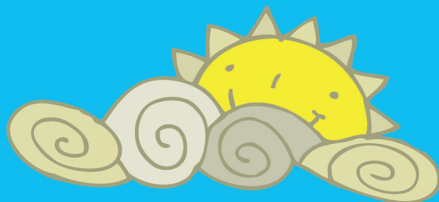


CUPUE para emergencias

Curso de preparación en
Unidades Educativas.





Dirección de Cultura Ciudadana
Gobierno Autónomo Municipal de La Paz
2012

MANUAL DEL CURSO DE PREPARACIÓN EN UNIDADES EDUCATIVAS “CUPUE” para emergencias

Toda unidad educativa debe contar con un plan destinado a la formación y a la preparación de estudiantes y su personal para reducir el riesgo y responder a eventos adversos; por ese motivo, el GMLP en el marco de la estrategia de Gestión Integral de Riesgos en Unidades Educativas, propone el Curso de Preparación en Unidades Educativas “CUPUE” para emergencias, que se presenta como una herramienta para capacitar en Riesgos, generar Planes Escolares para Emergencias y Comités Escolares de Emergencia en cada uno de los establecimientos educativos de La Paz.

En ese sentido, el CUPUE para emergencias proporcionará a los participantes que se capaciten, conocimientos y técnicas que les permitan orientar el diseño, el desarrollo, la evaluación y la sistematización de la gestión integral de riesgos en unidades educativas.

Los objetivos del CUPUE para emergencias son:

- Involucrar a la Comunidad Educativa en los procesos de Capacitación, Organización, Simulación y Simulacro; para promover acciones orientadas a la Cultura de la Prevención y Preparación en gestión de Riesgos.
- Formar en actitudes y conductas adecuadas y efectivas frente a las emergencias a los maestros, personal administrativo, alumnos y padres de familia.
- Participar en la elaboración, organización, ejecución y evaluación de planes escolares para emergencias en unidades educativas.

El fin principal es que cada unidad educativa esté preparada para reducir la vulnerabilidad, confiando en que el éxito del desarrollo de Planes Escolares Para Emergencias en la Unidad Educativa no sea solo asunto exclusivo de factores económicos o de tiempos disponibles, sino más bien de interés, voluntad, esfuerzo y de alto nivel de responsabilidad de las personas de la comunidad educativa.

El trabajo en equipo y la permanente comunicación de los miembros de la unidad educativa con el municipio, las organizaciones especializadas en emergencias y otros recursos de la comunidad, favorecerán el desarrollo de la cultura de la prevención y la gestión integral de riesgos en nuestra ciudad.



CONTENIDO DEL CUPUE para emergencias

UNIDAD 1 LA PAZ CIUDAD QUE CONVIVE CON EL RIESGO

- 1.1 Fundamentos en la Gestión del Riesgo
- 1.2 Riesgos
- 1.3 Eventos que generan efectos adversos y que son más comunes en La Paz

UNIDAD 2 PLAN ESCOLAR PARA EMERGENCIAS

- 2. 1 Elaboración del Mapa de Riesgos de la Unidad Educativa
- 2. 2 Conformación del Comité Escolar de Emergencia
- 2. 3 Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias

UNIDAD 3 CAPACITACIÓN PARA EMERGENCIAS

- 3.1 Simulación
 - Ejercicio de simulación
- 3.2 Simulacro
 - Tipos de Simulacro
 - ¿Cómo se organiza el simulacro en la Unidad Educativa?
- 3.3 Manos a la obra ¡Esto es un simulacro!
 - Organización de simulacro

ANEXOS

- Anexo I El Estrés en Emergencias Escolares
- Anexo II Plan familiar para prevención de desastres
- Anexo III Introducción a los Primeros Auxilios
- Anexo IV Plan para evacuación

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA



OBJETIVOS DE CAPACITACION DEL CUPUE para emergencias

Al finalizar este curso el participante será capaz de:

1. Conocer la diferencia entre emergencia, desastre y evento adverso.
2. Explicar el riesgo y sus factores.
3. Citar recursos útiles para reducir el riesgo.
4. Explicar la importancia de conocer los riesgos y los recursos.
5. Describir las áreas y los componentes en la gestión del riesgo.
7. Señalar objetivos y alcances del Plan de Seguridad Escolar.
8. Explicar actividades clave para promover y establecer un Plan de Seguridad Escolar.
9. Realizar el mapa parlante de Riesgo de la Unidad Educativa.
10. Identificar las cualidades de una estrategia de respuesta para la atención de emergencias.
11. Mencionar, al menos, cinco características de las personas que sufren estrés.
12. Identificar las diferencias entre simulación y simulacro.
13. Proponer estrategias viables de solución a situaciones de riesgo, observadas en un centro educativo.
14. Diseñar una estrategia de respuesta a una situación de emergencia.
15. Realizar un ejercicio de simulacro en la unidad educativa.



1 Teatro Madre Tierra

Fundamentos en gestión del riesgo

Eventos que generan efectos adversos y que son más comunes en La Paz

Plan Escolar para Emergencias

Elaboración del mapa parlante de Riesgos de la UE

Estrategia de Respuesta para la atención de Emergencias

Simulación

Ejercicio de simulación

Refrigerio

Simulacro

¿Cómo se organiza el simulacro en la Unidad Educativa?

Ejercicio de preparación

El estrés en emergencias escolares

Introducción a los primeros auxilios

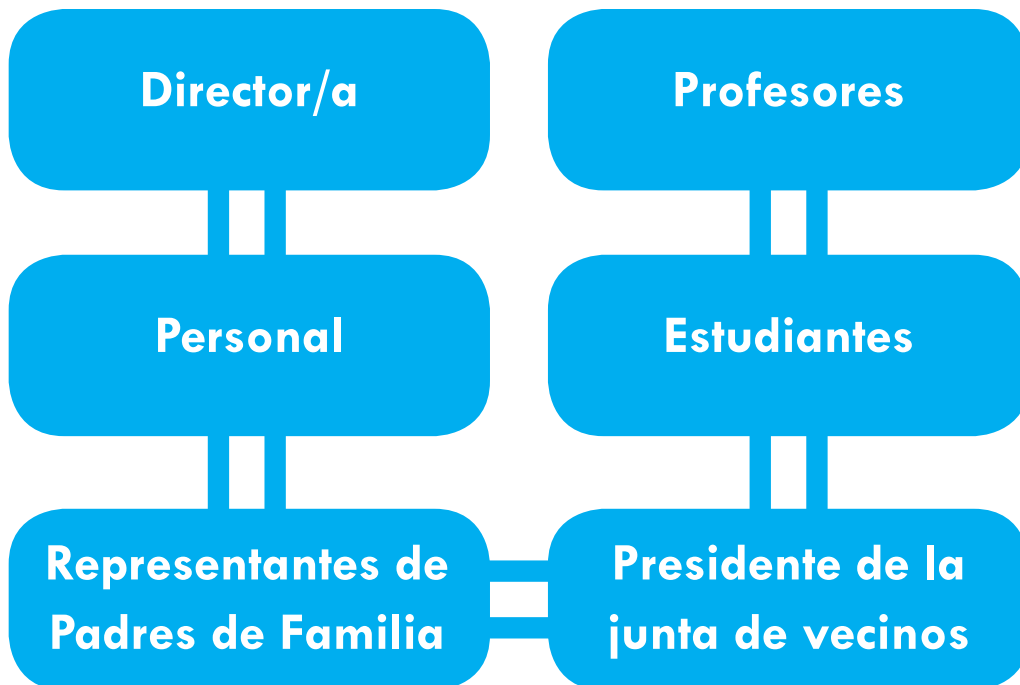
Repaso general

Evaluación del trabajo del día



¿Quiénes participan del CUPUE para emergencias?

30 personas por
Unidad Educativa



UNIDAD 1: LA PAZ CIUDAD QUE CONVIVE CON EL RIESGO

1.1 FUNDAMENTOS EN GESTIÓN DEL RIESGO

Gestión de riesgos.

Componente del sistema social constituido por el planeamiento, la organización, la dirección y el control de las actividades relacionadas con los eventos adversos en cualquiera de sus fases.

Áreas y alcances.

1 Análisis de riesgo	<p>Permite, bajo un uso sistemático de la información disponible, determinar la probabilidad de ocurrencia de ciertos eventos adversos así como la magnitud de sus posibles consecuencias.</p> <ol style="list-style-type: none">Se identifica la naturaleza y magnitud de la amenaza, la existencia y grado de la vulnerabilidad y los recursos disponibles.Se construyen probables escenarios de riesgo y se detectan los niveles aceptables de riesgo.Se fijan prioridades en cuanto a recursos y se diseñan sistemas de administración efectivos y apropiados.
2 Reducción del riesgo	<p>Actividades dirigidas al eliminar los riesgos o a disminuirlos para evitar la ocurrencia de desastres o, al menos, mitigar sus consecuencias. Sus principales componentes son la prevención y la mitigación.</p>
3 Manejo del desastre	<p>Se prevé la manera de enfrentar los efectos de los eventos adversos, según la vulnerabilidad existente. Su éxito se complementa con lo logrado en el área de la reducción del riesgo. Sus principales componentes son: la preparación, la alerta y la respuesta.</p>
4 Recuperación	<p>Proceso de establecimiento de las condiciones normales de vida en la comunidad afectada. Abarca dos importantes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">-A corto plazo, y en forma transitoria, se restablecen los servicios básicos de subsistencia.-A mediano y largo plazo, se logra la solución permanente de los problemas de riesgos anteriores a la ocurrencia del evento adverso y el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad. Sus componentes son la rehabilitación y la reconstrucción.

Componentes en la gestión del riesgo

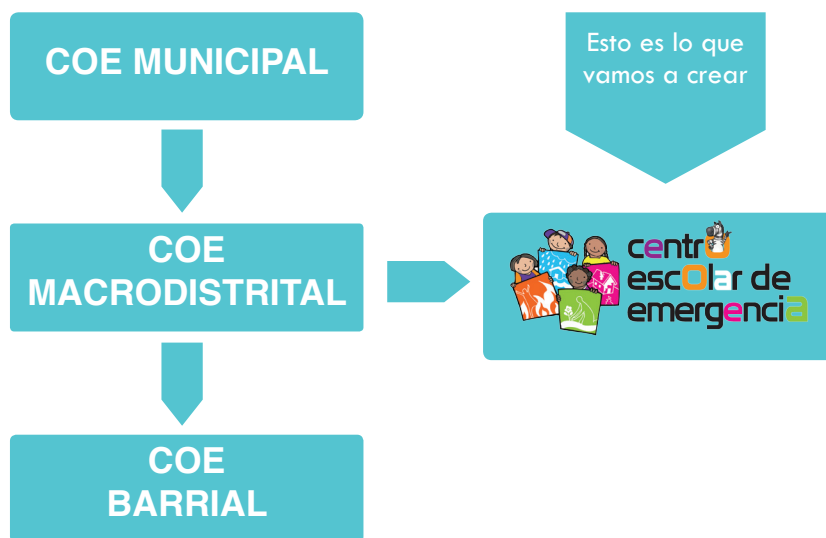
	DEFINICIÓN	Actividades posibles de realizar en centros educativos
Reducción de riesgo	<p>PREVENCIÓN Conjunto de acciones para impedir o evitar que sucesos naturales, o provocados por la actividad humana, causen daños.</p> <p>MITIGACIÓN Resultado de una intervención dirigida a reducir riesgos.</p>	
Manejo del desastre	<p>PREPARACIÓN Conjunto de medidas y acciones para reducir al mínimo la pérdida de vidas humanas y otros daños, organizando oportuna y eficazmente la respuesta y la rehabilitación.</p> <p>ALERTA Estado declarado con el fin de tomar precauciones específicas ante la probable y cercana ocurrencia de un evento adverso.</p> <p>RESPUESTA Acciones llevadas a cabo ante un evento adverso que tiene por objeto salvar vidas, reducir el sufrimiento y disminuir pérdidas.</p>	
Recuperación	<p>REHABILITACIÓN Recuperación, a corto plazo, de los servicios básicos e inicio de la reparación del daño físico, social y económico.</p> <p>RECONSTRUCCIÓN Proceso de reparación, a mediano y largo plazo, del daño físico, social y económico, a un nivel de desarrollo igual o superior al existente antes del evento.</p>	

Niveles de Alerta



ALERTA	ESCENARIO
Verde	Normalidad
Amarilla	Pre emergencia (apronte)
Naranja	Emergencia
Roja	Desastre

La Paz tiene el Centro de Operaciones de Emergencia (COE), en diferentes niveles y está organizado de la siguiente manera.



1.2 RIESGOS

RIESGO

Probabilidad de que la amenaza se concrete en daños a elementos vulnerables, en determinado momento, lugar y magnitud, siempre y cuando exista población expuesta.

¿A qué riesgos estamos expuestos?

AMENAZA

Factor externo de origen natural o producido por la actividad humana, que puede causar daños a lo expuesto a su acción, pudiendo ser:

- Aspectos geológicos
- Aspectos hidrológicos
- Aspectos sociales
- Aspectos climáticos

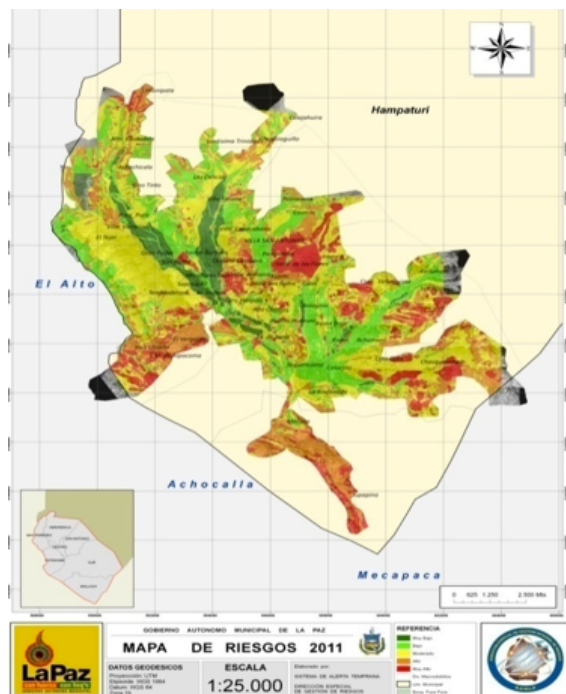
Identifica tres amenazas que crees que tiene la Unidad Educativa

VULNERABILIDAD

Factor interno de un sujeto, objeto o sistema expuesto a una amenaza que corresponde a su disposición intrínseca a ser dañado.

Identifica tres ejemplos de vulnerabilidad que tiene la unidad educativa.

Mapa de riesgos



Gracias a un conjunto de técnicas modernas y mucha información correspondiente a diversos periodos, se realizó una nueva evaluación de riesgo elaborando un mapa geológico el cual, por la escala de detalle con la que se lo construyó, brindó nueva y valiosa información sobre las distintas unidades geológicas existentes en el municipio de La Paz.

EMERGENCIA

Ocurrencia de un fenómeno físico peligroso, que requiere de una reacción inmediata y que puede ser manejada y atendida por la propia comunidad.

¿Cuál sería una situación de emergencia en la Unidad educativa?

DESASTRE

Alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios y el ambiente, causadas por un suceso natural o provocadas por la actividad humana, que exceden la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

Enuncia una situación de desastre ocurrido en la ciudad

EVENTO ADVERSO

Alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios y el ambiente, causadas por un suceso natural o provocadas por la actividad humana.

Clasificación de los Eventos que generan Sucesos Adversos

- Por interacción entre los sucesos naturales y las acciones humanas (Construcción social del riesgo)
- Por acciones humanas

Recuerda un evento adverso que has vivido o ha vivido tu familia

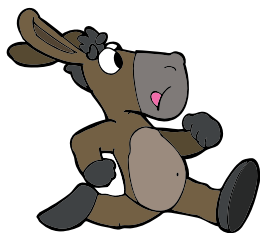
1.3 EVENTOS QUE GENERAN EFECTOS ADVERSOS Y QUE SON MÁS COMUNES EN LA PAZ

DESLIZAMIENTO

Un deslizamiento constituye el desplazamiento pendiente abajo de una porción de terreno a través de un plano de rotura rotacional generalmente causado por la acción de aguas subterráneas.

Las causas pueden ser:

- Topografía empinada
- Constitución geológica
- Presencia de aguas subterráneas
- Socabamiento al pie de los taludes
- Acción humana



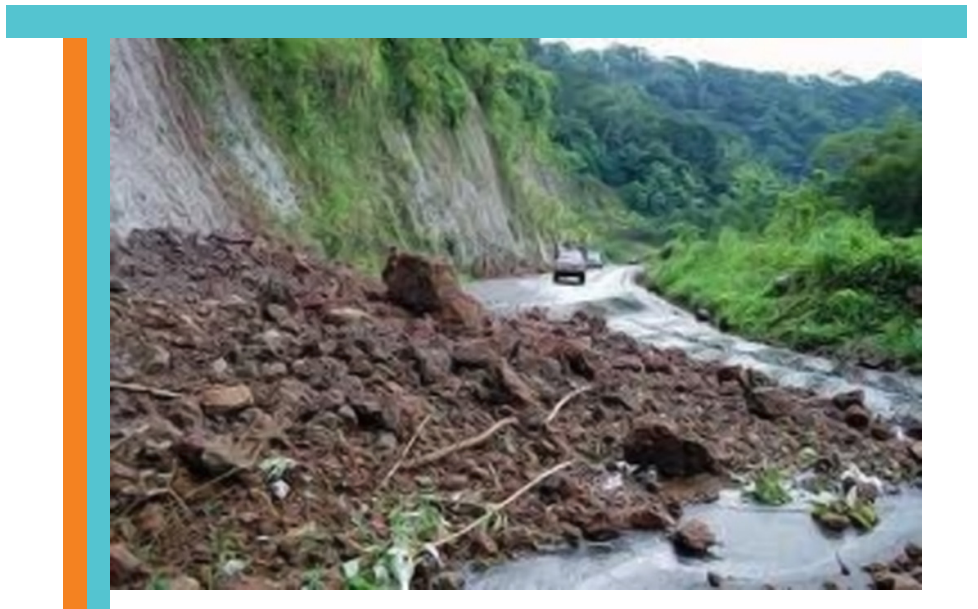
¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

DERRUMBE

Caída imprevista de una porción de un talud, generalmente de pequeña magnitud, excepcionalmente de gran dimensión.

Las causas pueden ser:

- Topografía abrupta
- Pérdida de las propiedades físico mecánicas de los materiales
- Cambios de temperatura
- Socavamiento al pie de los taludes
- Acción humana



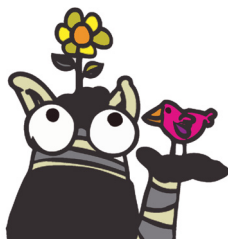
¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

FLUJO DE LODO.

Es el descenso pendiente abajo de una mezcla de piedras y lodo a través de una quebrada que en su camino arrasa con todo lo que encuentra a su paso.

Las causas pueden ser:

- Carencia de obras de control en las cabeceras de las quebradas.
- Acumulación de materiales y saturación.
- Falla de alguna estructura de contención.
- Acción humana.



¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

SIFONAMIENTO.

Absorción de una porción de terreno a los costados de una canalización o por encima de un embovedado, origina depresiones en forma de embudo.

Las causas pueden ser:

- Falta de mantenimiento.
- Antigüedad de los embovedados.
- Incapacidad hidráulica de los canales y embovedados debido a:
 - Incremento de precipitación pluvial.
 - Incremento de las escorrentías superficiales.



¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

INUNDACIONES

Crecida de aguas fuera de los lechos naturales de conducción de flujos

Las causas pueden ser:

- **Desborde de un río**
- Taponamiento de las redes de alcantarillado por:
 - basura.
 - deficiencias en las tuberías por poca pendiente o diámetro.



¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

ASENTAMIENTOS DIFERENCIALES

Movimientos verticales lentos, de los suelos, que se traducen en agrietamientos y asentamientos de las estructuras.

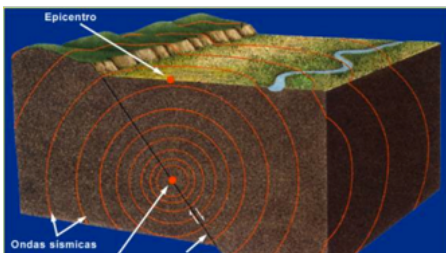
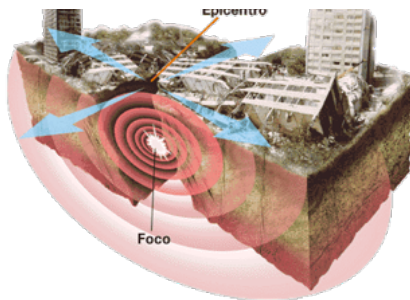
Las causas pueden ser:

- Mala calidad de los suelos.
- presencia de erosión subterránea como:
 - carcavas
 - túneles
 - sumideros naturales



¿Recuerdas algún evento así en la ciudad?

EVENTOS NO COMUNES PERO POSIBLES EN LA PAZ



Temblores del suelo (superficie) producidos por una brusca liberación de energía desde el interior de la tierra hasta la zona superficial.

Esta súbita liberación de energía se propaga en forma de ondas sísmicas, provocando una serie de movimientos vibratorios en el terreno.

Por simplificación, la ubicación de la fuente se asimila a un punto denominado hipocentro o foco y al punto de la superficie situado justamente encima del foco se denomina epicentro.

AMENAZAS QUE CREEMOS PONEN EN RIESGO A NUESTRA UNIDAD EDUCATIVA.

ELECCIÓN DE LAS AMENAZAS

Inundación	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Deslizamiento	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	
Zona tráfico peligroso	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Incendio	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	
Explosión	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Zona insalubre	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	
Flujo de todo	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Sismo	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	
Derrumbe	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Sifonamiento	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	
Otro	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO		Otro	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	

UNIDAD 2: PLAN ESCOLAR PARA EMERGENCIAS

El Plan Escolar Para Emergencias (PEPE) es el conjunto de acciones destinadas a la prevención y a la mitigación del riesgo, así como a la preparación de la comunidad educativa, para responder, adecuadamente, a eventos adversos.

Objetivos del Plan Escolar para Emergencias

- Crear las condiciones institucionales necesarias en la unidad educativa para que sea posible la reducción del riesgo y la preparación para atender eventos adversos.
- Contribuir al proceso de formación en la gestión integral del riesgo y la cultura de la prevención.

Un Plan Escolar para Emergencias debe tener:

- 1) El mapa parlante de Riesgos de la Unidad Educativa
- 2) El Comité Escolar para Emergencias (CEE)
- 3) La Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias (ERAE)

2.1 Elaboración del mapa parlante de riesgos de la Unidad Educativa

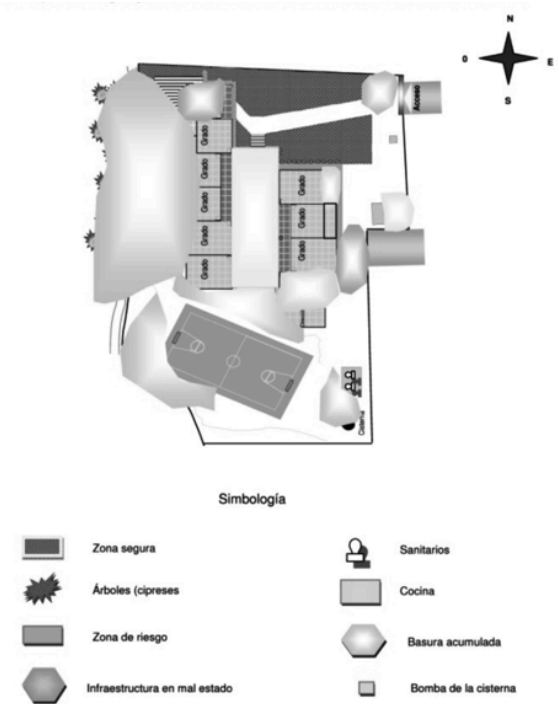
Para elaborar el mapa parlante de riesgos de la Unidad Educativa se debe identificar los riesgos (amenazas y vulnerabilidades) a que está expuesta la unidad educativa y la comunidad cercana.

La elaboración del Mapa es una técnica sencilla que nos aporta información relevante sobre las amenazas y los factores de vulnerabilidad que existen en la unidad educativa y sus alrededores.

Se puede realizar en grupos pequeños y grandes, con varios colores y en un pliego de papel donde se dibuja la unidad educativa y sus alrededores (espacios de la unidad educativa, su ubicación dentro del barrio, lugares cercanos, etc.), luego se ubican los puntos en los que se cree existen amenazas o factores de vulnerabilidad, (“aquellas cosas que nos hacen débiles ante una emergencia o un desastre”).

Al final, si se realizan varios mapas, se muestran todos para ser analizados por el grupo que está trabajando.

El mapa es una herramienta muy útil para que las personas de la unidad educativa y de la comunidad estén más conscientes de su realidad, de su relación con su entorno y puedan planificar medidas para prevenir o reducir los riesgos existentes.

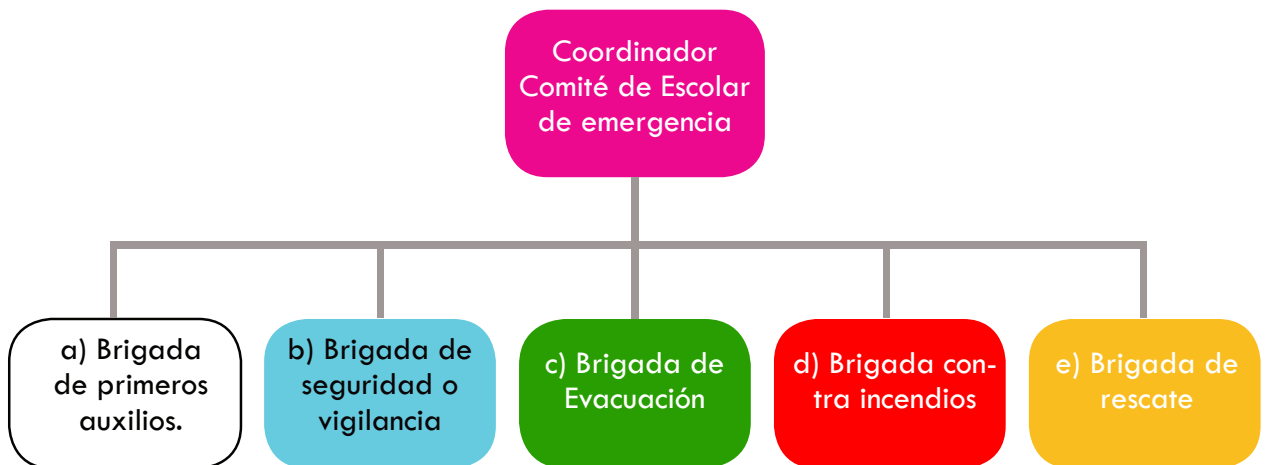


2.2 Comité Escolar para Emergencias (CEE)

La conformación del Comité Escolar para Emergencias tiene el rol de formular el Plan de Seguridad Escolar (PSE), la Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias (ERAE) y la capacitación a los grupos especiales (brigadas) y a la comunidad educativa sobre cómo actuar en casos de emergencia.

El Comité Escolar para Emergencias y cada una de las brigadas, elaboran un plan de trabajo en el cual determinarán qué van a lograr durante el año, en asuntos de prevención y preparación ante emergencias, cómo lo van a alcanzar y qué recursos humanos y materiales necesitarán para cumplir lo propuesto. Aquí se indicarán, por ejemplo, la fecha y procedimientos para la evaluación de riesgos, el número y fechas de los simulacros que se realizarán, entre otros.

Estructura base para la organización de centros educativos en gestión del riesgo



I. Coordinador Comité de Escolar de emergencia

Generalmente es el(la) director(a) de la Unidad Educativa como máxima autoridad, aunque también puede delegar a otra persona idónea que también esté constantemente en la Unidad Educativa.

- Se responsabiliza de dirigir la ejecución del Plan Escolar Para Emergencias (PEPE) y la Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias (ERAE).
- Define, con el resto de los integrantes del Comité, las políticas que orientarán el planeamiento, la ejecución y la evaluación del plan.
- Elabora, en conjunto con los demás miembros del Comité y otro personal, el Plan Escolar para Emergencias (PEPE).
- Coordina la elaboración de la ERAE según los riesgos y recursos existentes.
- Coordina la toma de decisiones generales, relacionadas con el Plan de Seguridad Escolar.

- Coordina, con los coordinadores de Brigada y los miembros de otras comisiones que se hagan, los planes y las actividades de cada una de ellas.
- Promueve las actividades de fortalecimiento de las diferentes brigadas y otros grupos de apoyo.
- Convoca a reuniones, tanto ordinarias como extraordinarias, a los integrantes del Comité.
- Supervisa y evalúa las labores del Comité Escolar de Emergencia.

II. Brigadas

Las brigadas y otros grupos de apoyo, son equipos especializados en tareas de preparación y respuesta y son creadas para encargarse de algunas actividades del plan y/o para responder a otros componentes de la gestión del riesgo. Están constituidas por miembros del personal de la unidad educativa y estudiantes muy bien seleccionados (líderes y responsables). Cada brigada tiene un coordinador.

Según la función, cada brigada podrá recibir la capacitación necesaria por parte de los especialistas en asuntos de emergencias de organismos locales como: Gobierno Municipal, Cruz Roja, Policía, Bomberos, y otros.

a) Brigada de Primeros Auxilios (Color blanco)

La Brigada de Primeros Auxilios, previa capacitación, ayuda inmediatamente a personas lesionadas, para lograr estabilizarlas, atenuar sus lesiones y aliviarles el dolor y realiza actividades para desalojar, de un lugar de peligro, a personas que por sus medios no lo pueden hacer, porque están lesionadas, inmovilizadas o confinadas en un espacio que no pueden abandonar.

Sus objetivos:

- Prevenir accidentes en la unidad educativa.
- Brindar los primeros auxilios básicos para salvar vidas y evitar, en el caso de una emergencia, complicaciones a los pacientes.
- Rescatar a las personas atrapadas o lesionadas (sin exponerse a riesgos).
- Trasladar a los pacientes o personas en peligro, a la zona de seguridad asignada, o según el caso, al puesto de primeros auxilios.
- Dar apoyo emocional a las personas afectadas.

Integrantes:

Profesores, personal administrativo y un estudiante por aula. Su banco debe estar debidamente identificado de acuerdo a la “Guía para el uso de Simbología de Defensa Civil” de Bolivia.

Funciones:

- Elaborar un plan de trabajo.
- Programar actividades de capacitación en la unidad educativa sobre primeros auxilios, rescate y atención emocional.

- Utilizar las técnicas apropiadas para rescate y primeros auxilios.
- Mejorar los recursos disponibles para atender a los pacientes, y realizar operativos de rescate.
- Velar por el adecuado mantenimiento del botiquín de cada aula y de un botiquín general para el centro educativo.
- Retirar a los curiosos que obstruyen la atención de los lesionados.
- Evaluar al paciente para definir el auxilio que convenga y solicitar la ayuda necesaria.
- Contribuir en las operaciones de preparación para el traslado de las personas afectadas al centro de atención previsto.
- Colaborar en el rescate de las personas atrapadas o en peligro (sin correr peligro).

De estas funciones, el Coordinador decidirá cuáles las podrán ejecutar los alumnos, cuáles las harían otros miembros de las brigadas y cuáles quedan bajo la responsabilidad de especialistas o de otras instituciones; esto de acuerdo con la complejidad de la situación y grado de riesgo que se tenga que afrontar.

b) Brigada de Seguridad o vigilancia (Color Celeste)

La Brigada de seguridad ejecuta actividades de control de riesgos que permiten prevenir emergencias o evitar que se compliquen cuando ocurren.

Sus objetivos:

- Brindar seguridad al personal y a la comunidad estudiantil.
- Ofrecer una eficiente y adecuada protección al patrimonio de la institución.
- Contribuir en las tareas de evacuación.

Integrantes:

Estudiantes de cursos superiores y un profesor por nivel. El banco del estudiante debe estar debidamente identificado de acuerdo a la “Guía para el uso de Simbología de Defensa Civil” de Bolivia.

Funciones:

- Elaborar el plan de trabajo.
- Velar por el cumplimiento de las normas de seguridad en la unidad educativa (prevención, mitigación y preparación).
- Identificar y prevenir nuevos riesgos en la institución.
- Controlar el acceso de personas extrañas al plantel en casos de emergencia.
- Hacer un reconocimiento de las vías y rutas de salida de la institución contempladas en el plan de evacuación y velar porque se mantengan en buen estado y libres de obstáculos.
- Ayudar en la evacuación de la población estudiantil, mediante el cierre de carreteras, acondicionamiento de las zonas de seguridad, y de las salidas principales del edificio.

- Ayudar a mantener el orden y prevenir los saqueos en la institución.
- Elaborar croquis de evacuación de los diferentes niveles de la unidad educativa para ser colocados en lugares visibles.

c) Brigada de evacuación (color verde)

La Brigada de Evacuación lideriza la movilización planificada de personas hacia zonas seguras.

Sus objetivos:

- Elaborar el plan de evacuación del centro educativo para los distintos tipos de riesgo.

Integrantes:

Está constituida por tres estudiantes en cada aula y su profesor. El banco donde se sienta el alumno responsable de esta brigada debe estar debidamente identificado de acuerdo a la “Guía para el uso de Simbología de Defensa Civil” de Bolivia. Los otros dos estudiantes deberán situarse, uno en el banco inmediato a la puerta y el otro en la esquina opuesta de la puerta al fondo del salón.

Funciones:

- Diseñar las estrategias de evacuación.
- Facilitar la movilización de las personas, en forma ordenada y rápida, a las zonas de seguridad asignadas, evitando que se provoque el pánico.
- Señalizar, en forma clara y observable, las vías de evacuación y las zonas de seguridad del edificio escolar y de sus alrededores.
- Asegurar, que todas las personas estén siendo evacuadas durante la emergencia.
- Participar en ejercicios de simulación y simulacro.
- Realizar reuniones periódicas y extraordinarias.
- Coordinar con otras brigadas y los grupos de apoyo.

d) Brigada de Incendios (color rojo)

Se recomienda que esta brigada esté en coordinación estrecha con el personal de portería de la unidad educativa, por estar más al tanto del estado del edificio escolar y de otros detalles de importancia para la seguridad del personal y de los alumnos.

Sus objetivos

- Prevenir incendios.
- Detectar peligros potenciales de incendio en el edificio o en sus alrededores.
- Capacitar a la población escolar en materia de prevención y respuesta en casos de incendio.
- Controlar el fuego, cuando la situación lo permita (sin riesgo para sus miembros), utilizando los recursos que se disponga.

Funciones:

- Elaborar un plan de trabajo.
- Definir estrategias para la atención de conatos de incendio.
- Hacer uso de las técnicas y recursos que se tengan a disposición para extinguir el fuego.
- Mejorar los recursos disponibles para combatir el fuego.
- Adquirir nuevas técnicas para prevenir y combatir incendios.
- Llevar a cabo, en forma periódica, inspecciones en la institución, sobre riesgos y recursos, tanto humanos como materiales, para la prevención y la extinción de incendios.
- Ofrecer charlas y campañas divulgativas, en materia de prevención y combate de incendios, con la población estudiantil.
- Reunirse periódicamente.
- Evaluar el plan de trabajo y las técnicas y operativos de extinción de incendios.
- Coordinar con los bomberos de la comunidad la preparación y extinción de incendios, así como otras actividades afines.

Integrantes:

Profesores, personal administrativo, personal responsable de portería y/o de mantenimiento y un estudiante por aula. Su banco debe estar debidamente identificado de acuerdo a la “Guía para el uso de Simbología de Defensa Civil” de Bolivia.

2.3 Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias

Es el conjunto de acciones planificadas para reducir el riesgo, responder a emergencias que se tengan que enfrentar en la unidad educativa en caso de ocurrir un evento adverso.

Objetivos

a. General:

Salvar vidas, evitar mayores daños materiales en el centro educativo y activar el sistema de emergencias de la zona.

b. Específicos:

- Comunicar oportunamente el evento al sistema de emergencia local (comunal).
- Asegurar una atención coordinada, oportuna y eficiente de la emergencia.
- Atender heridos y lesionados.
- Apoyar en el rescate de atrapados.
- Evacuar correctamente a zonas de seguridad.
- Comprobar que los estudiantes y el personal estén ubicados en zonas seguras durante la emergencia.
- Atender a las personas que sufren estrés.
- Facilitar la intervención de los cuerpos especializados de emergencias.
- Evitar abusos.

Para elaborar la Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias (ERAE)

A. Se debe evaluar y conocer el estado del edificio de la Unidad Educativa.

- a. La estructura principal: cimientos, columnas y vigas y el tipo de material que se utilizó para su construcción (concreto, madera, metal, otros).
- b. Observar paredes, muros, ventanas y entrepisos.
- c. Si se encontrara que algunos de los elementos evaluados están en mal estado, conviene identificar qué lo produce, esto con el fin de corregir las causas, que podrían ser:
 - Mala calidad de los materiales.
 - Construcción, remodelación o ampliación de segundas plantas sin tomar en cuenta la capacidad estructural de la edificación original.
 - Erosión del terreno, causada por ríos, canales o rellenos.
 - Filtraciones de agua.
 - Estado de las instalaciones eléctricas e hidráulicas que incluye: agua potable, aguas servidas y aguas pluviales.
 - Actividad sísmica o efectos de incendios anteriores que han dejado daños en la infraestructura.
 - Sistemas de construcción viejos, en donde los materiales se encuentran agotados.
 - Falta de mantenimiento al edificio.
 - Desuso del edificio que causa un deterioro más rápido.

B. Plan de evacuación (Ver anexo III)

Se debe evaluar los pasos posibles de evacuación y ensayar evacuaciones:

- a. Es necesario identificar los medios de egreso del edificio: vías de acceso a las salidas, las salidas propiamente y los medios de descarga. Se debe observar los peligros existentes en las vías como: obstáculos, paredes y otros materiales susceptibles de desprenderse, así como el grado de iluminación, entre otros. Se debe realizar un mapa donde se señale los caminos de la evacuación.
- b. La capacidad para evacuar, debe evaluarse observando y analizando las posibilidades que ofrece el edificio para permitir que el personal y los estudiantes cuenten con un lugar seguro donde agruparse y protegerse, sin correr peligro, durante o después de la emergencia (según convenga).
- c. El uso indiscriminado de adornos en las aulas o en otras áreas del edificio escolar, por ejemplo: maceteros, lámparas o equipos, televisores y radios, o libros, que aunque son necesarios para la tarea educativa, si están mal ubicados o carecen de mecanismos de fijación apropiados, pueden causar serios problemas a la hora de presentarse una emergencia. Todo detalle cuenta a favor o en contra de la seguridad.

C. Se debe identificar los recursos existentes en el centro educativo y en el nivel local para atender posibles emergencias y desastres vinculados con los riesgos existentes.

Verificar si existen extintores, botiquines, cuerdas u otros.

D. Se debe hacer simulaciones y simulacros.

UNIDAD 3: CAPACITACIÓN PARA EMERGENCIAS

3.1 SIMULACIÓN: Ejercicio de manejo de información para la toma de decisiones, que está basado en un supuesto evento adverso ocurrido en un lugar y un tiempo específicos.

Es un recurso didáctico muy utilizado en la capacitación para casos de emergencia. Su empleo permite adquirir enseñanzas a los participantes que les facilita el logro de nuevos conocimientos y entretenimiento para la toma de decisiones trascendentales.

La simulación presenta a los participantes, diversas situaciones que los obliga a seleccionar y proponer entre varias posibilidades, las que se consideren más adecuadas a las distintas cuestiones que se plantean y a una realidad propuesta.

Ejercicio de simulación

Pasos para preparar un ejercicio de simulación:

La simulación se puede realizar en un salón de clase, en un aula o en cualquier otro sitio tranquilo y cómodo.

- a. Definir los objetivos del ejercicio de simulación.
- b. Definir el problema o hipótesis de que tratará el ejercicio. (Ej. inundación)
- c. Definir los personajes que se van a representar (Director de la escuela, Coordinador del Comité de Seguridad Escolar, coordinadores de brigadas, otros).
- d. Asignar a cada personaje las funciones específicas. (No olvidar a los observadores)
- e. Redactar un documento introductorio que ubica el contexto en que se desarrolla el problema (la trama) que se va a tratar (lugar del suceso, impacto, tipo de evento, características de la población afectada, etc.)
- f. Redactar los mensajes que durante el desarrollo del ejercicio van recibiendo los participantes, estos mensajes son generalmente problemas concretos para cada personaje.
- g. Definir la metodología de evaluación.

¿Cómo se ejecuta el ejercicio de simulación?

La simulación se inicia cuando los personajes se colocan en lugares estratégicos. El resto del grupo de participantes, así como los observadores se ubican, en lugares de fácil acceso al trabajo de los personajes representados para colaborar a las respuestas que ellos dan.

-Una vez leída la introducción (definición del problema y del contexto donde se desarrolla la supuesta actividad) se leen los mensajes escritos que son estratégicamente programados, de tal manera que se va complicando cada vez más la situación planteada a los participantes. Todos los personajes reciben sus mensajes y deben proponer sus respuestas a cada uno en forma particular y en equipo.

-Al finalizar el ejercicio, se ofrece la palabra a los personajes para que comenten sobre su participación, la participación de sus compañeros y el ejercicio en general.

-Seguidamente se solicita la opinión del resto del grupo y de los observadores.

-El ejercicio se concluye con una evaluación de la experiencia y con el acopio de un listado de las conclusiones y recomendaciones que aportará el grupo.

¿Cómo se evalúa el ejercicio de simulación?

Se evalúa positivamente una simulación:

- Si los “personajes” han tomado decisiones adecuadas para resolver los problemas, que durante el ejercicio son presentados por medio de mensajes escritos.
- Si se promueve la toma de decisiones con base en la información recibida y en la experiencia que cada uno de los personajes tiene sobre los asuntos que se traten.
- Si se permite capacitar, adiestrar y evaluar al personal involucrado.
- Si aunque cada personaje atiende sus propias responsabilidades, las tareas se realizan en grupo y se fortalece el trabajo en equipo.

3.2 SIMULACRO: Consiste en un ejercicio de equipo en el cual las personas que posiblemente participarían en una emergencia, sea en condición de apoyo o de víctima, aplican los conocimientos, las técnicas y las recomendaciones recibidas sobre la forma de enfrentar y resolver las posibles situaciones o problemas derivados de un hecho violento provocado por los riesgos existentes.

El simulacro en centros educativos

El simulacro es una actividad del Plan Escolar para Emergencias (PEPE) y una herramienta para probar la Estrategia de Respuesta para la Atención de Emergencias (ERAE). Debe ejecutarse cuando se hayan cumplido, plenamente, las etapas anteriores de preparación de la comunidad educativa. La improvisación de los simulacros resulta más dañina que si no se hicieran, como también pretender que el simulacro es una competencia.

Tipos de Simulacro

A. Por sus alcances

1. Simulacros parciales:

Abarcan parte de lo que se ha planificado. Esto se refiere, por ejemplo, a que van a actuar parte de los equipos humanos previstos para una emergencia (brigadas, cuerpos especializados, etc.), o que se va a cumplir con una de las etapas previstas (sistemas de alerta, sistemas de alarma, evacuación o atención de heridos, por ejemplo) o porque se va a realizar en parte del escenario previsto (en una parte de la unidad educativa o solamente con un nivel de la unidad educativa).

2. Simulacros totales o generales:

Aquí participan todos los elementos involucrados en los planes de acción del simulacro. Se realizan todas las operaciones o ejercicios previstos y se ejecutan con el uso de todos los recursos disponibles en la totalidad de la unidad educativa.

B. Según las personas informadas (día y hora de su ejecución)

1. Avisado: Previo a la ejecución del simulacro todas las personas involucradas en éste son informadas sobre el día y la hora exacta en que se efectuará el ejercicio.
2. Sorpresivo: Se da cuando una persona, generalmente una autoridad especializada en el campo, activa los sistemas de alerta y alarma sin avisar a ninguna persona.

C. Según el grado de complejidad

1. Simple: Simulacros que responden a una sola hipótesis (Inundación, incendio o terremoto, por ejemplo). También se pone en ejecución una sola forma de respuesta, para resolver los problemas.
2. Complejos: Cuando se plantea una sola hipótesis de amenaza pero se debe emplear varias posibles respuestas. En este caso se presentarán deliberadamente, complicaciones que demandan el empleo de acciones alternativas y de toma de decisiones sobre la marcha.
3. Múltiples hipótesis: Cuando las hipótesis son varias y a su vez hay que administrar varias respuestas o posibles alternativas de solución para cada hipótesis (por ejemplo; incendio y terremoto a la vez)

Los simulacros en centros educativos deben partir de los simples, parciales y avisados hasta llegar, cuando la “lección esté totalmente aprendida”, a los simulacros muy complejos, totales y sorpresivos.


¿Cómo se organiza el simulacro en la Unidad Educativa?

Paso 1 DEFINIR:

- a. La hipótesis de riesgo (amenazas y condiciones de vulnerabilidad a las que se va a responder)
- b. Los objetivos que se piensan alcanzar con la realización del ejercicio.
- c. ¿Qué tipo de simulacro se hará (parcial, total, etc.)?
- d. ¿Qué actividades u operaciones concretas se van a realizar para responder a la hipótesis y lograr los objetivos?
- e. ¿Qué recursos humanos serán necesarios emplear y cuáles serán las responsabilidades principales de las personas y grupos que participarán. ?
- f. ¿Qué equipos y otros materiales se van a emplear en la ejecución de los ejercicios?
- g. Plan para atender cualquier emergencia ocurrida durante el ejercicio

Después de la conclusión del ejercicio se realizará la evaluación respectiva, cumpliéndose con las tareas y metodología que se haya dispuesto emplear para el ejercicio. El ejercicio debe ejecutarse sin poner en riesgo a los participantes ni a los observadores.

Paso 2 ELECCIÓN DE LA AMENAZA

Inundación	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Deslizamiento	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	
Zona tráfico peligroso	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Incendio	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	
Explosión	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Zona insalubre	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	
Flujo de todo	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Sismo	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	
Derrumbe	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Sifonamiento	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	
Otro	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO		Otro	<input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO	

Paso 3

Formulario 1: Planificación General (ejemplo)



UNIDAD EDUCATIVA	La Paz
PROYECTO	Simulacro por sismo en la Unidad Educativa "La Paz"
DESCRIPCIÓN	Consistirá en representar situaciones y hechos de respuesta como si estuviera sucediendo un sismo en horario de clases.
OTROS EVENTOS	Se considerará la posibilidad de un incendio aparte del sismo en el salón de química.
FECHA	25 de Septiembre de 2012 a hrs. 10:30
OBJETIVOS	a) Educar a los niños/niñas y jóvenes para que sepan cómo reaccionar y se protejan durante un sismo. b) Identificar el tipo de alarma a usar en el colegio. c) Practicar las acciones de respuesta planificadas. (evacuación y ayuda organizada)
SUCESOS PRINCIPALES	Se produce un Sismo, se caen dos paredes, hay varios heridos, niños llorando, maestros y jóvenes con fracturas expuestas, personal administrativo desaparecido.
PRINCIPALES ACCIONES	Evacuación, extinción de incendios, primeros auxilios, apoyo emocional, toma de decisiones.
COBERTURA	Toda la Unidad Educativa.
CARACTERÍSTICA	Avisado, simple, total.

Formulario adaptado de "Guía para la planificación y desarrollo de simulaciones y simulacros de emergencias y desastres", Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), 2010.

Paso 4

Formulario 2. Designación de la estructura organizativa para simulacros (ejemplo)

RESPONSABILIDAD
<p>1 Coordinación</p> <p>Conforma y coordina los equipos responsables de las diferentes tareas de preparación y ejecución del simulacro. Establece las hipótesis y todos los parámetros del ejercicio de acuerdo a los elementos que se quieren probar o ensayar.</p> <p>Dirige las coordinaciones internas y externas antes y durante el ejercicio.</p> <p>Coordina la autoevaluación del proceso general de organización del ejercicio y elabora los informes respectivos.</p> <p>Detiene las operaciones del simulacro cuando ocurre una emergencia real.</p>
<p>2 Equipo de diseño técnico</p> <p>Elabora la trama general y todos los componentes del escenario y el guión, incluyendo los recursos humanos y materiales requeridos para el ejercicio. Escoge junto al equipo de coordinación el sitio para la realización del simulacro.</p>
<p>3 Equipo de logística</p> <p>Consigue y verifica la disponibilidad de todos los recursos requeridos para el desarrollo del simulacro.</p>
<p>4 Equipo de evaluación</p> <p>Propone el instrumento de evaluación, en base a los objetivos del ejercicio.</p> <p>Identifica, convoca y capacita al equipo de evaluación y observadores.</p> <p>Conduce el proceso de evaluación durante y después del evento.</p> <p>El coordinador de la evaluación es el responsable por la sistematización y presentación del informe final de evaluación.</p>
<p>5 Equipo de escenografía</p> <p>Elabora e instala la escenografía y efectos especiales necesarios para simular los eventos que se ejecutarán.</p> <p>Garantiza la adecuada preparación e instrucción de los simuladores y operación de los dispositivos necesarios para simular efectos.</p>
<p>6 Equipo de control</p> <p>Revisa la metodología y procedimientos para el simulacro.</p> <p>Realiza visita de reconocimiento a las áreas en que se desarrollará el simulacro para verificar la pertinencia. Conduce el ejercicio controlando y la secuencia del guión y los tiempos de desarrollo del ejercicio.</p>

Formulario adaptado de “Guía para la planificación y desarrollo de simulaciones y simulacros de emergencias y desastres”, Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), 2010.

Paso 5

Formulario 3. Desarrollo de la trama- Lista maestra de eventos del simulacro Tarea del equipo de diseño técnico (ejemplo)

Hora	Evento	Acción a tomar	Organismos Responsables	Observaciones
10:00	Se ha producido un sismo de 7.5 en la escala de Richter	Suena la alarma. Se llama a Emergencias 114	Coordinador y Equipo de logística	Coordinar el sonido de la alarma
10:02		Se da la orden de evacuación de toda la unidad educativa	Coordinador Brigada de vigilancia	
10:05		La brigada de vigilancia y evacuación está utilizando el megáfono para indicar a los estudiantes que se dirijan a la zona de seguridad	Brigada de evacuación	
10:10	Se derrumban dos paredes y hay muchos heridos	Se avisa a la Brigada de Primeros Auxilios. Se delimita el paso para evitar daños mayores.	Brigada de Primeros auxilios, brigada de rescate y Equipo de escenografía	
		Se prioriza la atención a heridos dependiendo su estado.	Brigada de Primeros auxilios Brigada de evacuación	
		Se evacúa a los heridos hasta la zona segura.	Brigada de Primeros auxilios Brigada de evacuación	Equipo de logística puede contactar con la cruz roja y una ambulancia
10:20	Se inicia el incendio en el salón de química	Se alerta del incendio Se cambia la ruta de evacuación	Brigada de vigilancia y Equipo de escenografía	



	Se intenta apagar el fuego		Brigada contra incendios y Equipo de escenografía	Equipo de logística puede contactar con la participación de los Bomberos
10:25	Los evacuados están en zona segura	Se organizan por cursos y se cuenta y verifica que estén todos	Brigada de seguridad o vigilancia	
10:30	Se organiza equipos de apoyo para sacar mobiliario de las aulas expuestas	Los alumnos trasladan el material didáctico, materiales y equipo a un lugar seguro.	Brigada de seguridad o vigilancia	
10:40	Finaliza el ejercicio de simulacro.	Las personas retoman sus actividades cotidianas. Estudiantes y profesores retornan a sus aulas. Se debe comentar el evento y recoger sus impresiones.	Coordinador	

Paso 6

Formulario 4. Asignación de roles para simulacros Tarea del equipo de diseño técnico (ejemplo)

	Roles Asignados	Nombres	Teléfonos
1	JUGADORES (Todos los que participan)	Representantes de cada Curso Profesor y Estudiante	
2	SIMULADORES (Los que actúan con personajes asignados como estudiantes con pánico, heridos, paralizados, líderes natos, etc.)	Profesores y estudiantes Prof. Carolina Ruiz Prof. Franz Romero Prof. Rubén Espinoza Est. Melany Mendoza Est. Victor Hugo Orozco Est. Rita Zapata Est. Hugo Flores	Cel. 72021678 Cel. 34569873 Cel. 78942984 Cel. 67839985 Cel. 70945040 Cel. 67839985 Cel. 70945046
3	EVALUADORES (Los que desarrollan y guían la evaluación)	Profesores y estudiantes Prof. Arlei Villegas Prof. Oscar Torrico Est. Viviana Castillo Est. Emil Cartagena	Cel. 34569873 Cel. 78942984 Cel. 67839985 Cel. 70942424
4	OBSERVADORES (Personas externas que cuentan con experiencia y que observarán a detalle y emitirán criterios sobre la experiencia realizada)	Externo a la UE Ing. Juan José Dorado GAMLP	Cel. 70934593
5	Brigada de Primeros Auxilios y Rescate	Ya está conformada por un coordinador, estudiante por aula, profesores y personal administrativo.	Coordinador Prof. Sergio Caballero Cel. 72409850
6	Brigada de seguridad o vigilancia	Ya está conformada por un coordinador, estudiantes de cursos superiores y un profesor por nivel.	Coordinador Prof. Heidi Mendoza Cel. 72045723
7	Brigada de evacuación	Ya está conformada por un coordinador 3 estudiantes en cada aula y el profesor.	Coordinador Prof. Kathya Salazar Cel. 72947582
8	Brigada contra incendios	Ya está conformada por un coordinador, estudiantes de cursos superiores y un profesor por nivel.	Coordinadora Prof. Jenny Veliz Cel. 60539402
9	Brigada de rescate	Ya está conformada por un coordinador, estudiantes de cursos superiores y un profesor por nivel.	Coordinadora Prof. Blanca Sanchez Cel. 70250134

Paso 7

Formulario 5. Tarjetas de simuladores Tarea del equipo de diseño técnico

Ejemplo 1.



PERSONAJE Prof. Medina	Profesor aplastado por el muro.	UBICACIÓN
Comportamiento esperado del personaje	Desesperado y con mucho dolor.	
Estado de salud	Herido con fractura en la pierna.	
Observaciones	Se necesita una camilla	

Ejemplo 2.



PERSONAJE Est. Santelices (6to Prim)	Estudiante en shock.	UBICACIÓN
Comportamiento esperado del personaje	Gritos desesperados.	
Estado de salud	Sin heridas.	
Observaciones	Provoca pánico entre sus compañeros	

Paso 8

Formulario 6. Lista de verificación de las actividades antes del simulacro Tarea del equipo de control

ACTIVIDAD	OK	OBSERVACIONES
¿Está el Comité Escolar para emergencias conformado?		
¿Está el mapa escolar de riesgos elaborado?		
¿Está el propósito del simulacro definido?		
¿Están definidos los participantes en la Unidad Educativa? (Ciclos, niveles)		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de diseño técnico?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de logística?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de evaluación?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de escenografía?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de control?		
¿Está el guión del ejercicio definido?		
¿Están los objetivos y alcances claros?		
¿Están claramente definidos las hipótesis y todos los parámetros del ejercicio de acuerdo a los elementos que se quieren probar o ensayar?		
¿Hay un plan de emergencias para el simulacro?		
¿Se prepararon los simuladores y las otras personas que colaborarán en el simulacro?.		
¿Se realizó inspecciones a los lugares donde se realizará el simulacro?		
¿Se definió la ubicación del centro de control de operaciones?		
¿Se definió la ubicación del centro de control de evacuaciones?		



¿Se definió la ubicación del puesto de salud del simulacro? (cuando corresponda)		
¿Se definió número y tipo de lesionados, heridos o víctimas?		
¿Se definió tipo y cantidad de otros personajes simulados?		
¿Se definió equipos para comunicaciones internas y externas?		
¿Utilizarán otros recursos?		
¿Tienen documentos o formatos para observar y/o evaluar?		
¿Se ha designado al responsable de la sistematización del ejercicio?		
¿Se ha revisado conjuntamente la metodología y procedimientos para el simulacro?		
¿Se ha realizado todas las coordinaciones con los diferentes actores? (institucionales participantes, autoridades pertinentes, junta de vecinos).		
¿Se ha definido las necesidades de decorado/escenografía y efectos especiales para simular los eventos?		
¿Se ha conseguido los equipos y materiales necesarios para el simulacro?		
¿ Se ha coordinado los equipos de filmación y fotografía?		

Paso 9

¿Cómo se evalúa un Simulacro?

Uno de los objetivos principales del simulacro es que permiten evaluar los avances logrados en la preparación para casos de emergencia en el centro educativo. Por lo tanto esta actividad requiere de una especial atención.

Algunas recomendaciones para las actividades de evaluación del simulacro:

1. Se debe evaluar la estrategia de respuesta preparada, así como la misma actividad de simulacro, entendida ésta como una evaluación de desempeño.

2. Con base en la estrategia de respuesta que se preparó y que va a ser ejecutada en el ejercicio, no importa sus características y alcances, conviene observar y evaluar:
- a. La estrategia de respuesta (Esto se puede hacer previo al mismo ejercicio).
 - b. La participación del organismo responsable de administrar la emergencia (Comité de Seguridad Escolar).
 - c. El nivel de efectividad de la coordinación con los diversos equipos y personas que participan.
 - d. La calidad y cantidad de información fundamental que tienen los involucrados respecto al simulacro en sí (día y hora de su realización, alcances y objetivos del simulacro, etc.) Si el simulacro es imprevisto lógicamente esta información será del dominio de pocas personas.
 - e. La comunicación que se observa entre las brigadas.
 - f. El desempeño específico de cada una de las brigadas.
 - g. El empleo de los equipos y herramientas utilizados.
 - h. El logro de las metas propuestas, según la hipótesis sobre la que se está trabajando.
3. En lo relativo al ejercicio en sí, como actividad de capacitación o evaluación, debe evaluarse si:
- a. Fue oportuno el lugar y la hora en que se planeó el simulacro.
 - b. El grado de información de los involucrados fue apropiado o no.
 - c. La selección de los evaluadores: fue acertada de acuerdo con su experiencia, interés y aportes brindados por ellos.
 - d. Se le brindó la necesaria información preliminar a los evaluadores y si se les entregó y comentó, anticipadamente, los instrumentos para la evaluación y la metodología que se emplearía para evaluar.
 - e. Fue posible contar en el ejercicio con todas las variables y aspectos que se deseaban evaluar.
 - f. El simulacro tuvo validez como instrumento para evaluar (se pudo evaluar lo que se quería evaluar).

Formulario 7.

Ejemplo de Instrumento de evaluación de simulacros

Ponderación para la calificación

1. Deficiente: No existe el proceso. Hay graves problemas.
2. Regular: Se identifican elementos del proceso con deficiencias y vacíos.
3. Bueno: Se identifica el proceso en su totalidad, pero se observan vacíos.
4. Muy Bueno: Se observa el proceso completo.
5. Excelente: Se crean elementos adicionales y complementarios a las pautas establecidas.

Aspecto a evaluar	Calificación 1 - 5	Comentarios generales y observaciones
1. Preparación previa.		
Medidas asumidas antes del simulacro		
2. Tiempo de respuesta.		
Entre el evento y la alarma.		
Entre la alarma e inicio de operaciones		
Entre el inicio de operaciones y fin de operaciones.		
3. Organización de la respuesta		
Nivel de efectividad		
Liderazgo		
Coordinación interna		
Distribución de responsabilidades.		
Funcionamiento como equipo.		
Disciplina		
4. Desarrollo de las operaciones.		
Aplicación del plan y procedimiento acordado.		
Medidas de seguridad.		

Establecimiento de prioridades.		
Solución de imprevistos.		
Uso adecuado de equipos, insumos y herramientas.		
5. Componente escolar		
Reacción del alumnado		
6. Cierre de la actividad		
Control de la situación.		

¿Cómo reaccionar ante el evento?

Acciones ante un evento

1. Declarar, oportunamente el estado de alerta.
2. Activar el sistema de emergencias de la comunidad para recibir ayuda.
3. Asegurar una atención coordinada, oportuna y eficiente de la emergencia.
4. Atender los heridos.
5. Buscar víctimas (si se tiene el entrenamiento necesario y si no se corre peligro).
6. Combatir principios de incendio (si están seguros que no se exponen a riesgo).
7. Lograr una evacuación correcta a zonas de seguridad.
8. Comprobar que todos los estudiantes y el personal estén ubicados en zonas seguras.
9. Atender a los estudiantes u otras personas que sufran crisis emocionales provocadas por la emergencia.
10. Acompañar a los estudiantes hasta que pase la emergencia o se retiren a sus hogares.
11. Evitar abusos contra personas y bienes.
12. Facilitar la intervención de los cuerpos especializados de emergencias de la comunidad.

a. Acciones individuales de autoprotección (Según tipo de evento).

Estas acciones permiten que toda persona del centro educativo cuente con los conocimientos y el entrenamiento suficiente que le permitan asegurar y salvar su vida antes que cualquier otra acción que vaya a hacer o que esté comprometido a cumplir durante la emergencia.

Algunos ejemplos de este tipo de acciones pueden ser:

- Protegerse bajo un mueble fuerte (en caso de terremoto)
- No abrir las puertas que están calientes (en caso de incendio)
- Movilizarse hacia lugares altos (en caso de inundaciones)

b. Acciones grupales (según tipo de evento)

Estas acciones son las que se realizan en forma coordinada con otras personas y en equipo. Pueden verse, en dos formas: actuando como grupo para salvarse o para ayudar a otras personas en forma organizada.

Al igual que en las acciones individuales, para cumplir satisfactoriamente en estas acciones de carácter grupal será necesario adquirir conocimientos y lograr un entrenamiento especial que se sustentará en técnicas y destrezas de trabajo en equipo.

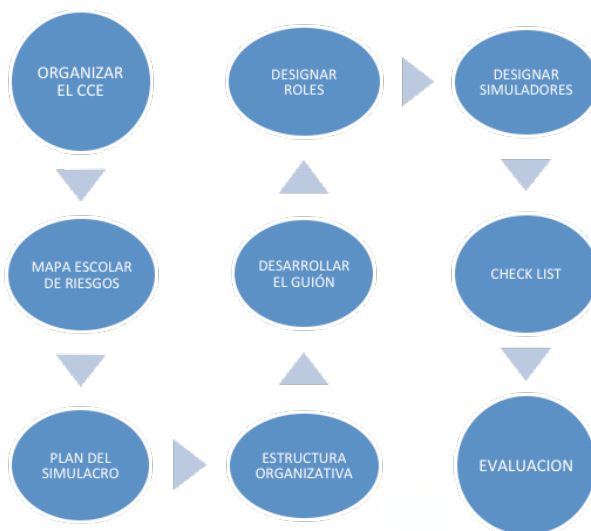
Algunos ejemplos de acciones de este tipo pueden ser:

- Evacuar, ordenadamente, en grupo
- Rescate de atrapados (si se tiene entrenamiento)
- Control y extinción de fuegos (si se tiene entrenamiento)
- Vigilar áreas claves del centro educativo
- Decisiones del Comité de Seguridad Escolar
- Construcción de un paso provisional para evacuar
- Evaluar los daños

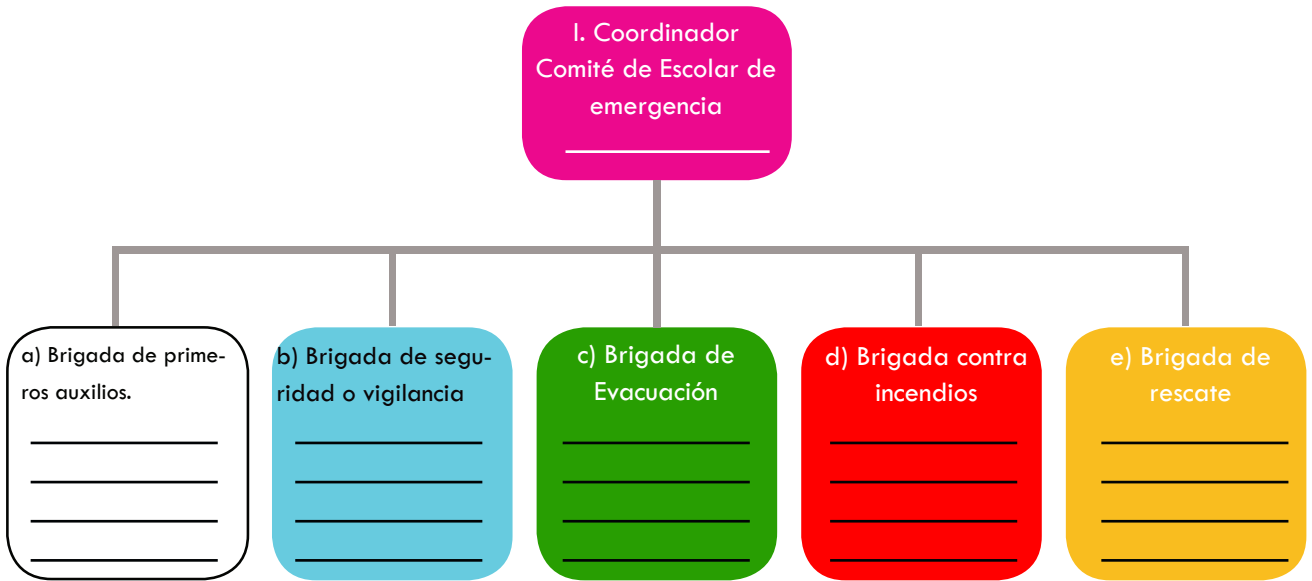
3.3. MANOS A LA OBRA ¡Este es un simulacro!

Para nuestro Plan Escolar para Emergencias

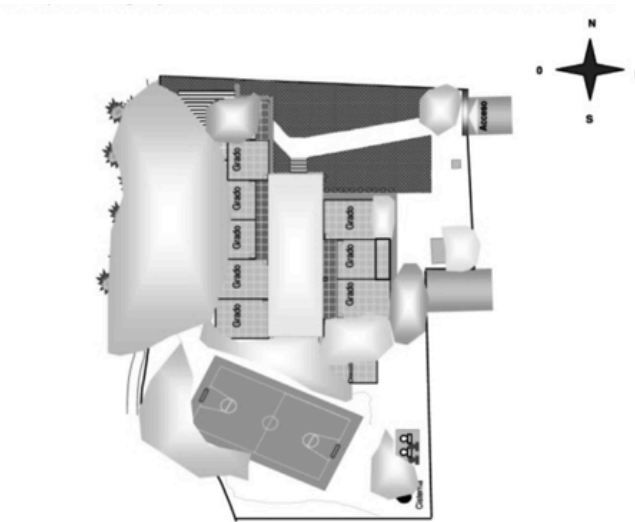
1. Vamos a organizar el Comité Escolar para Emergencias (CEE) de la UE
2. Vamos a realizar el mapa escolar de riesgos e identificar recursos disponibles para el simulacro
3. Vamos a elegir un evento y definir los objetivos del simulacro
4. Vamos a definir el plan del simulacro
5. Vamos a definir la estructura organizativa del simulacro
6. Vamos a desarrollar todo el guión del simulacro
7. Vamos a asignar roles para el simulacro
8. Vamos a designar a los simuladores
9. Vamos a hacer un check list de lo necesario
10. Vamos a evaluar el simulacro



1. Vamos a organizar el CEE de la UE
Esquema del CCE de la U.E.



2. Vamos a realizar el mapa escolar de riesgos e identificar recursos disponibles




Simbología

	Zona segura		Sanitarios
	Árboles (cipreses)		Cocina
	Zona de riesgo		Basura acumulada
	Infraestructura en mal estado		Bomba de la cisterna

Mapa de riesgos y recursos del Centro Escolar José Daniel Carías.

3. Vamos a elegir un evento y los objetivos del simulacro

<p>SISMO</p> <p><input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO</p>		<p>OBJETIVOS:</p> <p>Practicar el plan de respuesta escolar de emergencias. Aprender a seguir instrucciones durante y después de una emergencia o desastre. Lograr la evacuación completa de estudiantes y personal docente y administrativo en menos de 15 minutos.</p>
--	---	---

4. Vamos a definir el Plan del Simulacro (Formulario 1. Planificación general del simulacro)

UNIDAD EDUCATIVA	
PROYECTO	
DESCRIPCIÓN	
OTROS EVENTOS	
FECHA	
OBJETIVOS	
SUCESOS PRINCIPALES	
PRINCIPALES ACCIONES	
COBERTURA	
CARACTERÍSTICA	

5. Vamos a definir la estructura organizativa del simulacro

(Formulario 2. Designación de la estructura organizativa para simulacros)

RESPONSABILIDAD	NOMBRES	TELEFONOS
<p>Coordinación Conformar y coordinar los equipos responsables de las diferentes tareas de preparación y ejecución del simulacro. Dirige las coordinaciones internas y externas antes y durante el ejercicio. Detiene las operaciones del simulacro cuando ocurre una emergencia real.</p>	Nombre del Coordinador Comité Escolar de Emergencia	
<p>Equipo de diseño técnico (Elabora la trama general y todos los componentes del escenario y el guión, incluyendo los recursos humanos y materiales requeridos para el ejercicio. Escoger junto al equipo de coordinación el sitio para la realización del simulacro).</p>	Profesores y estudiantes	
<p>Equipo de logística (Consigue y verifica la disponibilidad de todos los recursos requeridos para el desarrollo del simulacro).</p>	Profesores y estudiantes	
<p>Equipo de evaluación (Propone el instrumento de evaluación, en base a los objetivos del ejercicio. Identifica, convoca y capacita al equipo de evaluación y observadores. Conduce el proceso de evaluación durante y después del evento. El coordinador de la evaluación es el responsable por la sistematización y presentación del informe final de evaluación).</p>	Profesores y estudiantes	
<p>Equipo de escenografía (Elabora e instala la escenografía y efectos especiales necesarios para simular los eventos que se ejecutarán. Garantiza la adecuada preparación e instrucción de los simuladores y operación de los dispositivos necesarios para simular efectos).</p>	Profesores y estudiantes	

Equipo de control (Revisa la metodología y procedimientos para el simulacro. Realiza visitas de reconocimiento a las áreas en que se desarrollará el simulacro para verificar la pertinencia. Conduce el ejercicio controlando y la secuencia del guión y los tiempos de desarrollo del ejercicio).	Profesores y estudiantes	
Brigada de Primeros Auxilios y Rescate	Profesores y estudiantes	
Brigada de vigilancia	Profesores y estudiantes	
Brigada de evacuación	Profesores y estudiantes	

6. Vamos a Desarrollar todo el guión del simulacro
(Formulario 3. Desarrollo de la trama- Lista maestra de eventos del simulacro)

HORA	EVENTO	ACCIÓN A TOMAR	DURACIÓN	ORGANISMOS RESPONSABLES	COMPLEJIDADES

7. Vamos a asignar roles para el simulacro
(Formulario 4. Asignación de roles para simulacro)

	ROLES ASIGNADOS	NOMBRES	TELÉFONOS
1	JUGADORES (Todos los que participan)	Profesores y estudiantes	
2	SIMULADORES (Los que actúan con personajes asignados como estudiantes con pánico, heridos, paralizados, líderes natos, etc.)	Profesores y estudiantes	
3	EVALUADORES (Los que desarrollan y guían la evaluación)	Profesores y estudiantes	
4	OBSERVADORES (Personas externas que cuentan con experiencia y que observarán a detalle y emitirán criterios sobre la experiencia realizada)	Externo a la UE	

8. Vamos a designar a los simuladores
(Formulario 5. Tarjetas de simuladores)

PERSONAJE		UBICACION
Comportamiento esperado del personaje		
Estado de salud		
Observaciones		

9. Vamos a hacer un check list de lo necesario

(Formulario 6. Lista de verificación de las actividades antes del simulacro)

ACTIVIDAD	OK	OBSERVACIONES
¿Está el Comité Escolar para emergencias conformado?		
¿Está el mapa escolar de riesgos elaborado?		
¿Está el propósito del simulacro definido?		
¿Están definidos los participantes en la Unidad Educativa? (Ciclos, niveles)		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de diseño técnico?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de logística?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de evaluación?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de escenografía?		
¿Se ha seleccionado y organizado el equipo de control?		
¿Está el guión del ejercicio definido?		
¿Están los objetivos y alcances claros?		
¿Están claramente definidos las hipótesis y todos los parámetros del ejercicio de acuerdo a los elementos que se quieren probar o ensayar?		
¿Hay un plan de emergencias para el simulacro?		
¿Se prepararon los simuladores y las otras personas que colaborarán en el simulacro?.		
¿Se realizó inspecciones a los lugares donde se realizará el simulacro?		
¿Se definió la ubicación del centro de control de operaciones?		
¿Se definió la ubicación del centro de control de evacuaciones?		
¿Se definió la ubicación del puesto de salud del simulacro? (cuando corresponda)		
¿Se definió número y tipo de lesionados, heridos o víctimas?		
¿Se definió tipo y cantidad de otros personajes simulados?		

¿Tienen documentos o formatos para observar y/o evaluar?		
¿Se ha designado al responsable de la sistematización del ejercicio?		
¿Se ha revisado conjuntamente la metodología y procedimientos para el simulacro?		
¿Se ha realizado todas las coordinaciones con los diferentes actores? (institucionales participantes, autoridades pertinentes, junta de vecinos).		
¿Se ha definido las necesidades de decorado/escenografía y efectos especiales para simular los eventos?		
¿Se ha conseguido los equipos y materiales necesarios para el simulacro?		
¿Se ha coordinado los equipos de filmación y fotografía?		

Formulario adaptado de “Guía para la planificación y desarrollo de simulaciones y simulacros de emergencias y desastres”, Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), 2010.

10. Vamos a evaluar el simulacro (Formulario 7. Instrumento de evaluación de simulacros)

Ponderación para la calificación:

1. Deficiente: No existe el proceso. Hay graves problemas.
2. Regular: Se identifican elementos del proceso con deficiencias y vacíos.
3. Bueno: Se identifica el proceso en su totalidad, pero se observan vacíos.
4. Muy Bueno: Se observa el proceso completo.
5. Excelente: Se crean elementos adicionales y complementarios a las pautas establecidas.

Aspecto a evaluar	Calificación 1 - 5	Comentarios generales y observaciones
1. Preparación previa.		
2. Tiempo de respuesta.		
Entre el evento y la alarma.		
Entre la alarma e inicio de operaciones		
Entre el inicio de operaciones y fin de operaciones.		
3. Organización de la respuesta		
Liderazgo		
Coordinación interna		
Distribución de responsabilidades.		
Funcionamiento como equipo.		
Disciplina		
4. Desarrollo de las operaciones.		
Aplicación del plan y procedimiento acordado.		
Medidas de seguridad.		
Establecimiento de prioridades.		
Solución de imprevistos.		
Uso adecuado de equipos, insumos y herramientas.		
5. Componente escolar		
Reacción del alumnado		
6. Cierre de la actividad		
Control de la situación.		

¿Cuáles son los principales problemas que tenemos en la Unidad Educativa para realizar el simulacro?

¿Cómo podemos superarlos?

La Paz es una ciudad donde los habitantes convivimos con el riesgo. Los simulacros nos preparan para cualquier evento, la práctica nos hace estar más preparados y así hacemos gestión integral de riesgos.



ANEXO I

EL ESTRÉS EN EMERGENCIAS ESCOLARES

El estrés es el estado de alteración del organismo provocado por diversos agentes, que si no es atendido adecuadamente, puede producir trastornos físicos y psicológicos a las personas.

AGENTE / ORIGEN	EXTERNO	INTERNO
FÍSICOS	Provenientes del exterior de la persona vinculados a la información que brinda los sentidos: temperaturas, luces, colores, olores, sonidos.	Propias del individuo, vinculados con su anatomía y procesos biológicos tales como hambre, sed, colores, heridas, fracturas, enfermedades.
PSICOLÓGICOS	Situaciones que afectan en forma directa el estado emocional del individuo. Presenciar accidentes, riñas, eventos adversos (terremotos, inundaciones, incendios, etc.)	Situaciones afectivas que forman parte de su mundo emocional. Impotencia para resolver problemas sentimientos de culpa, fobias, inseguridad, recuerdos, miedos.

El estrés, en algunos casos puede ser una fuerza que beneficie a la persona. Niveles de estrés tolerables pueden impulsar a las personas a lograr metas que en circunstancias de “normalidad” no lo lograrían. Es común escuchar a las personas decir: -”nunca corrí tanto como cuando me siguió ese perro”; “Jamás hubiera imaginado saltar el muro, como lo hice el día del incendio”.

Reacciones ante eventos adversos

Explicamos que cada persona puede reaccionar de diversas maneras ante un estímulo interno o externo, por razones, entre otras, de índole psicológica, biológica, social o de ambiente. Estas reacciones pueden ser de:

1. Fuga: cuando la persona huye del agente que le provoca el estrés.
2. Agresión: Aquí se observa a la persona optando por una de las siguientes conductas: luchar fuertemente contra lo que considera le amenaza y le crea peligro (combate el fuego); o la persona proyecta su agresión a otro objeto o persona, que no es la que verdaderamente le está ocasionando problema (durante la erupción volcánica una persona regaña fuertemente a otra sin justificación o le da un puntapié a una mesa que se encuentra cerca).

3. Protección: La persona al verse en peligro busca protección inmediata, sea esta protección física (colocarse bajo un techo ante una erupción volcánica), psíquica (busca apoyo moral, consejo o alguna manera de exponer el problema a otras personas) o espiritual (se confiesa, reza, o busca a un sacerdote, pastor u orientador espiritual).

4. Acomodo: La persona busca la manera de sobrellevar el problema, de acomodarse a las circunstancias. Esto lo logra entrenándose para sobrevivir a pesar de las circunstancias o creyendo que pueden continuar así sin correr mayores peligros (falsa valentía) ignorando sus propios temores y los riesgos existentes.

5. Resistencia: La persona se resiste a aceptar su realidad, sus limitaciones, sus peligros. Esto provoca mayor riesgo a la persona no solo por exponerse a ser afectada por el hecho violento que la amenaza, sino también por limitar las posibilidades de desahogar sus sentimientos, deseos y pensamientos; actitud que le puede producir trastornos mentales o psicosomáticos importantes.

Signos del estrés

Los signos del estrés son conductas y otras manifestaciones que, generalmente, se observan en personas bajo este estado. Entre los más comunes encontramos:

1. Durante la emergencia: Gritos, llanto, taquicardia, sudor en las manos, temblor en las piernas, inmovilidad, se aferra a otra persona, dificultades en el habla.

2. Después de la emergencia: Insomnio, irritabilidad, pérdida de apetito, chuparse el dedo en edades no acostumbradas, mojarse en la cama, sufre sobresaltos, se distrae fácilmente, aislamiento, demanda excesiva de compañía, agresividad, dificultad para concentrarse, poco interés por lo que le rodea, llora fácilmente, se ve decaída la persona, no controla los esfínteres, desobediencia, baja el rendimiento, manifiesta ideas suicidas, otros.

Recomendaciones para la prevención y el control del estrés

Las recomendaciones no pretenden sustituir, en lo más mínimo, la posibilidad de la intervención de un especialista en el campo de la psicología, más bien, si los casos son serios, se recomienda al docente sobre la necesidad de remitir al estudiante a un especialista para que lo atienda en forma adecuada. La participación del profesor en estos casos es de apoyo, de elemento catalizador.

1. Antes de la emergencia o para preparar simulacros

Las tareas antes de la emergencia deberán ser de prevención y de preparación. De prevención en el sentido de crear en el aula un ambiente positivo, de buenas relaciones interpersonales en las que el estudiante se sienta bien, especialmente en lo emocional. O sea que el aula no genere estrés o posibilidades de estrés en los alumnos.

- Conocer los riesgos que pueden provocar desastres (Causas-efectos). -Análisis, en clase, de eventos naturales que los alumnos hayan experimentado. -Estudio, con el uso de material audiovisual, de los fenómenos naturales más comunes en el país y la comunidad. -Investigaciones bibliográficas sobre diversas amenazas y eventos ocurridos.
- Conocer hechos provocados por el ser humano que pueden conducir a un desastre. (Causas efectos). -Reunión para analizar desastres del país y la comunidad e identificar causas y efectos. -Visitar zonas que fueron afectadas por desastres. -Visitas para observar fuentes de amenazas naturales o causadas por la acción del ser humano.
- Conocer los riesgos y recursos de su contexto. -Realizar ejercicios de evaluación de riesgos y recursos, desde el aula hasta la comunidad, por medio del reconocimiento directo. -Elaborar inventarios de amenazas y vulnerabilidad. -Elaborar listas de recursos.
- Participar en planes de seguridad escolar y familiares, para casos de emergencia. -Sesiones de estudio del plan escolar para emergencias. -Participar en brigadas o colaborar con ellas, en el cumplimiento de sus tareas. -Reuniones familiares para la elaboración del plan familiar para emergencias.

2. Durante la emergencia

En este periodo es recomendable lo siguiente:

- Que el docente, por medio de sus actitudes y conductas, le dé un buen ejemplo a los estudiantes.
- Entre esas actitudes está mantener la calma, inspirando seguridad y confianza a los alumnos.
- Dar recomendaciones sencillas, concretas y claras.
- Se debe orientar a los alumnos de acuerdo con lo establecido en el Plan de Seguridad Escolar.
- Se debe ser tolerante y comprensivo.

3. Después de la emergencia

Inmediatamente después de concluido el evento adverso, el docente debe observar el estado general tanto físico, como en este caso emocional del grupo, para tomar decisiones.

Si el periodo de post-emergencia es corto y en poco tiempo los alumnos, retornarán al aula o a la casa, entonces conviene organizar juegos, rondas, cantos o desarrollar pequeñas técnicas de dinámica de grupo.

Si se dispone de más tiempo y la situación lo amerita, entonces es posible hacer actividades de recuperación que se orientarán en tres sentidos:

1. De estructuración cognoscitiva:

La base del trabajo en este punto consistirá en una discusión sobre lo que sucedió; de esta manera pueden superarse ideas distorsionadas, fatalistas o prejuicios entre los estudiantes

producto del análisis objetivo, realista y científico que se haga de la situación.

Seguidamente se transcribe un listado de actividades que ayudará en esta actividad:

- Forme grupos pequeños (15 o 20 niños) y siéntelos en círculo.
- Que cada niño o joven exprese y discuta sus propias experiencias durante y después del desastre. Déjelos hablar libremente de lo que vieron, de lo que sintieron.
- Ayude a cada persona a reconocer y a darle nombre a lo que más le produjo o produce miedo.
- Emplee con los alumnos un lenguaje que comprendan. Trate de reducir misterios acerca del desastre. Si tiene láminas o ilustraciones para mostrar a los estudiantes dónde se origina y por qué, serán de mucha utilidad.
- Busque signos en los estudiantes que puedan tener conexión con el miedo y la ansiedad. Hágalos saber que el miedo que sintieron es normal; lo sintieron todas las personas que vivieron la emergencia.
- Ayude a cada alumno a enfrentarse gradualmente a las consecuencias del desastre, permitiéndole experimentar verbalmente de nuevo el impacto.
- Organice juegos en los que los estudiantes reproduzcan el desastre, y actúen sus propias experiencias con muñecos.
- Organice proyectos de grupo en los que los alumnos tomen en cuenta toda la información disponible de lo ocurrido, que junten recortes de periódico, hagan modelos a escalas, dibujos.
- Anime a los estudiantes a organizar juegos nuevos relacionados con el desastre, y dibujar laberintos para rescatar víctimas, construir rompecabezas con fotografías recortadas de las consecuencias del desastre.
- Permita que las personas expresen verbalmente, con juegos, en dibujos o por escrito sus experiencias en relación con el desastre, pero si presentan una idea distorsionada corríjala, explicándoles por qué no es así.

Lo que no se debe hacer:

- Ridiculizar al alumno y reírse de su ansiedad o miedo, si muestra alguna conducta regresiva no le llame la atención, haga énfasis en el contenido de lo que el alumno expresa.
- Ridiculizar la expresión de miedo. Es una emoción real y humana, nadie debe sentirse avergonzado por sentir miedo.
- Burlarse de un estudiante por hábitos que tengan conexión con ese miedo (éstos tienen un propósito real que es el de aliviar el miedo).
- Mentir a los estudiantes acerca de que no hacen nada los terremotos, o los huracanes, etc., que no pasa nada.

2. De apoyo:

En esta actividad se pretende animar y estimular positivamente al estudiante. La presencia física del docente o de otro adulto que le inspire confianza al alumno será importante. Lograr que el estudiante sienta que no está solo y que hay gente cerca que le puede ayudar es clave beneficioso.

Lo que se puede hacer en esta actividad:

- Expresar al alumno su afecto y su amor por él, acérquese, abrácelo, mírelo a los ojos cuando le hable, sonría y dígame que le protege y le cuida aunque se considere usted una persona poco afectuosa.
- Responda a sus manifestaciones de miedo.
- Hágale sentir que comprende sus necesidades.
- Actúe optimistamente y hágale ver que la amenaza de peligro se ha disipado.
- Si quiere estar cerca de usted o en contacto directo con usted, permítaselo (cuando el alumno se aferra a otra persona está expresando en forma apropiada su miedo al dolor de una pérdida).

Lo que no se debe hacer:

- Enojarse con los alumnos, castigarles o gritarles por manifestar cualquiera de las conductas que no estén de acuerdo con la situación.
- Rechazar al estudiante que se acerca en busca de protección.
- Amenazarles con dejarles o ya no quererles.

3. Seguridad en sí mismo:

Una de las reacciones de los alumnos en momentos de emergencia es perder la seguridad en sí mismo. La misma violencia del evento lo hace sentirse impotentes, indefensos e incapaces.

Ante esto es necesario que se trabaje con los alumnos tratando de elevarles su autoestima. El estudiante necesita de adultos que le inspiren confianza en sí mismos y ánimo.

Lo que se debe hacer:

- Comunique y describa al discípulo sus logros (lo que haga bien), aunque sean mínimos; ejemplo que le gusta cómo hizo un dibujo, que terminó toda su comida, etc.
- Reconozca sus aciertos y dígaselo. Dígame cuando tiene razón.
- En vez de fijarse en lo que hace mal o incorrecto, fíjese en lo que hace bien y correctamente, y dígaselo.
- Recuérdele situaciones en las que tuvo algún éxito en el centro educativo, los deportes, con los amigos, etc.
- Cuando hable del estudiante con otras personas y él esté escuchando, hable de sus aciertos, exprésese bien de él.

Lo que no se debe hacer:

- Corregir constantemente al alumno por no hacer lo que a usted le parece correcto.
- Hablarle de sus defectos.
- Insultarle haciéndole sentir tonto o malo.
- Culparlo sin tener la seguridad de que él hizo algo indebido.
- Imponerle por la fuerza su punto de vista.
- Criticarlo o quejarse de él con otras personas estando el estudiante presente.

Tipos de Estrés.- Son de cuatro tipos, y cada uno tiene su propia y única forma de tratamiento:

1. Estrés agudo.
2. Estrés agudo episódico.
3. Estrés crónico.
4. Estrés de la vida diaria.

Cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento. Veamos cada uno de ellos.

1.- Estrés Agudo.- El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a accidentes, caídas y sus lesiones. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico. Los síntomas más comunes son:

Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.

Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

El estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

Enfermedades por Estrés Agudo.- Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Ulcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

2.- Estrés Agudo Episódico.- Existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones

que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen “mucha energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.

3.- Estrés Crónico.- Que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

1. Ambiente laboral inadecuado.
2. Sobrecarga de trabajo.
3. Alteración de ritmos biológicos.
4. Responsabilidades y decisiones muy importantes

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad.

4.- Estrés de la vida diaria (life stress).- Relacionado con causas individuales y/o familiares por ejemplo los problemas de pareja, entre hermanos, familiares, etc.

Existe además otra clasificación del estrés de acuerdo al efecto que genera en la persona (Selye 1936):

•Distrés: que es el estrés negativo o desagradable. Este tipo de estrés hace que la persona desarrolle una presión o esfuerzo muy por encima del necesario de acuerdo a la carga que sobre este recae.

Este tipo de estrés va acompañado siempre de un desorden fisiológico existe una aceleración de las funciones, hiperactividad, acortamiento muscular, aparecimiento de síntomas de otras enfermedades en una idea provocamos nuestro deterioro más rápidamente. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, por ejemplo ya hemos oído hablar de casos de personas que han sufrido problemas cardíaco como producto de impresiones agradables como son el reencuentro con un familiar, ganar la lotería, el ver ganar a su equipo favorito cuando gana, o personas que ante la próxima realización de su matrimonio sufren de ataques de pánico y de ansiedad, etc.

•Estrés: Es el estrés positivo, no producen un desequilibrio de tipo fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello es decir que nos permite disfrutar de la vida de una forma mucho mas placentera agradeciendo por cada momento que se tenga.

El estrés incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisio-

nes que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa. Ejemplos de este tipo de estrés son: un viaje cargado de aventura, una nueva relación sentimental, un ascenso largamente soñado, la culminación de una carrera universitaria, la realización de un sueño por el cual se ha trabajado por mucho tiempo, una alegría familiar , etc.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Granulación
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Laboral
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio
- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Insomnio
- Tics
- Estreñimiento
- Irritabilidad
- Nauseas

Estos son síntomas biológicos y psicológicos, para que una persona pueda identificar si sufre de estrés debe presentar más de 6 síntomas o signos.



ANEXO II

INTRODUCCIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué hacer si tiene que proporcionar los Primeros Auxilios?

1. Compórtese tranquilo y sereno; actuando con calma ordenaremos mucho mejor nuestras ideas y actuaremos mejor.
2. Manda a llamar a un médico o a una ambulancia; recuerda que debes llevar contigo los teléfonos de emergencia.
3. Aleje a los curiosos; además de viciar al ambiente con sus comentarios pueden inquietar más al lesionado.
4. Siempre deberá darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida:
 - a. hemorragias,
 - b. ausencia de pulso y/o respiración
 - c. envenenamiento
 - d. conmoción o shock
5. Examina al lesionado; revisa si tiene pulso, si respira y cómo lo hace, si el conducto respiratorio (nariz o boca) no está obstruido por secreciones, la lengua u objetos extraños; observa si sangra, si tienen movimientos convulsivos, entre otros. Si está consciente interrógalo sobre las molestias que pueda tener.
6. Coloque al paciente en posición cómoda; manténgalo abrigado, no le de café, ni alcohol, ni le permita que fume (si es que se puede mover al paciente).
7. No levante a la persona a menos que sea estrictamente necesario o si se sospecha de alguna fractura.
8. No le ponga alcohol en ninguna parte del cuerpo;
9. No darle líquidos o en todo caso darle agua caliente.
10. Prevenga el shock.
11. Controle la hemorragia si la hay.
12. Mantenga la respiración del herido.
13. Evite el pánico. Inspire confianza.
14. Mucho sentido común. No haga más de lo que sea necesario, hasta que llegue la ayuda profesional.

Consejos Prácticos

Para tomar el pulso

Se colocan dos dedos en las arterias de la muñeca o del cuello. Deben sentirse aproximadamente 60/80 latidos por minuto en adultos, 100/120, y 140 en recién nacidos.

Para verificar que el paciente respira

1. Acerque su oído a la nariz del lesionado, para oír y sentir el aliento.
2. Acerque el dorso de su mano a la nariz para sentir el aliento.
3. Si es posible, coloque su mano bajo el tórax para sentir el movimiento.
4. Coloque un espejo cerca de la fosa nasal, para ver si se empaña.
5. El número de respiraciones normales es de 15 a 20 por minuto.

Para checar los reflejos

1. Observe si la pupila se contrae al inducir un rayo de luz sobre ella.
2. Pellizque o pinche la parte interna del brazo o pierna, la cual debe moverse como respuesta.
3. Ponga un pañuelo o pedazo de tela limpia sobre la herida y presione firmemente con la mano. Si no tiene pañuelo o un pedazo de tela, trate de cerrar la herida con sus dedos y cúbrala con la mano.
4. Aplique presión directamente sobre la herida, mantenga firmemente el pañuelo o pedazo de tela sobre la herida, con un vendaje hecho de pedazos de trapo o una corbata limpia.
5. Levante la parte afectada a un nivel más alto del cuerpo, si no hay fractura.
6. Mantenga a la víctima acostada.
7. Mantenga a la víctima abrigada. Cúbrala con sábanas u otra cubierta y ponga algo por debajo de él, para que el accidentado no esté sobre superficie mojada, fría o húmeda.
8. Si el accidentado está consciente y puede pasar líquidos dele un poco de agua.

Respiración de Salvamento

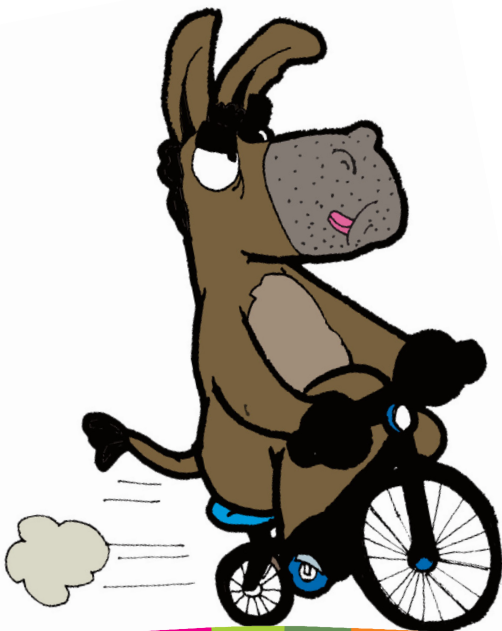
Hay necesidad de ayudar a respirar a la víctima cuando han cesado los movimientos respiratorios o cuando los labios, la lengua o uñas de los dedos se tornan azules.

Respiración Boca-a-Boca para Adultos:

2. Coloque a la víctima con la cara hacia arriba.
3. Levante el cuello de la víctima con una mano. Incline la cabeza hacia atrás y sosténgala con la otra mano. Busque obstrucciones en la boca.
4. Levante hacia arriba la mandíbula de la mano que sostenía el cuello. En ésta forma se evita que la lengua obstruya el paso de aire a los pulmones.
5. Aspire profundo, y ponga su boca sobre la boca o la nariz de la víctima. Presione su boca firmemente contra la boca de la víctima para que no se escape el aire.
6. sople el aire aspirado, dentro de la boca o nariz de la víctima, hasta que vea que el pecho se levanta. El aire que usted sopla dentro de los pulmones de la víctima tiene suficiente oxígeno para salvar la vida.
7. Separe su boca y deje que salga el aire que usted sopló dentro de la boca de la víctima.

Quemaduras

2. Ponga la piel en contacto con agua corriente (ducha o manguera) en abundancia.
3. Lave el área afectada con agua corriente mientras esté quitando la ropa.
4. Lave la piel de la parte afectada con bastante agua corriente. La velocidad del agua es sumamente importante en reducir la extensión de la lesión. Mientras más agua se use, es mejor el resultado.



ANEXO III

PLAN PARA EVACUACIÓN

Puntos de referencia para la evacuación sobre un plano a mano alzada del colegio y sus alrededores, ubique uno o varios puntos de referencia, hacia donde puedan evacuar los alumnos en el momento de la emergencia.

Objetivo

Esquematizar con exactitud los aspectos técnicos y organizativos para el desplazamiento de los alumnos de áreas de riesgo a áreas seguras en caso de emergencia.

Tenga en cuenta al elegir los sitios:

- Los sitios adonde evacuar pueden demarcarse
- (incluso en el sitio si es posible con pintura en el suelo) y deben numerarse para poder hacer referencia a cada uno.
- Deben elegirse con un alto criterio de seguridad con respecto a los siguientes factores:
 - . Líneas eléctricas.
 - . Tránsito vehicular.
 - . Depósitos de combustible.
 - . Estructuras inestables.
 - . Irregularidades del suelo.
 - . Huecos o alcantarillas destapadas.
- Los sitios debe tener la capacidad suficiente para alojar el número de alumnos que esperamos evacuar allí.
- De ser posible deben establecerse sitios alternos para evacuar, previendo que los sitios principales no puedan ser utilizados.

Selección de las rutas para evacuación

Determine sobre el plano las rutas de evacuación más adecuadas, teniendo en cuenta los sitios escogidos para la reunión de los alumnos y sus lugares habituales de permanencia (salones).

Tenga en cuenta al elegir las rutas:

- Como en el caso de los sitios, lo ideal es establecer rutas alternas para llegar a cada uno de ellos.
- Las rutas no deberían tener escaleras, excepto que sea estrictamente necesario.
- Al establecer las rutas de evacuación se deben observar los siguientes criterios básicos:
 - deben estar libre de obstáculos en todo el recorrido;
 - tener capacidad suficiente para el número de alumnos a evacuar;
 - contar con antideslizante y no tener irregularidades;
 - estar iluminadas.

Inspección y Optimización de las rutas para la evacuación

Con ayuda de los alumnos inspeccione detalladamente cada una de las rutas escogidas, desarrollando el siguiente trabajo al respecto:

Despejar la ruta de obstáculos que impidan el paso (macetas, cajas, pupitres, escritorios o cualquier otro).

Eliminar los riesgos que puedan existir en la ruta de evacuación como cables eléctricos expuestos, alfombras resbalosas, salientes de las paredes, cuadros de pared con vidrio, desniveles o tablones del suelo.

Mida el tiempo del recorrido para cada ruta con un mínimo de 20 a 30 personas desplazándose a paso rápido (sin correr) y en grupo.

Señalización de las rutas de evacuación

Señalice las rutas de evacuación seleccionadas mediante flechas, en lo posible elaboradas por los alumnos, realizando los siguientes pasos para su diseño e instalación:

Recorra las rutas determinando de acuerdo a la visualización los puntos en los que se requiera una flecha de señalización.

Determine el sentido (izquierda o derecha) de las flechas según su colocación.

Demarque sobre los puntos o sobre el plano de ubicación el sentido de las flechas determinadas, para luego tener una guía.

Instalación de un sistema de alarma escolar

Adapte un sistema de timbre, campana, sirena o silbato para activar la alarma en casos de emergencias.

La alarma debe ser un dispositivo con sonido diferente del sonido habitual de cambio de clases, para ello puede utilizarse sirena, timbre, campana ó silbato.

En reunión general de alumnos debe “hacerse sonar” la alarma según los códigos establecidos, para que todos la conozcan.

Difusión y conocimiento del plan de emergencia

Organice en cada uno de los cursos un trabajo de estudio y aplicación de los aspectos básicos del Plan para Evacuación, desarrollando los siguientes temas:

- Sistema de alarma.
- Pasos a seguir por cada alumno en caso de su activación.
- Puntos de encuentro y rutas de evacuación.

ANEXO IV

PLAN FAMILIAR PARA PREVENCIÓN DE DESASTRES

Tu familia y la comunidad en que vives pueden estar expuestas a amenazas naturales o provocadas por el ser humano.

El mejor punto de partida es empezar por organizar a tu propia familia, con la participación de todos sus miembros. He aquí algunas de las cosas que podrían hacer:

Mira a tu alrededor. ¿Cuáles son las amenazas próximas a tu casa? ¿Se podrían hacer mejoras a la casa para que sea más segura? ¿Hay lugares en tu casa, o tu comunidad, que podrían ser más seguros en caso de que se produzca un fenómeno amenazante? ¿Dónde están las personas y los establecimientos más cercanos que podrían ayudarte, como la estación de bomberos, la Cruz Roja, el hospital o centro de salud? Asegúrate de tener un plano o croquis de tu casa. Marca las rutas de salida más seguras y rápidas. Si hay varias salidas de tu casa, escoge y marca las más seguras dependiendo de donde duermen, juegan o trabajan tus padres, tus hermanos y tú. También tendrán que ponerse de acuerdo sobre:

Dónde reunirse fuera de la casa, un parque u otra casa de algún vecino que no sea peligrosa.

Dónde reunirse fuera del vecindario si son evacuados: tal vez la casa de un amigo o familiar en otro barrio o pueblo.

A cuál número de teléfono llamar en caso de encontrarse separados por un desastre.

Deberías memorizar el número de teléfono de un familiar que viva en otra provincia, cantón o departamento para que tu familia pueda saber dónde te encuentras en caso de desastre.

También pueden hablar con sus vecinos sobre planes de preparación, mapas de riesgos, amenazas y vulnerabilidades. Encuentra a las personas que podrían ayudarte en el vecindario: doctores, ingenieros, bomberos, psicólogos.

Plan familiar para prevención de desastres

¡Ponte en acción, prepara suministros de emergencia!

Es importante que cada familia procure tener suministros de emergencia en su casa. En un terremoto o huracán, por ejemplo, puede faltar la electricidad y el agua podría estar contaminada. También podrías quedarte aislado en tu casa por varios días a causa de una tormenta o inundación. Tener suministros de emergencia podría ayudarte en estos casos; es probable que tu familia nunca los necesite, pero es mejor estar preparado.

Con la ayuda de tus padres prepara los suministros de emergencia y guárdalos en una bolsa de plástico para encontrarlos más fácilmente en caso de desastre. Entre los suministros puedes incluir lo siguiente:

1. Botiquín de primeros auxilios

Este botiquín debe incluir, entre otras cosas, alcohol, algodón, vendas, gasa, analgésicos, tijeras, agua estéril y ungüento para quemaduras. La Cruz Roja o el Centro de Salud de tu comunidad te podrán recomendar otras cosas

2. Comida

Es recomendable tener suministros de comida no perecedera. Es decir, que se pueda conservar sin refrigeración, como los enlatados. Debe tenerse lo suficiente para comer durante tres días. Es mejor si la comida no tiene que cocinarse. ¡No olvides el abrelatas! Tampoco hay que olvidar el agua, así como cloro para purificarla.

3. Ropa

Es bueno que cada miembro de la familia tenga un juego de ropa extra para cambiarse, incluyendo unas botas y una capa para la lluvia, así como mantas bien calientes por si tienes que dormir al aire libre, ¡como si estuvieras acampando!

Otras cosas que puedes incluir:

Linterna y pilas de repuesto (porque podría faltar la energía eléctrica), papel y lápiz, radio portátil, fósforos, velas, abrelatas y artículos de higiene como jabón y papel higiénico.

No olvides que estas cosas deben revisarse regularmente para estar seguros de que funcionan.

Si son latas de comida se debe tener en cuenta que estas tienen una fecha de vencimiento.

También puedes llevar algunas de tus cosas importantes en una mochila, como un juguete, lápices y papel, o algo que sea importante para ti.

¿Qué otra cosa quisieras incluir?

ANEXO V

¿Cómo trabajar Riesgos en Clases?

1. Hacer el mapa de riesgos en la clase. (Adecuado a la edad y nivel de los niños)
2. Juegos para entender la gestión de riesgos Riesgolandia
3. Canciones del Riesgo
4. Hacer simulaciones

GLOSARIO

AMENAZA: un fenómeno o proceso natural o causado por el ser humano que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su ambiente, cuando no son precavidos.

DESASTRE: Un desastre es el resultado del impacto de una amenaza en la comunidad. Los efectos de un desastre dependen del grado de vulnerabilidad de una comunidad a determinada amenaza, o de su capacidad de resistencia.

DESLIZAMIENTO: Piedras, tierra y vegetación que se deslizan rápida o lentamente cuesta abajo porque el suelo no es lo suficientemente firme. Se puede dar un deslizamiento cuando llueve mucho, o cuando hay terremotos o erupciones volcánicas. El riesgo es mayor si la gente construye sus casas en el lugar equivocado, o corta tantos árboles que no hay nada que amarre el suelo cuando llueve mucho.

EROSIÓN: El desgaste continuo de la tierra por las lluvias fuertes, los vientos y la mala utilización de los suelos.

FLUJO DE LODO: Descenso pendiente abajo de una mezcla de piedras y lodo a través de una quebrada que en su camino arrasa con todo lo que encuentra a su paso.

GESTIÓN DEL RIESGO: Capacidad que desarrolla una comunidad para manejar debidamente su relación con las amenazas de manera que los riesgos no necesariamente se conviertan en desastres.

INCENDIO: Fenómeno que se presenta cuando uno o varios materiales combustibles son consumidos en forma incontrolada por el fuego. Para que se produzca un incendio, se necesitan la reacción de tres elementos en cadena: calor, oxígeno y combustible.

INUNDACIÓN: Presencia de grandes cantidades de agua, en general provocados por fuertes lluvias y que el suelo no puede absorber.

MAPA DE RIESGO: El mapa de riesgos es un dibujo o maqueta que indica los elementos importantes de la comunidad, tales como las escuelas, hospitales, municipalidad y otros edificios

importantes, así como zonas de cultivos y los parques. También muestra zonas o elementos potencialmente peligrosos tales como ríos y otras fuentes potenciales de inundación, zonas de deslizamientos, la presencia de los volcanes peligrosos etc. Además, el mapa indica en que medida (un poco, mucho, totalmente destruidos) podría verse afectados los elementos expuestos a estas amenazas.

PREVENCIÓN DE DESASTRES: Aplicación de medidas para evitar que un evento se convierta en un desastre.

RIESGO: La probabilidad de que una amenaza (terremoto, inundación, etc.) se convierta en un desastre, con graves consecuencias económicas, sociales y ambientales.

SUMINISTROS DE EMERGENCIA: Una bolsa que debe preparar cada familia para que la puedan llevar consigo rápidamente en caso de emergencia. Debe incluir comida no perecedera, agua potable, ropa, linterna y pilas, radio portátil, y un botiquín de primeros auxilios.

TERREMOTO: Fuertes movimientos de la corteza terrestre que se originan desde el interior de la tierra y que pueden causar muchos daños.

VULNERABILIDAD: Es la incapacidad de resistencia de las personas y comunidades cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.



SIGLAS

ERAE

ESTRATEGIA DE RESPUESTA PARA LA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

DEGIR

DIRECCIÓN ESPECIAL DE GESTIÓN DE INTEGRAL DE RIESGOS

CEE

COMITÉ ESCOLAR PARA EMERGENCIAS

COE

CENTRO DE OPERACIÓN DE EMERGENCIAS

PEPE

PLAN ESCOLAR PARA EMERGENCIAS

UE

Unidad Educativa

BIBLIOGRAFÍA

Chavarría E. y Solís N. Evaluación de Riesgos y Recursos en los Edificios Escolares. Programa Educativo de Emergencias, San José, Costa Rica, 1988.

Decenio Internacional para la Prevención de los Desastres Naturales. Conferencia Interamericana sobre Reducción de los Desastres en Cartagena de Indias, Colombia, 1994.

Ramírez Rojas, Manuel. Plan Escolar para Emergencias. Compañeros de las Américas, Ecuador, Kentucky, Setiembre 1991.

Calderón, Jorge. Los Desastres; Reacciones Psicológicas y Psicosociales. Bogotá, Colombia.

Christian Bunch, Roberto. Seminario Interamericano de Socorrismo y Rescate, Bogotá, Colombia (Manejo del Stress en la Acción de Rescate).

Contreras, Ofelia y otros. Estrategias de Intervención Psicológica en Situaciones de Desastre. México, agosto 1985.

Díaz P. Isabel. Psicología para Casos de Desastre. (El sismo: repercusiones psicológicas. Un mo-

delo terapéutico). pág. 71 Editorial Pax México. México, DF, 1987.

Hernández Guzmán, Laura. El Cuidado de la Salud Mental de Menores en Situaciones de Desastre. Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1985.

Mata, Gilberto y Rojas, Magda. Turrialba: Una Experiencia en Intervención de Crisis, Revista Costarricense de Psicología No.20, pág. 5569, Costa Rica, 1993.

Petra, Ileana. Aspectos Psicológicos Presentes Durante los Desastres. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina. UNAM. México. 1989.

Sáenz, Lenin. Ejercicio de Simulación. Inundación en Piedras Negras. OFDA, 1421, San José, Costa Rica, 1985. pág. 2.

CNE, "Plan Comunal de Emergencia". Comisión Nacional de Emergencia de Costa Rica. San José, Costa Rica, 1994.

Wilches-Chaux Gustavo, Wilches Castro Simón. "¡Ni de riesgos! Herramientas sociales para la gestión del riesgo". Publicación del Fondo para la Reconstrucción y Desarrollo Social del Eje Cafetero (FOREC), Bogotá 2001.

SEDUCA Beni/ FUNDEPCO/ SAVE THE CHILDREN. Plan Escolar de Contingencia Departamental para el Beni. Beni 2010.

UNICEF/TACRO. Simulacros escolares una guía para su preparación.

UNICEF/TACRO. Educación en situaciones de emergencia y desastres. Guía de preparativos para el sector de educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Estado plurinacional de Bolivia/UNICEF. Lineamientos para la Atención de Emergencias y/o Desastres desde el Sector de Educación.

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo. Oficina de Asistencia para Desastres (USAID) / Curso de seguridad escolar (CUSE): Manual del participante y material de Referencia. – 2003



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

LINEA GRATUITA DE EMERGENCIAS - GAMLP.....	114
SERVICIO MUNICIPAL DE AMBULANCIAS.....	165
Radio Patrullas.....	110
Bomberos.....	119
Patrulla de ayuda comunitaria PAC.....	120
Hospital de Clínicas.....	2244882
EPSAS.....	2211222 - 1224
ELECTROPAZ.....	2333300
YACIMIENTOS PETROLÍFEROS FISCALES BOLIVIANOS...	2370210 - 2458925
COTEL	104

TELÉFONOS DEL COMITÉ ESCOLAR DE EMERGENCIAS

Director(a).....
Brigada de Seguridad o Vigilancia.....
Brigada de Primeros Auxilios.....
Brigada de Evacuación.....
Brigada contra Incendios.....
Brigada de Rescate.....

Junta de vecinos.....

TELÉFONOS DE MI FAMILIA

.....
.....
.....

PUNTO DE ENCUENTRO DONDE LA FAMILIA DEBE REUNIRSE FUERA DE CASA CUANDO NO PODEMOS VOLVER A ELLA

.....
.....

Diseño y diagramación: Bernardo Luna - Rolando Narvaez

Ilustración: Jorge Dávalos

