ ] Cinta adhesiva gruesa.
- [ ] Fósforos en bolsa hermética.
- [ ] Un mapa de papel de tu ciudad.

QUIÉN NECESITA ALGO MÁS EN TU CASA

- [ ] **Niños:** un juguete o un cuento, para mantener la calma.
- [ ] **Personas mayores:** audífono con pilas, bastón, lentes y sus remedios.
- [ ] **Mascotas:** comida y agua para 3 días, correa y una foto suya.
- [ ] **Embarazo, discapacidad o enfermedad crónica:** lo que use a diario.

Fuentes: SENAPRED (Chile); FEMA / Ready.gov (EE. UU.); CENAPRED (México).

LECCIÓN 2 · CONTINUACIÓN

¿Cuánta agua *necesitas*?

2 L Es lo que recomienda SENAPRED (Chile) por persona y por día, solo para tomar. Si sumas el aseo, FEMA (EE. UU.) aconseja casi 4 litros por persona y por día (un galón).

TAREA · HAZ TU CÁLCULO

_____ personas × 2 litros × 3 días = _____ litros

Ejemplo: 4 personas × 2 litros × 3 días = 24 litros. Suma el agua de tus mascotas y, si puedes, guarda más en casa para los días siguientes.

PARA RECORDAR

Que pese poco: si hay que caminar, una mochila pesada se queda atrás. Mejor dos mochilas livianas que una enorme.

DÓNDE LA GUARDO

Mi mochila está en .....

La reviso cada 6 meses.

Próxima revisión .....

Fuentes: SENAPRED (Chile), kit de emergencia; FEMA / Ready.gov (EE. UU.). La revisión cada 6 meses es nuestra recomendación práctica.

LECCIÓN 3

El *primer minuto*

OBJETIVO

Saber qué hacer sin tener que pensarlo.

En una emergencia el cuerpo reacciona antes que la cabeza: haces lo que ya practicaste. Lean estas fichas en voz alta y, una vez al año, hagan un simulacro en casa.

Sismo

AGÁCHATE · CÚBRETE · AFÍRMATE

ANTES

- Fija a la pared los muebles altos, las repisas y el calefón o calentador.
- Elige en cada habitación un lugar protegido, como bajo una mesa firme. Deja zapatos y linterna junto a la cama.

DURANTE

- **Agáchate**, **cúbrete** la cabeza y el cuello bajo una mesa firme y **afírmate** hasta que pare.
- Aléjate de ventanas y de lo que pueda caer. No corras a la salida mientras se mueve. No uses el ascensor.
- En la calle, aléjate de postes, cables y fachadas.

DESPUÉS

- Prepárate para las réplicas. Si huele a gas, no enciendas nada: cierra la llave y sal.
- Usa el celular para mensajes cortos, no para llamadas: así no se saturan las líneas.

TAREA · TUS LUGARES SEGUROS

Recorran la casa y escriban dónde se protegería cada uno si temblara ahora.

Dormitorio _____ Cocina _____

Sala de estar o comedor _____ Baño _____

Fuentes: SENAPRED (Chile), díptico de sismo; FEMA / Ready.gov (EE. UU.), terremotos.

LECCIÓN 3 · CONTINUACIÓN

El primer minuto: *el agua*

Tsunami

SI CUESTA ESTAR DE PIE, SUBE

ANTES

- Averigua si tu casa, trabajo o colegio están en zona de inundación por tsunami.
- Recorre a pie la ruta hasta la zona segura y mide cuánto tardas.

DURANTE

- Si estás en la costa y el sismo te impide mantenerte en pie, **evacúa de inmediato** a una zona alta, sin esperar la alarma.
- En Chile, la zona segura es la **cota 30**: 30 metros sobre el nivel del mar. Ve a pie: los autos bloquean las rutas.

DESPUÉS

- No bajes hasta que la autoridad lo indique: llegan varias olas, separadas por minutos u horas, y la primera no siempre es la mayor.

Inundación y aluvión

AGUA QUE CORRE, NO SE CRUZA

ANTES

- Averigua si tu barrio es zona inundable o si hay quebradas cerca. Limpia canaletas y desagües antes de las lluvias.

DURANTE

- **No camines ni manejes por agua en movimiento:** 15 cm pueden derribarte y 30 cm pueden arrastrar un auto.
- Con lluvia fuerte, aléjate de quebradas, cauces secos y laderas: por ahí bajan los aluviones (huaicos). Sube a un lugar alto.

DESPUÉS

- No toques el agua de la inundación: puede estar contaminada o tener corriente eléctrica.
- No tomes agua de la llave hasta que la autoridad diga que es segura.

Fuentes: SENAPRED (Chile), díptico de tsunami; SHOA (Chile), zonas seguras; FEMA y Servicio Meteorológico Nacional de EE. UU., «Turn Around, Don't Drown».

LECCIÓN 3 · CONTINUACIÓN

El primer minuto: *volcán y viento*

Erupción volcánica

ESCUCHA A LA AUTORIDAD, NO AL RUMOR

ANTES

- Si vives cerca de un volcán activo, conoce su nivel de alerta y tu ruta de evacuación. Ten mascarillas y protección para los ojos.

DURANTE

- Respeta el radio de seguridad que fije la autoridad. Si piden evacuar, sal de inmediato.
- Si cae ceniza: quédate en casa, cierra puertas y ventanas, cubre nariz y boca y tapa el agua guardada. Infórmate solo por canales oficiales.

DESPUÉS

- Retira la ceniza del techo: pesa y puede dañarlo. Nunca lo hagas solo, y con mucho cuidado: las caídas son un accidente muy común.

Huracán o tormenta fuerte

SE VE VENIR: PREPÁRATE ANTES

ANTES

- Sigue los avisos del servicio meteorológico. Guarda o amarra lo que el viento pueda lanzar. Carga celulares y llena bidones de agua.

DURANTE

- Si la autoridad ordena evacuar, hazlo. Si te quedas, ve a una habitación interior, lejos de las ventanas.
- Si el viento se calma de golpe, puede ser el ojo del huracán: el viento vuelve con fuerza desde el otro lado.

DESPUÉS

- Aléjate de cables caídos y del agua estancada. Usa el generador solo al aire libre: el monóxido de carbono no se ve ni se huele.

Fuentes: CENAPRED (México), caída de ceniza; USGS (EE. UU.), ceniza volcánica; NOAA (EE. UU.), huracanes; CDC (EE. UU.), monóxido de carbono.

LECCIÓN 3 · CONTINUACIÓN

El primer minuto: *el fuego*

Incendio forestal

SAL TEMPRANO, NO ESPERES LAS LLAMAS

ANTES

- Corta el pasto y retira hojas secas, ramas y basura al menos a 2 metros de tu casa. Limpia techos y canaletas.

DURANTE

- Si te piden evacuar, sal de inmediato por la ruta indicada. Antes, si puedes, corta la luz y cierra el gas.
- Si hay humo, cierra puertas y ventanas y evita hacer esfuerzo físico. Si ves fuego o humo, avisa (en Chile: 130 CONAF o 132 Bomberos).

DESPUÉS

- No vuelvas hasta que la autoridad lo permita. Cuidado con brasas, árboles quemados y cables cortados.

TAREA · TU RUTA DE SALIDA

Si mañana les pidieran salir de casa, ¿por dónde irían y dónde se quedarían?

Ruta principal .....

Ruta de reserva .....

Nos quedaríamos en .....

PARA RECORDAR

Si la autoridad pide evacuar y dudas entre irte o quedarte, vete. Las cosas se recuperan; el tiempo perdido, no.

Fuentes: CONAF y MINVU (Chile), «Chile se prepara: hogar»; SENAPRED (Chile), incendio forestal.

LECCIÓN 4

El plan de *tu familia*

OBJETIVO

Que cada uno sepa dónde juntarse y a quién avisar, aunque no haya señal.

DÓNDE NOS JUNTAMOS

Cerca de casa .....

Fuera del barrio .....

El segundo punto sirve si no se puede volver a casa.

NUESTRO CONTACTO DE OTRA CIUDAD

Nombre ..... Teléfono .....

Cuando las líneas locales se saturan, todos le avisan a esta persona.

LOS TELÉFONOS DE LA FAMILIA

NOMBRE	CELULAR	COLEGIO O TRABAJO

Basado en los planes familiares de emergencia de SENAPRED (Chile), UNGRD (Colombia) y FEMA / Ready.gov (EE. UU.).

LECCIÓN 4 · CONTINUACIÓN

Quién hace *qué*

EN CASA, DÓNDE ESTÁ…

La llave del gas .....

La llave del agua .....

El tablero de la luz .....

La mochila .....

LAS TAREAS DE CADA UNO

Retira a los niños .....

Ayuda a quien lo necesite .....

Se encarga de la mascota .....

Toma la mochila .....

NUESTRO MENSAJE ACORDADO

Un mensaje corto que todos mandan al contacto de otra ciudad. Por ejemplo: «Estoy bien. Voy al punto 1».

.....

Último simulacro en familia (fecha) .....

LECCIÓN 5

Los números *que salvan*

Encierra en un círculo el de tu país. En algunos cambian según la ciudad: anota los de la tuya al final de la lista.

PAÍS	EMERGENCIAS	OTROS ÚTILES	PROTECCIÓN CIVIL
Argentina	**911**	107 médica · 100 bomberos · 103 Defensa Civil	SINAGIR
Bolivia	**110** policía · **118** ambulancia	Bomberos: el de tu ciudad	VIDECI
Chile	**131 · 132 · 133**	SAMU · Bomberos · Carabineros · 130 CONAF	SENAPRED
Colombia	**123**		UNGRD
Costa Rica	**911**		CNE
Cuba	**106 · 105 · 104**	Policía · Bomberos · Ambulancia	Defensa Civil
Ecuador	**911**	ECU 911	Gestión de Riesgos
El Salvador	**911**		Protección Civil
España	**112**		Protección Civil
Estados Unidos	**911**		FEMA
Guatemala	**110 · 122 · 123**	Policía · Bomberos · 125 Cruz Roja	CONRED

Sigue en la página siguiente.

Comprobados en noviembre de 2026 en webs de gobierno (gob.pe, argentina.gob.ar, chileatiende.gob.cl…), de embajadas y de la UIT. Pueden cambiar: confírmalos en la web oficial de tu país.

LECCIÓN 5 · CONTINUACIÓN

Los números *que salvan*

PAÍS	EMERGENCIAS	OTROS ÚTILES	PROTECCIÓN CIVIL
Honduras	**911**		COPECO
México	**911**		CENAPRED
Nicaragua	**118 · 115 · 128**	Policía · Bomberos · Cruz Roja	SINAPRED
Panamá	**911**		SINAPROC
Paraguay	**911**		SEN
Perú	**105 · 116 · 106**	Policía · Bomberos · SAMU	INDECI
Puerto Rico	**911**		NMEAD
Rep. Dominicana	**911**		COE
Uruguay	**911**		SINAE
Venezuela	**911**		Protección Civil

LOS DE TU CIUDAD

Emergencias .....

Protección civil de mi municipio o comuna .....

Mi centro de salud .....

BUENO SABERLO

En Perú, la **línea 119** permite dejar un mensaje de voz para tu familia cuando no se puede llamar. Y Perú avanza hacia el 911 como número único, empezando por Lima y Callao.

Comprobados en noviembre de 2026 en webs de gobierno, de embajadas y de la UIT; línea 119: gob.pe y MTC (Perú). Pueden cambiar: confírmalos en la web oficial de tu país.

PARA RECORTAR

Tus tarjetas *de emergencia*

Completa, recorta por la línea punteada y pega la grande en el refrigerador. Las pequeñas van en la billetera de cada adulto y en la mochila de cada niño.

✂ recorta aquí

En caso de emergencia

PARA EL REFRIGERADOR

Dirección de la casa _____

Número de emergencias _____

Punto de encuentro _____

Contacto de otra ciudad _____

Alergias y remedios importantes _____

La mochila está en _____

✂

Mi tarjeta

BILLETERA

Nombre _____

Llamar a _____

Sangre · alergias _____

Punto de encuentro _____

✂

Mi tarjeta

BILLETERA

Nombre _____

Llamar a _____

Sangre · alergias _____

Punto de encuentro _____

PARA NO OLVIDAR

Control *de revisión*

Cada 6 meses, revisen la mochila: vencimientos del agua y la comida, pilas, remedios, ropa según la estación y los teléfonos de la familia. Anoten aquí lo que cambiaron.

FECHA	QUÉ REVISÉ O CAMBIÉ

UN TRUCO

Aprovecha una fecha que no se te olvide, como el cambio de estación o un cumpleaños de la familia, para hacer la revisión.

LO LOGRASTE

Tu familia ya sabe *qué hacer*

Si completaste las cinco lecciones, en tu casa hay una mochila lista, un plan escrito y los números a mano. Eso es lo esencial para los primeros días, y lo hiciste con calma, paso a paso.

EL SIGUIENTE PASO

Este cuaderno es lo esencial para los primeros tres días. Si quieres ir más a fondo, preparamos planes completos para imprimir:

- **Un riesgo a fondo:** terremoto, tsunami, volcán, inundación o huracán, con su mapa y su ciencia.
- **El plan de tu país:** sus riesgos región por región y sus alertas oficiales.
- **El plan familiar completo** para todo el año.

Los encuentras en **coordenadasalerta.com**

CÓMO NOS AYUDAS

- [ ] **Compártelo** con tu familia y tus vecinos. Es gratis y le puede servir a cualquiera.
- [ ] **Suscríbete a Coordenadas** en YouTube: el porqué detrás de cada mapa, con datos y sin alarmismo.
- [ ] **Cuéntanos** en los comentarios desde qué país nos ves y qué riesgo quieres que expliquemos.

¿Una duda o una sugerencia? Escríbenos a **contacto@coordenadasalerta.com**

Este cuaderno resume recomendaciones oficiales con fines educativos. No reemplaza las instrucciones de las autoridades ni el consejo médico.
© 2026 Coordenadas Alerta · Gratis: compártelo sin modificarlo.

COORDENADAS ALERTA

DE DÓNDE SALE CADA DATO

Fuentes *oficiales*

Todo lo que aparece en este cuaderno sale de organismos oficiales. Si quieres saber más, búscalos por su nombre.

- **Chile:** SENAPRED (kit de emergencia; dípticos de sismo, tsunami e incendio forestal); SHOA (zonas seguras de tsunami); CONAF y MINVU («Chile se prepara: hogar»); ChileAtiende (números de emergencia).
- **México:** CENAPRED (mochila de emergencia; caída de ceniza volcánica).
- **Perú:** gob.pe y Ministerio de Transportes y Comunicaciones (teléfonos de emergencia y línea 119).
- **Argentina:** argentina.gob.ar (emergencias).
- **Colombia:** UNGRD (plan familiar de emergencias).
- **Estados Unidos:** FEMA y Ready.gov (kit de suministros); Servicio Meteorológico Nacional («Turn Around, Don't Drown»); NOAA (huracanes); USGS (ceniza volcánica); CDC (monóxido de carbono).
- **Otros números:** Unión Internacional de Telecomunicaciones (Cuba) y guías consulares de embajadas.
- **Mapa:** bordes de placas tectónicas de Bird (2003), en datos de Hugo Ahlenius; países de Natural Earth.