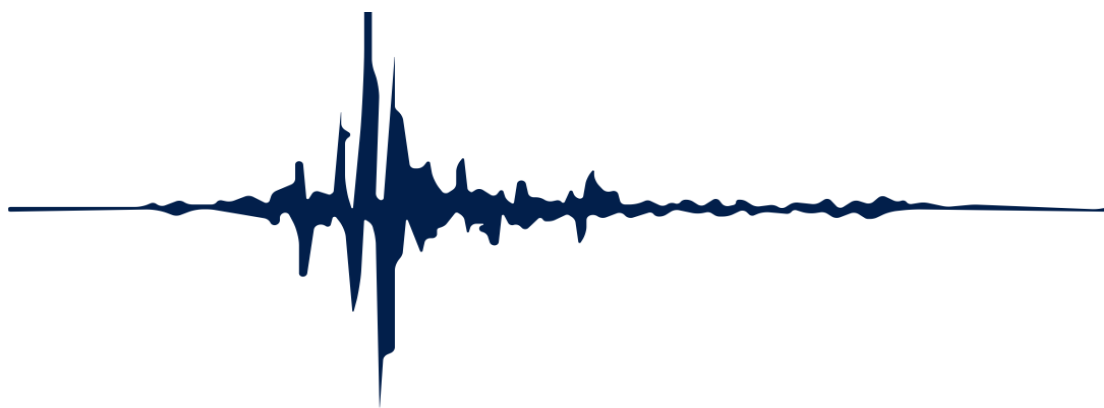


# GeoExplorador/a de la Familia

Mi Plan Familiar de Emergencias Sísmicas

TiembraConCiencia Uniandes 2026 · basado en el plan familia de la UNGRD



1	<b>Yo puedo explicar</b>	La ciencia del terremoto en tus palabras
2	<b>Mi familia y yo</b>	Conocemos a nuestro grupo
3	<b>Conozco mi casa</b>	Identifico los riesgos
4	<b>Nos organizamos</b>	Rutas y punto de encuentro
5	<b>Nuestro maletín</b>	Lo que necesitamos tener listo
6	<b>Mascotas en la emergencia</b>	Cómo proteger a tus animales
7	<b>Lo que aprendí</b>	Reflexión final del GeoExplorador/a




## ¿Por qué tú?

Colombia tiene más de **3.000 sismos al año**. La mayoría no los sentimos — pero algunos sí, y cuando ocurren, la diferencia entre el caos y una respuesta organizada se llama preparación.

Y esa preparación no empieza en el gobierno. **Empieza en cada familia. Empieza contigo.**

***"No necesitas ser científico para hacer esto.  
Solo necesitas curiosidad y ganas de cuidar a las personas que  
quieres."***



TiembraConCiencia

# GEOEXPLORADOR(A) DE LA FAMILIA

YO, \_\_\_\_\_,  
me comprometo a ser GEOexplorador(a) de mi familia.

Porque entender la ciencia del Terremoto no es solo saber  
que pasa, es saber que hacer .

Y eso puede salvar vidas.

Tu foto aqui

Firma : \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

***"En un terremoto, la diferencia entre el caos y la respuesta organizada se llama conocimiento. Y ese conocimiento empieza en las familias — y en los estudiantes que se atreven a enseñarse■."***

## 1

## YO PUEDO EXPLICAR

La ciencia del terremoto en tus palabras

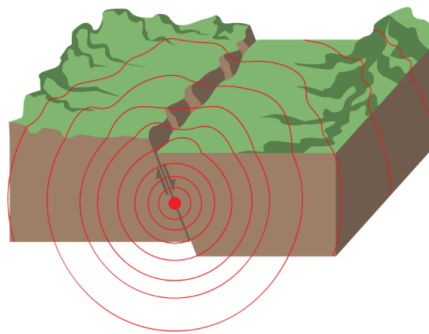


El objetivo de este módulo es que puedas explicarle a tu familia qué es un sismo. Si **tú** lo entiendes, ellos también pueden entenderlo.



## ■ ¿Qué es un terremoto?

Ocurre cuando dos placas tectónicas se rozan, chocan o se separan. Esa energía acumulada se libera de golpe y viaja como ondas sísmicas que hacen vibrar el suelo. El punto de origen bajo la tierra se llama foco o hipocentro. El punto en la superficie justo encima se llama epicentro.



## ■ ¿Cuál es la diferencia entre magnitud e intensidad?

La magnitud mide la energía que libera el sismo en su origen — es un número fijo. La intensidad mide cómo se siente en un lugar específico — varía según la distancia, el tipo de suelo y la construcción de los edificios.

## ■ ■ ¿Por qué Bogotá tiene riesgo sísmico?

Colombia está en el Cinturón de Fuego del Pacífico, una de las zonas más sísmicas del planeta. Bogotá está construida sobre suelos blandos que amplifican las ondas — el movimiento se siente más fuerte que en zonas con roca sólida.

## ■ ¿Qué hacer durante un sismo?

Tres pasos: AGÁCHATE · PROTÉGETE · ESPERA. Agáchate al suelo, cúbrete la cabeza y el cuello bajo una mesa resistente o contra una pared interior, y espera a que termine el movimiento. No corras, no uses el ascensor.

**MI RETO**

Explícale a un familiar lo que aprendiste. Puedes usar un dibujo, palabras o un esquema. Escribe aquí cómo reaccionó:

Quando le explique esto a \_\_\_\_\_,

me dijo :

---

---

---

---

---

Quando le explique esto a \_\_\_\_\_,

me dijo :

---

---

---

---

---

Quando le explique esto a \_\_\_\_\_,

me dijo :

---

---

---

---

---

## 2

## MI FAMILIA Y YO

Conocemos a nuestro grupo



Antes de hacer un plan, necesitamos conocernos. ¿Quiénes somos? ¿Qué necesita cada uno?

## Las personas de mi hogar

Nombre y Apellido	Edad	Parentesco	No. de ID	Enfermedades / Medicamentos (nombre y dosis)	Condiciones especiales / Requiere soporte vital

## Teléfonos que toda mi familia debe saber de memoria

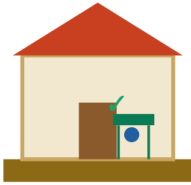
Nombre / Institución	Teléfono
Emergencias	
Bomberos	
Cruz Roja	
Médico veterinario del animal de compañía	
Familiar que puede hacerse cargo de la mascota	
Contacto fuera de la ciudad	
Médico de cabecera / EPS	
Vecino/a de confianza	

*Tip: un familiar fuera de la ciudad puede ser el punto de contacto cuando las líneas locales están saturadas.  
¡Es más fácil llamar lejos que cerca después de un sismo!*

## 3

## CONOZCO MI CASA

Identifico los riesgos



Un GeoExplorador/a no solo conoce la ciencia — conoce su territorio. Y tu territorio más importante es tu casa.

## Recorre tu hogar y marca:

Paredes y estructura general	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Estado del techo	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Ventanas (¿pueden romperse fácil?)	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Muebles altos sin anclar a la pared	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Objetos colgantes del techo	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Red eléctrica	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
Red de gas	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mejorar
¿Tenemos botiquín?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Tenemos extintor y sabemos usarlo?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

## Mapa de mi casa

Dibuja aquí el plano de tu vivienda.

Ubica con \_\_\_\_\_ las salidas, con \_\_\_\_\_ los peligros y con \_\_\_\_\_ los lugares seguros.

## 4

## NOS ORGANIZAMOS

Rutas de evacuación y punto de encuentro



Si tiembla y tu familia está en distintos lugares, ¿saben dónde encontrarse? ¿Qué hacen si no pueden comunicarse?

**■ PUNTO PRINCIPAL**

Lugar: \_\_\_\_\_

Referencia: \_\_\_\_\_


**■ PUNTO ALTERNO**

Lugar: \_\_\_\_\_

Referencia: \_\_\_\_\_

**Ruta de evacuación de mi casa**

Dibuja la ruta más segura para salir de tu casa y llegar al punto de encuentro.

## IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS ALREDEDOR DE LA VIVIENDA

Ej: cables de alta tensión, estaciones de gas, terrenos inestables, vías de alto tráfico, edificios en mal estado.

Tipo de peligro	Ubicación (referencia)	¿Qué podemos hacer frente a este peligro?

## SITIOS Y PERSONAS FRECUENTES DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

Nombre	Sitio frecuente (trabajo, colegio, otro)	Dirección	Persona y teléfono de contacto

## ¿Qué hace cada persona en la emergencia?

Nombre	Su responsabilidad
	Lleva el maletín de emergencias
	Cierra el gas
	Busca a los niños o mascotas
	Llama al contacto fuera de la ciudad

## 5

## NUESTRO MALETÍN

Lo que necesitamos tener listo



Un maletín de emergencias es una mochila que siempre está lista para salir. No es para el fin del mundo — es para las primeras **72 horas** después de una emergencia.

Elemento	Sí	No	Elemento	Sí	No
Documentos importantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Una bolsa de dormir o manta abrigada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fósforos y velas dentro de un envase impermeable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Elementos de higiene personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menaje (vaso, plato, cubiertos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Libreta de papel y lápiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mascarilla o tapabocas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Directorio de familiares y números de emergencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cargador de celular o cable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muda o cambio de ropa y zapatos completa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anteojos y medicamentos recetados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Multiherramienta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leche en polvo para lactantes y pañales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolsa basura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alimento y agua para mascotas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kit de emergencia para animales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dinero en efectivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alimentos no perecederos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radio a pilas con pilas y repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Linterna con pilas y repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Botiquín de primeros auxilios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Silbato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MI RETO

Revisa este maletín con tu familia. ¿Qué les falta? ¿Dónde lo van a guardar para que todos sepan dónde está?

## 6 MASCOTAS EN LA EMERGENCIA

Porque ellas también son parte de la familia



### NUESTRAS MASCOTAS

Nombre	Especie / Raza	Comportamiento (estrés, con extraños)	Medicamentos (nombre y dosis)	Enfermedades / Discapacidad

### PLAN DE EVACUACIÓN CON MASCOTA

#### ¿Quién lleva a la mascota?

Responsable: \_\_\_\_\_

#### Lugar alternativo si no podemos volver a casa:

\_\_\_\_\_

—

#### Teléfono veterinario de emergencias:

\_\_\_\_\_

—

#### Recuerda siempre:

- Ten el transportador listo y a tu mascota con collar y tus datos.
- No retrases tu evacuación si el peligro es inmediato.
- Fotografía a tu mascota antes de salir por si se pierde.
- Lleva alimento y agua para al menos 3 días.
- Mantén las vacunas al día y el historial accesible.

### KIT DE EMERGENCIA PARA MI MASCOTA

■ Transportador o guacal	■ Fotografía con la mascota
■ Alimento para 3 días	■ Copia del carnet de vacunas
■ Agua para 3 días	■ Info del microchip (si tiene)
■ Medicamentos con fecha vigente	■ Bolsas para heces y pañitos húmedos
■ Botiquín básico veterinario	■ Juguete o manta familiar
■ Collar con mis datos de contacto	■ Historial veterinario
■ Correa y/o arnés	■ Documento de adopción (si se tiene)

## 7 LO QUE APRENDI

Reflexion final del GeoExplorador/a

*Esta ultima parte es tuya. Registra lo que hiciste, lo que descubriste y como cambio algo en tu familia gracias a ti.*

**Lo mas importante que aprendi sobre los sismos es:**

---



---

**Lo mas importante que descubri sobre mi casa es:**

---



---

**Lo que mas le costo entender a mi familia fue:**

---



---

**Algo que cambio en mi casa despues de hacer este plan:**

---



---

**Una pregunta que todavia tengo sobre los sismos:**

---



---

**Si pudiera decirle algo a otro estudiante, le diria:**

---



---

### AHORA QUE TIENES TU PLAN... QUE SIGUE?

**Quien debe tener una copia?**

Todos los adultos del hogar y un familiar fuera de la ciudad. Si tienes hermanos mayores, ellos tambien deben conocerlo.

**Donde lo guardan en casa?**

En un lugar visible: puerta del refrigerador, cajon de la entrada o dentro del maletin de emergencias. Donde todos lo encuentren rapido.

**Cada cuanto lo revisan?**

Al menos una vez al ano, o cuando cambie algo importante: un bebe, una mudanza, un telefono nuevo, una mascota. Ponle una fecha de "proxima revision".

**Como lo comparten con la familia?**

Haz una reunion — puede ser en la cena — y explica cada seccion. Asegurate de que todos sepan los puntos de encuentro y quien hace que. Practiquen la ruta una vez.

**Y si viven en apartamento?**

Conoce la ruta de evacuacion del edificio y el punto de encuentro con los vecinos. Nunca uses el ascensor durante un sismo. Coordina con el administrador.





PARA VERIFICAR EN NUESTRA VIVIENDA	ESTADO		Reparaciones, mejoras o acciones necesarias	En cuánto tiempo se podrían hacer las mejoras	Responsable de la gestión en la familia
	Bueno - SI	Malo - NO			
La vivienda cumple con la norma de sismo resistencia, de que año es la norma?					
Estado general de la estructura, paredes, escaleras.					
Estado de las ventanas					
Estado del techo (Cubierta )					
Estado de las redes eléctricas y circuitos					
Estado de los desagües, bajantes y alcantarillado de la vivienda					
Estado de la red de gas domiciliario o propano (Cilindros)					
Los armarios están asegurados a la pared?					
Las lámparas y otros elemento que cuelguen del techo están bien asegurados					
Verifique y asegure cuadros, espejos mesas y elementos que puedan caerse o desplazarse					
Tienen botiquín en casa?					
En la familia hay personas capacitadas en primeros auxilios					
? Tiene extintores en casa y saben usarlos?					
Tienen listado de herramientas y recursos disponibles en caso de emergencia					
Tiene su kit de emergencia organizado y disponible					

LISTA DE CHEQUEO MALETIN DE EMERGENCIAS		
ELEMENTO	SI	NO
Agua		
Alimentos no perecederos		
Radio a pilas con pilas y repuesto		
Linterna con pilas y repuesto		
Botiquin de primeros auxilios		
Silbato		
Mascarilla o tapabocas		
Cargador de celular o cable		
Anteojos y medicamentos recetados		
Leche en polvo para lactantes y pañales		
Alimento y agua para mascotas		
Dinero en efectivo		

ELEMENTO			SI	NO
Documentos importantes				
Una bolsa de dormir o manta abrigada				
Fósforos y velas dentro de un envase impermeable				
Elementos de higiene personal				
Menaje (vaso, plato, cubiertos)				
Libreta de papel y lápiz				
Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños y adultos				
Directorio de familiares y números de emergencia				
Muda o cambio de ropa y zapatos completa				
Multiherramienta				
Bolsa basura				
Kit de emergencia para animales				
Última revisión plan:				
Próxima revisión plan:				



### ANIMALES DE COMPAÑÍA

NOMBRE	ESPECIE	TENDENCIAS DE COMPORTAMIENTO (En situaciones de estrés y con desconocidos)	MEDICAMENTOS (nombre y dosis)	ALIMENTACIÓN ESPECIAL	ENFERMEDADES - DISCAPACIDAD

### KIT DE EMERGENCIA PARA ANIMAL DE COMPAÑÍA

OBJETO	SI	NO	FECHA DE VENCIMIENTO/OBSERVACIONES	OBJETO	SI	NO	FECHA DE VENCIMIENTO/OBSERVACIONES
Alimento húmedo y seco para 5 días				Listado de medicamentos, dosis y horarios			
Agua para 5 días				Reserva de medicamentos con fecha vigente			
Maletrín o caja transportadora (guacal)				Botiquín de primeros auxilios			
Foto con mi animal de compañía marcada y con descripción física				Pañitos húmedos y bolsas para recolección de heces			
Información del microchip (si lo tiene)				Correa, arnés, bozal y Juguete pequeño			
Documento de adopción (si se tiene)							
Copia del carnet actualizado de vacunas							
Información de alergias u otra condición médica							
Información sobre comportamiento especial (agresividad con extraños, huida fácil, etc.)							