CRONOGRAMA DE SIMUL ACROS

HCB MIS PITUFOS

VEREDA ALTO CALOTO PAICOL HUILA

CARMEN JULIANA VARGAS

Madre Comunitaria



AÑO 2025

CRONOGRAMA DE SIMULACROS HCB MIS PITUFOS VEREDA ALTO CALOTO PAICOL HUILA

NTRODUCCIÓN

En cumplimiento del documento F1-GO5-MT2PP del 25 de noviembre de 2024, versión 1, correspondiente al proceso de Promoción y Prevención dentro del Plan de Gestión de Riesgos y Accidentes, se ha estructurado el presente cronograma de simulacros para el año 2025. Este plan tiene como propósito principal fortalecer la cultura del autocuidado y la preparación ante posibles emergencias, a través de actividades pedagógicas y preventivas dirigidas a niños, niñas y familias del hogar comunitario.

Se ha establecido para el día 11 de abril de 2025 la socialización con padres de familia, niños y niñas del sonido de alarma, el reconocimiento de las rutas de evacuación y la señalización correspondiente del hogar. Esta acción busca que los niños y sus familias se familiaricen con los procedimientos ante una emergencia.

Adicionalmente, se han programado tres simulacros correspondientes a situaciones de riesgo como sismos, incendios e inundaciones, con el fin de promover una respuesta adecuada, oportuna y organizada en cada caso. Todas estas acciones se desarrollan en un entorno seguro, adaptado a la edad de los niños y niñas, promoviendo la participación activa y el compromiso conjunto entre el hogar y las familias.

Este plan responde a la necesidad de generar espacios protegidos y conscientes del riesgo, fortaleciendo así el compromiso del hogar comunitario con el bienestar de la primera infancia.

Objetivo general:

Fortalecer en los niños, niñas y familias del **Hogar Comunitario de Bienestar Mis Pitufos Vereda Alto Caloto Paicol Huila**, las capacidades de respuesta segura y organizada ante situaciones de emergencia, mediante la implementación de simulacros pedagógicos y preventivos.

Objetivos específicos:

1. Socializar con los niños, niñas y familias el sonido de alarma y la señalización de las rutas de evacuación del hogar comunitario.

2. Fomentar en los niños y niñas actitudes de autocuidado y respuesta organizada frente a emergencias como sismos, incendios e inundaciones.

3. Garantizar que las familias conozcan y refuercen las acciones a seguir en caso de una emergencia dentro del hogar comunitario.

4. Evaluar la efectividad de los procedimientos establecidos en el Plan de Gestión de Riesgos y realizar los ajustes necesarios para su mejora continua.

¿Qué es un simulacro?



Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia, provocada por un temblor, incendio, inundación, huracán, entre otros. Los simulacros deben efectuarse, de ser posible, en todo lugar en el que pudiera sorprendernos una emergencia: nuestra casa, el trabajo, oficinas públicas, escuelas, supermercados, etcétera.

Realizar un simulacro tiene muchas ventajas. La primera de ellas es que podemos comprobar, con anticipación, si las acciones de preparación son eficientes y nos permite corregir, en caso necesario, las acciones requeridas para una mejor atención de la emergencia.

Por otra parte, nos permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante un desastre. Una ventaja adicional es que fomenta la cultura de protección civil entre los miembros de la familia y de la comunidad.



¿Para qué sirven los simulacros?

Inducen de manera anticipada los comportamientos, las actitudes y formas de organización para que los niños, las niñas y la madre comunitaria junto con el resto de personal de la unidad de servicio **HCB MIS PITUFOS** responda ágil y oportunamente ante la ocurrencia de diversos fenómenos de riesgo, a través de un escenario que defina un conjunto de supuestos acerca del posible peligro a que está el HCB.

1. PRIMER SIMULACRO

FENÓMENO: SISMO
FECHA: 11 DE ABRIL DE 2025
HORA 10:00 AM
LUGAR: HCB MIS PITUFOS PAICOL HUILA

RESPONSABLE: MADRE COMUNITARIA

¿Qué es un sismo?

Consideramos sismos a los temblores o terremotos que se presentan con movimientos vibratorios, rápidos y violentos de la superficie terrestre, provocados por perturbaciones en el interior de la Tierra (choque de placas tectónicas).

OBJETICO: Enseñar a los niños y las niñas como actuar frente a un sismo (temblor) o terremoto, la manera cómo se debe reaccionar ante estos eventos de la naturaleza y evaluar al mismo tiempo que tan preparado esta el HCB ante esta emergencia, Con el fin de proteger la vida y la integridad de los niños y las niñas y en lo posible, valores materiales del HCB.

Un simulacro de terremoto es una situación ficticia creada para fines de aprendizaje de medidas de prevención y de protección civil en situaciones de desastre durante los sismos

Se realizará con los niños y las niñas teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad y de emergencias, dispuestos en manual de gestión de riesgos y emergencias. (Pito, cuerda entre otros)

¿Qué hacer antes, durante y después de un terremoto?

Se plasmará en programación pedagógica de este día, y se realizará la respetiva evaluación en espacio que está dispuesto para este fin.

Se levantará un acta y se dejará evidencias fotográficas de esta actividad.

Antes

1 Desarrollar un plan de protección, seguridad y evacuación.

2 Conocimiento básico acerca de primeros auxilios y botiquín de emergencia.

3 Asegurar elementos altos (estanterías, libreras o roperos) evitando tener objetos que puedan caer ante un movimiento.

4 Conocer la ubicación de llaves de gas, agua, fusibles de electricidad.

5 Eliminar obstáculos de las rutas de evacuación.

6 Ubicar y señalizar las zonas de seguridad y las rutas de evacuación.

7 Cuando los alumnos se encuentren en las aulas, mantener las puertas abiertas para facilitar la evacuación.

8 Realizar simulacros de evacuación en caso de terremotos, con el fin de instruir a las personas sobre las medidas a tomar y determinar si el plan de emergencia es efectivo.

Durante

El elemento principal es mantener la calma, ya que la muchos sufren heridas a consecuencia de cortaduras por cristales, caída de objetos, aglomeración de personas en escaleras y todo a causa del pánico. Para evitar estos accidentes proporcionamos algunas medidas que podrán ser efectivas ante un movimiento sísmico.



1 Se debe conservar la serenidad evitando el pánico o histeria colectiva.

2 Ubicarse en lugares seguros previamente establecidos, de no lograrlo debe refugiarse bajo mesas, pupitres o escritorios alejados de ventanas u objetos que puedan caer.

3 Colocarse en el piso con las rodillas juntas y la espalda hacia las ventanas.

4 Sujetar ambas manos fuertemente detrás de la cabeza, cubriéndose con ellas el cuello.

5 Esconder el rostro entre los brazos para proteger la cabeza, cerrar fuertemente los ojos.



6 Si es necesario evacuar el lugar, utilice las escaleras no ascensores.

7 Si esta en el patio permanezca lejos de edificios, cables de tendido eléctrico y ventanas.

8 Si va en vehículo o autobús, el conductor debe reducir la velocidad y detenerse en un lugar seguro. Así también, las personas deben mantenerse en sus asientos hasta que todo vuelva a la normalidad.

Después

1 Observar si alguien está herido y practicar primeros auxilios.

2 Dirigirse a las zonas de protección ya establecidas, sin perder la calm a

y sin alejarse del grupo.

3 No tocar cables de energía eléctrica que han caído.

4 Cerrar las llaves de gas para evitar cualquier fuga y usarlo nuevamente hasta que se haya realizado la inspección adecuada.

5 Controlar el flujo de agua y no utilizarlo hasta revisar alcantarillas.

6 Cerrar los circuitos de energía eléctrica para evitar accidentes por contacto con alambres caídos o un posible incendio.

7 No regresar a las áreas dañadas sin previa autorización.

8 Utilice el teléfono solo en llamadas urgentes.

9 Sintonizar la radio para conocer las medidas de emergencia adoptadas.

Este simulacro Se plasmara en programación pedagógica de este día, y se realizara la respetiva evaluación en espacio que está dispuesto para este fin.

Se levantará un acta y se dejará evidencias fotográficas de esta actividad.

2. SEGUNDO SIMULACRO

FENÓMENO: INUNDACIONES

FECHA: 11 DE JULIO DE 2025

HORA 10:00 AM

LUGAR: HCB MIS PITUFOS PAICOL HUILA

RESPONSABLE: MADRE COMUNITARIA

OBJETICO: enseñar a los niños y las niñas todo sobre las inundaciones y como protegernos y actuar frente uno de estos fenómenos que, por crecientes de fuentes hídricas, aguaceros muy fuertes se puedan presentar. Explicares que son fenómenos naturales que no pueden evitarse y que hay que convivir con ellas asumiendo un cierto nivel de riesgo, más aún con los previsibles efectos del cambio climático y que afectan las viviendas los cultivos y en si todo lo que el agua toque.

¿Qué son las inundaciones?

¿Qué es una inundación? Fenómeno natural que se presenta cuando el agua sube mucho su nivel en los ríos, lagunas, lagos y mar; entonces, cubre o llena zonas de tierra que normalmente son secas.

Se realizará con los niños y las niñas teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad y de emergencias, dispuestos en manual de gestión de riesgos y emergencias. (Pito, cuerda entre otros)

Antes de la inundación:

Llenar recipientes con agua limpia, en caso de que el agua de la llave se contamine.



Mover a un lugar alto los elementos de más valor.

Identificar una ruta de evacuación, y otras vías alternativas y estar preparado para evacuar.

Tener a mano el kit para emergencias.

Ubicar los elementos tóxicos (venenos) en gabinetes cerrados y fuera del alcance del agua.

Guardar en un buen lugar algo de comida, agua y ropa.



Colocar documentos importantes en una bolsa de plástico para que no se destruyan con el agua.

Tener a mano una linterna y asegurarse de que tenga pilas.

Tener un radio para estar informado acerca de la emergencia y posibles instrucciones.

Cortar la luz, agua y gas y evacuar si la situación lo amerita o las autoridades así lo indican.

Durante la inundación:

Si está en el exterior:

Subir a un lugar alto y permanecer allí.

Evitar caminar por aguas en movimiento.

Si está en la calle, tener precaución al caminar sobre agua, ya que las tapas de las cámaras de agua suelen salirse debido a la presión, y usted puede caer en dicho hueco.

Si está en un auto:

Si llega a un área inundada, dar la vuelta y tomar otra dirección.

Si el auto se detiene o se atasca, abandonarlo de inmediato y subir a un lugar alto.

Durante una evacuación:

Si la situación así lo amerita o las autoridades lo indican, evacuar lo antes posible.

Estar atento a las indicaciones que se dan por radio y/o televisión.

No acercarse a cables ni postes de luz.

Buscar un lugar más seguro como una escuela o una iglesia.



Si necesita cambiar de lugar, solo lleve lo necesario.

No caminar cerca de donde está el agua, pues el nivel puede subir rápida mente.

No intentar cruzar cauces de ríos, pues e

Después de la inundación:

No regresar a la casa hasta que las autoridades indiquen que lo puede hacer.

No acercarse a construcciones que es posible se derrumben.

Limpiar sustancias como medicamentos, y gasolina.

No tocar ni pisar cables eléctricos caídos.

No tomar alimentos ni comida que haya sido mojada por el agua de la inundación.

No movilizar los heridos, es mejor avisar a las personas especializadas para este tipo de ayuda.

Escuchar la radio o ver la televisión para obtener información sobre la emergencia, y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.

Este simulacro Se plasmará en programación pedagógica de este día, y se realizará la respetiva evaluación en espacio que está dispuesto para este fin.

Se levantará un acta y se dejará evidencias fotográficas de esta actividad.

3. TERCER SIMULACRO

FENÓMENO: INCEDDIOS
FECHA: 17 DE OCTUBRE DE 2025
HORA 10:00 AM
LUGAR: HCB MIS PITUFOS PAICOL HUILA

RESPONSABLE: MADRE COMUNITARIA

OBJETICO:

Los simulacros se realizan para preparar y concientizar a las personas que se encuentren dentro los diferentes inmuebles de la Cámara con el fin de adoptar las rutinas de acción más convenientes para afrontar una situación de emergencia.



Enseñar a los niños y las niñas todo sobre posibles incendios las medidas a tomar y las recomendaciones a seguir. Que aprendan a detectar las posibles causas de incendios en la casa en el HCB.

¿QUE ES UN INCENDIO?

Incendio. Fuego de grandes proporciones que se desarrolla sin control, el cual puede presentarse de manera instantánea o gradual, pudiendo provocar daños materiales, interrupción de los procesos de producción, pérdida de vidas humanas y afectación al ambiente.

En la mayoría de las ocasiones **los niños no saben cómo actuar en caso de incendio** y suelen cometer errores fatales por culpa de este desconocimiento. Por ello es importante decirles las normas básicas de actuación e incluso hacer con ellos algún tipo de simulacro. Es clave explicar a los más pequeños que lo más peligrosos de un incendio son los gases (humo) y como protegerse de ellos:

Las reglas básicas de actuación frente a los incendios:

1.- En caso de fuego **cubrirse la boca y nariz** con alguna prenda húmeda (toalla, camiseta…) para evitar la inhalación de humo.

2.- Para escapar del fuego siempre hay que **moverse lo más pegado al suelo**, gateando, ya que el humo tiende a ascender y cuando más cerca del suelo estemos menos probabilidad de inhalar humo.

3.- **Antes de abrir una puerta** siempre hay que tocarla y si está caliente no abrirla bajo ningún concepto.



4.- Siempre **escapar por escaleras**, nunca por el ascensor. Ya que la posibilidad que se vaya la luz es alta.

5.- Si no se puede salir por la puerta de casa dirigirse al balcón para pedir auxilio y nunca **esconderse debajo de una cama** o dentro de un armario ya que ello dificultaría el que nos encontrasen los bomberos.

Nos marcaremos como **objetivo que todos los niños y las niñas deben estar en el exterior del HCB en menos de 3 minutos**. Esto es importante porque así los niños mecanizan que no puedan entretenerse en buscar nada ni a nadie. Una vez que demos la «alarma de incendio» cronometraremos y vemos como han actuado. Sería recomendable hacerlo con los ojos tapados para reconocer el espacio.

Medidas de seguridad

Si estás en una habitación con la puerta cerrada cuando se declare el incendio, tendrás que tomar unas cuantas medidas adicionales:

- Comprueba si entra calor o humo por las rendijas de la puerta (para saber si hay fuego al otro lado).
- Si ves que entra humo por debajo de la puerta, **¡no abras la puerta!**
- Si no ves humo, toca la puerta. Si quema o está muy caliente, **¡no abras la puerta!**
- Si no ves humo y la puerta no está caliente, toca con cuidado el pomo de la puerta. **Si el pomo quema o está muy caliente, ¡no abras la puerta!**

Si el pomo de la puerta está frío y no ves humo colándose por las rendijas de la puerta, ábrela despacio y con mucho cuidado. Si, al abrir la puerta, sientes que una oleada de calor o de humo entra en tu habitación, cierra la puerta rápidamente y

asegúrate de que está bien cerrada. Si no hay humo ni notas calor al abrir la puerta, **dirígete hacia la salida que figura en tu plan de evacuación**.

Mantente cerca del suelo



Si hay humo en la casa, mantente agachado y cerca del suelo mientras te desplazas hacia la salida. En un incendio, el humo y el aire tóxico son más peligrosos para la gente que las llamas. Respirarás menos humo si te mantienes cerca del suelo.

El humo tiende a subir por naturaleza. Por lo tanto, si hay humo cuando tengas que utilizar tu vía de evacuación y te mantienes cerca del suelo, podrás avanzar por debajo de él. Te puedes arrastrar por el suelo o ponerte a gatas y avanzar bajo el humo.

Cómo salir de casa

Salir por una puerta que conduce al exterior debería ser tu primera opción, pero pregunta también a tus papás si hay alguna ventana que podrías utilizar como vía de escape. Hasta las ventanas que estén altas podrían ser vías de escape seguras si contaras con la ayuda de un bombero o de otro adulto.

Pide a tus papás que te enseñen a desbloquear el cierre de las ventanas, a abrirlas y a quitarles las mosquiteras, si las tuvieran. ¡Hazlo solo en caso de emergencia! Muchos niños se lesionan al caerse de una ventana.

A veces, las familias disponen de escaleras de rescate plegables que se pueden utilizar para escapar desde las plantas superiores. Si tienes alguna, pide a tu mamá o a tu papá que te enseñe a utilizarla.

Aparte de planificar las vías de escape, también tendrás que saber dónde te encontrarás con tu familia después de salir de casa. Esto es importante porque, si todos se reúnen en el mismo sitio, podrán saber que todo el mundo está a salvo. Podrán elegir el porche delantero de la casa de un vecino o algún otro lugar cercano.

Es normal que te preocupes por tu mascota o por tu juguete favorito, pero, si se declara un incendio en tu casa, tendrás que dejarlos allí. Lo más importante es que tú salgas sano y salvo. También es importante que sepas que debes salir de casa lo

antes posible, no te debes quedar en casa ni siquiera para llamar al 911. Otra persona podrá llamar desde el exterior.

Cuando hayas salido, **no vuelvas a entrar en casa** por ninguna razón, ni siquiera por tu mascota. Podrías informar al equipo de rescate si tu mascota se hubiera quedado dentro y ellos tal vez la podrían rescatar.



¿Y si no puedes salir inmediatamente?

Si no puedes salir deprisa, porque el fuego o el humo están bloqueando una vía de escape, tendrás que gritar para pedir ayuda. Puedes hacerlo desde una ventana abierta o llamando a emergencias, si dispones de un teléfono.

Aunque estés muy asustado, **nunca** te escondas debajo de una cama ni dentro de un armario. A los bomberos les costaría mucho encontrarte. Debes saber que los bomberos y otros adultos te buscarán para sacarte de casa sano y salvo. Cuanto antes te encuentren, antes estarán todos fuera.

Mientras tanto, impide que el calor y el humo entren por la puerta tapando las rendijas con sábanas, mantas o prendas de vestir. Si hay una ventana en la habitación por la que es imposible salir, ábrela bien y mantente a su lado. Si puedes, ponte un trozo de tela o de toalla sobre la boca para no inspirar humo. Esto funciona incluso mejor si lo mojas.

Si se te prende la ropa

La ropa de una persona se puede prender durante un incendio o por accidente, como cuando te acercas demasiado a una vela. Si te pasa a ti, ¡no se te ocurra correr! En vez de correr, detente, tírate al suelo, cúbrete la cara con las manos y rueda sobre ti mismo. Esto impedirá que el aire avive el fuego y apagará las llamas. Una forma fácil de recordarlos es: **¡Detente, Tírate y Rueda!**

Prevención de incendios

Cada año, muchos niños de todas las edades provocan alrededor de 35.000 incendios que lesionan a personas y dañan propiedades. Puedes contribuir a evitar los incendios no jugando **nunca** con cerillas, encendedores ni otros sistemas para hacer fuego. Asimismo, mantente alejado de chimeneas, velas y estufas.

Siguiendo estos consejos, harás una contribución importante: ¡prevenir los incendios antes de que se produzcan!

