



**Mochila para Casos de Emergencia o Desastre**

**Instructivo**



**SEGOB**  
FEDERAL  
GOBIERNO



## Importante...

**Independientemente de las características de seguridad que tenga el inmueble que habitas, ante un escenario de emergencia o desastre es probable que tengas la necesidad de evacuar o de tener autonomía suficiente durante las primeras 72 horas, por ello, debes contar con insumos que te permitan atender tus necesidades básicas.**



Que las familias estén mejor preparadas ante una situación de emergencia.



[www.gob.mx/emergencia/gob.mx](http://www.gob.mx/emergencia/gob.mx)  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)

Secretaría de Gobernación  
Centro Nacional de Prevención de Desastres  
Coordinación General de Protección Civil  
Dirección General del Fondo de Desastres Naturales  
Dirección General de Protección Civil  
Centro Nacional de Prevención de Desastres



**ES PRIMERO**  
**TUVIDA**  
Porque



**Mochila para Casos de Emergencia o Desastre**

## Objetivo

Esta Mochila es una herramienta auxiliar para las familias, con productos y accesorios que les permite estar mejor preparadas para enfrentar los primeros efectos que se presentan durante un escenario de emergencia o desastre, contribuyendo así, al fortalecimiento de la cultura de autoprotección a través del mantenimiento y uso responsable de esta mochila.

## Contenido

Esta mochila te permitirá tener las manos libres y contiene algunos de los accesorios que se consideran indispensables para enfrentar una situación de emergencia o desastre las primeras 72 horas, siendo éstos:

- 1 Botiquín de primeros auxilios y su instructivo de uso
- 1 Linterna de dinamos
- 1 Silbato
- 4 Impermeables
- 1 Bolsa de plástico resellable, para portar documentos
- 1 Gancho portallaves
- 1 Guía para la Elaboración del Plan Familiar de Protección Civil



## ¿Cómo equiparse?

Para el uso eficiente y adecuado de la Mochila de Emergencia, es necesario que se adicionen a la misma, los siguientes productos:

- 4 raciones mínimo, de 2400 calorías cada una, con productos enlatados o en paquetes ligeros y sin envases de vidrio, que no produzcan alergias a ningún miembro de su familia, por ejemplo: galletas energéticas; chocolates; comida enlatada (tales como frijoles, atún, sardinas, chilorio, carne o pollo, sopas preparadas, verduras, leche, etc.) que no requiera mayor elaboración o calentamiento; dulces o caramelos; barras de cereal; frutas deshidratadas, u otros que considere pertinentes.
- 3 litros de agua embotellada
- 4 frazadas o sábanas térmicas
- 1 paquete de toallas húmedas o pañuelos de tela



**2400  
calorías**



- Medicamentos de prescripción médica de uso continuo (por tratamientos especiales o enfermedades crónicas), sustituyéndolos periódicamente para garantizar el consumirlos antes de su caducidad y no mermar su economía.

- Colocar en el portallaves un juego duplicado de sus llaves de acceso, por ejemplo: de su casa, negocio u oficina y vehículo.
- Radio AM/FM con pilas de repuesto o de carga por dinamo, cuyo propósito es que te mantengas informado de los comunicados y alertas oficiales de las autoridades en una situación de emergencia.
- Directorio con los datos de los servicios de emergencia de tu comunidad, de familiares y amigos cercanos.
- Dinero en efectivo, en billetes y monedas, ya que en situaciones de emergencia podrían verse suspendidos temporalmente los servicios bancarios.



## Recomendaciones

- La Mochila deberá colocarse en un lugar visible y accesible, preferentemente en la zona de mayor seguridad o en el trayecto de tu ruta de evacuación, previamente identificadas.
- Los documentos importantes antes descritos, deberán colocarse en la bolsa de plástico resellable adherida a la mochila.
- La mochila no debe ser utilizada para otros fines, con el propósito de garantizar su conservación y estar siempre preparada para cumplir con su objetivo.



- Es indispensable que de manera frecuente revises la caducidad de alimentos y medicamentos, y los substituya a tiempo. Resulta recomendable incluir las fechas de caducidad en tu agenda de uso diario para no olvidar su reposición, lo que podrías hacer con tiempo para aprovechar su uso y favorecer tu economía.



- Evitar la colocación del botiquín al fondo de la mochila, tenlo siempre disponible para su uso inmediato en emergencias.

Además es importante, leer el instructivo de primeros auxilios y de ser posible hacer entrenamientos previos sobre su uso.

- Es recomendable que los aparatos que utilizan energía (radio y linterna) se usen moderadamente durante la emergencia, a efecto de extender el tiempo de efectividad.



- Documentos importantes de la familia, en original o copia, tales como: actas de nacimiento y matrimonio, pasaportes, licencias y credenciales de afiliación a sus servicios de salud, pólizas de seguros, escrituras o certificados de sus propiedades, certificados de estudios, documentos de comprobación bancaria, y aquellos que consideres necesarios. Estos documentos pueden ser en versión impresa, o bien en archivos electrónicos, almacenados en tarjeta de memoria o en un disco compacto para aligerar el peso de la mochila.
- Mapas de la zona en la que habitas, con ubicación de servicios de salud y hospitalarios, refugios temporales, casetas de policía, etc.
- 1 paquete de cerillos, de preferencia resistentes al agua.



- El silbato tiene el propósito de hacer llamados de atención o de solicitud de auxilio, identifica con tu familia previamente su sonido y úsalo con responsabilidad.
- La Guía para la elaboración del Plan Familiar de Protección Civil, es un documento que busca orientar a las familias en sus procesos de organización y preparación frente a una situación de emergencia. Es indispensable construir su propio Plan Familiar y lo entrenen de manera frecuente, de manera que todos los miembros de tu familia lo conozcan y participen.

Para estar mejor preparados, debemos informarnos, accede a nuestra página de internet [www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx) donde puedes obtener más información y acude a la Unidad de Protección Civil de tu localidad para recibir mayor orientación.

**Porque todos somos protección civil.  
Tu vida es primero, tu participación es tu protección.**