



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 02

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

San Martín de Porres, 03 de noviembre de 2022

OFICIO MÚLTIPLE N° 0396 -2022-UGEL.02/DIR-ASGESE

Señor (a)
Director (a) de la Institución Educativa
Presente. -

Asunto : Lineamientos para la organización y ejecución del III Simulacro Nacional Multipeligro 2022 – UGEL 02.

Referencia : a) R.S.G. N° 302-2019-MINEDU.
b) Oficio múltiple N° 00137-2022-UGEL.02/DIR-ASGESE-ECIE
c) Expediente MPT2022-EXT-0091778.

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez indicarle que, la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02 en el marco de la R.S.G. N° 302-2019-MINEDU, "Disposiciones para la implementación de la gestión del riesgo de emergencias y desastres en el sector educación" y asumiendo el compromiso de promover una cultura de prevención y mejorar las capacidades de respuesta ante estos sucesos, se tiene programado el día lunes 07 de noviembre de 2022 el "III Simulacro Nacional Multipeligro", en los horarios de 10:00, 15:00 y 20:00 horas para las instituciones educativas de la UGEL 02.

En tal sentido, se remiten los siguientes documentos para el desarrollo del ejercicio de simulacro:

- Anexo I – Lineamientos para la organización y ejecución del III Simulacro Nacional Multipeligro 2022.

Al término de los simulacros las IIEE deberán realizar las siguientes acciones:

- Ingresar el reporte de evaluación a través del portal de PERUEDUCA (www.perueduca.pe) o por la página web del COES Educación (<https://coeseducacion.pe/simulacro/>).
- Y también deberán realizar el reporte del ejercicio de simulacro a través del siguiente formulario: <https://forms.gle/NgfvAax1tqkdUNz96>, teniendo como plazo máximo hasta 2 horas de culminado el ejercicio en el turno que corresponda.

Asimismo, con la finalidad de seguir fortaleciendo las capacidades de organización y respuesta en el hogar se remite lo siguiente:

- Anexo II – Cartilla A3 resumen del plan familiar de emergencia.
- Anexo III – Check list del simulacro.

En el caso de las familias que se encuentren en su vivienda durante los horarios programados para el ejercicio de simulacro, deberán participar activamente y reportar su participación en el siguiente link: <https://forms.office.com/r/zRU8wtS4Y5>, teniendo como plazo máximo hasta 2 horas de culminado el ejercicio en cada uno de los horarios programados.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,


MARLENY LAZARO PORTA
Jefa del Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo
ASGESE – UGEL 02 (*)

(*) Se suscribe el presente documento en mérito a las facultades y atribuciones delegados por la directora de la entidad mediante Resolución N° 3661-2022 de fecha 01 de marzo del 2022

MLP/J.ASGESE
GHHA/C.ECIE
GCAA/TPMGR-ECIE

**ANEXO I****LINEAMIENTOS PARA LA ORGANIZACIÓN Y EJECUCIÓN DEL III SIMULACRO NACIONAL MULTIPLELIGRO 2022 – UGEL 02****I. ESCENARIO PARA EL SIMULACRO**

Para el desarrollo del ejercicio de simulacro, se deben desarrollar las actividades:

- a) Característica Movimiento Sísmico: Parámetros hipocentrales en la Costa Central (elaborados por el Instituto Geofísico del Perú):

Hora del Simulacro	10:00 – 15:00 – 20:00 horas
Magnitud	8.8° Mw
Intensidad	IX: Callao, Lima Metropolitana, Pucusana, Ancón, Chancay, Huaral, Huacho, Asia, Mala, Chincha; VIII Cerro Azul, Cañete, Lunahuaná, Pisco, Huaura, Barranca, Huarmey, Oyón, San Mateo; VII Ica, Palpa, La Oroya, Huánuco, Huaraz, Chimbote, Casma
Coordenadas Epicentro (Latitud, Longitud):	-12.246°, -77.650°: Lima
Profundidad	42 km al Evento del foco superficial
Referencia	60 km al Oeste de La Provincia Constitucional del Callao
Duración	1 minuto.
Fuente	IGP
Información DHN	GENERA TSUNAMI
Consecuencias	Puede generar daños físicos a la infraestructura de las IIEE y de las viviendas de los estudiantes, también puede generar daños físicos y psicológicos a la comunidad educativa.

II. ORGANIZACIÓN

- **Instituciones Educativas:**

a) **Comité de Gestión de Condiciones Operativas de la IE**

- Comunicar a la comunidad educativa (estudiantes, padres y madres de familia, docentes, personal administrativo y otros) y autoridades locales de la realización del simulacro para su respectiva participación, teniendo en cuentas las medidas preventivas y distanciamiento social, que colaboren a la disminución de contagios del COVID-19, de acuerdo a la normativa vigente en cada región.
- Socializar las acciones de contingencia establecidos en el plan de Gestión del riesgo de desastres con la comunidad educativa.
- Articular con los comités de gestión pedagógica y de bienestar.



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

- Reporte a través del PeruEduca, o <https://coeseducacion.pe/simulacro/> por nivel y modalidad de la IIEE.

b) Comité de Gestión de Bienestar

- Organizar, difundir y socializar las funciones y roles de la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres de la IE.
- Organizar y capacitar a la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres de la IE.
- Verificar padrón de matriculados de estudiantes matriculados asistentes, directorios de las autoridades locales y padres de familia.
- Verificar, y/o implementar las rutas de evacuación, zonas seguras internas y externas en las IE.
- Verificar y/o implementar el equipo de emergencia básico (alarma, señales de seguridad, extintores, botiquín, camilla) de la IE.
- Revisar y/o actualizar el procedimiento para la entrega de estudiantes.
- Colocar en lugares visibles el plano de evacuación y señalización.
- Capacitar a los brigadistas de salud y primeros auxilios, De soporte socio emocional y actividades lúdicas, De seguridad y protección y contra incendios.

c) Comité de Gestión Pedagógica

- Promover el desarrollo del simulacro como una acción pedagógica, a través del diseño de experiencias de aprendizaje a nivel de todas las áreas curriculares.

III. EJECUCIÓN

• **Instituciones Educativas**

- Poner en práctica las acciones de contingencia establecidos en el plan de Gestión del Riesgo de Desastres.
- Activar la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres de la IE.
- Evacuar a los estudiantes, docentes, personal administrativo a las zonas seguras internas o externas según protocolo de actuación establecido para el ejercicio.
- Ejecutar los procedimientos establecidos en las acciones de contingencia (entrega de estudiantes, de contención y soporte socioemocional, entre otros).



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

- Director de la Institución educativa reportará la evaluación a través del portal de PeruEduca o <https://coeseducacion.pe/simulacro/> y al link proporcionado por la UGEL 02.
- Velar por el cumplimiento de las medidas preventivas y distanciamiento social, en el momento de ejecutar el ejercicio en la IIEE, tratando que la comunidad educativa colabore de acuerdo a la normativa vigente en cada región.

IV. EVALUACIÓN

• Instituciones Educativas

- El Comité de Gestión de condiciones Operativas en coordinación con la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres IE., con participación de los aliados estratégicos realizarán la evaluación de todo el proceso del Simulacro: Organización y ejecución.
- Las IIEE ingresan el Reporte de Evaluación a través del:
- Portal PERUEDUCA (www.PeruEduca.pe). El enlace del simulacro en PERUEDUCA se mantendrá por espacio de diez (10) días calendarios.
- *Call Center* – Minedu, donde se reporta vía telefónica la evaluación del simulacro. El director de tener problemas de registro al portal PeruEduca, debe comunicarse al siguiente teléfono: **(01) 615 5980**, en los siguientes horarios: 10:30 a. m. a las 8:00 p. m.
- También deberán realizar el reporte a través del siguiente link de UGEL 02: <https://forms.gle/NgfvAax1tqkdUNz96>

V. DISPOSICIONES ESPECIFICAS PARA IIEE

5.1. Organización del Comité de Gestión de Condiciones Operativas en coordinación con el Comité de Gestión de Bienestar

El Comité de Gestión de Condiciones Operativas debe implementar las siguientes acciones:

- Concientizar a la comunidad educativa a la participación de los simulacros nacionales, regionales y locales.
- El responsable de Gestión del Riesgo de Desastres del Comité de Gestión de Condiciones Operativas coordina con la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres las siguientes acciones:

a) Participación de los brigadistas en acciones a desarrollar en torno a temas vinculados a: Salud y primeros auxilios, contra incendios, señalización y evacuación, seguridad, protección, y soporte socioemocional y actividades lúdicas.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

- b) Para la participación de la comunidad educativa en los simulacros escolares nacionales e inopinados de la IE.
- c) Para la participación de los padres de familia como equipos de apoyo en los simulacros escolares.
- d) Otras actividades y acciones consideradas en la Guía de orientaciones para la conformación de la brigada de educación ambiental y gestión del Riesgo de Desastres en las Instituciones y Programas Educativos de la Educación Básica
(<https://padlet.com/gayala25794/Bookmarks/wish/2154098353>).

5.2. Registro de la evaluación de simulacro para IIEE

- Al término del simulacro, el director de la IE convoca al Comité de Gestión de condiciones Operativas y la Brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres IE., junto a las autoridades presentes, para realizar la evaluación del simulacro. Se realiza la presentación y resumen del simulacro, valiéndose de una pizarra situacional y se recoge las observaciones y opiniones de todos los participantes.
- El director de la IE realiza la presentación a toda la comunidad educativa y autoridades presentes de la evaluación del simulacro, elaborado por coordinador de gestión del riesgo de desastres de la IE.

VI. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE SISMO Y TSUNAMI (IIEE)

Objetivo	Proteger la vida y seguridad de los miembros de la Comunidad Educativa.
Activación:	Director/Responsable de Gestión del Riesgo de Desastres/ Brigadista Líder /Brigadista de evacuación/ inicia las actividades previstas en el procedimiento
Tiempos: 0 a 12 horas	
Acciones y responsables de la ejecución de acciones-secuencia de actividades operativas	
Encargado/a	Actividad/es
Director	<ul style="list-style-type: none"> • Recibe la alerta a través de mensajería instantánea, o llamadas telefónicas del COES Educación o de los Espacios de Monitoreo y Seguimiento Sectorial GRE/DRE – UGEL. • Indica la activación de la alarma por lo ocurrencia del evento. • Ordena la evacuación inmediatamente después de activada la alarma. • Se reúne con el Comité de Gestión de condiciones Operativas y la brigada de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres IE. • Establece comunicación con instituciones de primera respuesta.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

	<ul style="list-style-type: none">• Coordina la protección y resguardo de los bienes de la Institución Educativa• COES Educación o de los Espacios de Monitoreo y Seguimiento Sectorial GRE/DRE – UGEL.• Reporta al Espacio de Monitoreo y Seguimiento Sectorial de la UGEL -GRE/DRE sobre estado de situación de su institución educativa.• Coordina con instituciones locales y comunales.• Informa a los miembros de la comunidad educativa la situación.
Responsable de GRD	<ul style="list-style-type: none">• Activa la alarma.• Apoyan en la evacuación durante la emergencia a la zona segura interna o externa.• Controla la salida de la comunidad educativa para la evacuación a la zona segura interna y externa vertical.• Cierra la puerta de ingreso de la Institución educativa por seguridad.• Administra las llaves y reconoce las vías de acceso al interior y exterior a la escuela para el retorno de los estudiantes y docentes.• Solicita información de la situación a los brigadistas.• Realiza la evaluación de daños y análisis de necesidades del sector (EDANSE) y reporta al responsable de GRD.• Verifica que los miembros de la comunidad educativa hayan evacuado a la zona segura.• Mantiene enlace permanente con el Espacio de Monitoreo de Seguimiento Sectorial (EMSS) DRE/GRE – UGEL.
Brigadista Líder/ Brigadistas responsable	<ul style="list-style-type: none">• Monitorea la emergencia.• Realiza el reporte de las personas de la comunidad educativa desaparecidas, heridos y fallecidos y atrapados.• Contabiliza las pérdidas en material educativo, mobiliario e infraestructura con el EDAN sectorial (EDANSE).• Consolida la información de daños y necesidades de la institución educativa.• Coordina las acciones con las identidades de primera respuesta para la búsqueda y salvamento de los desaparecidos y atención de heridos.
Brigadista responsable de seguridad y protección	<ul style="list-style-type: none">• Coordina con la Policía la seguridad de la zona segura externa donde se encuentra la comunidad educativa.• Apoya en la protección física y emocional de los estudiantes.• Realiza la entrega de estudiantes de acuerdo con el procedimiento establecido para estos casos y que es parte de este documento.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Tiempos: 12 a 72 horas	
Acciones y responsables de la ejecución de acciones-Secuencia de actividades operativas	
Encargado/a	Actividad/es
Director	<ul style="list-style-type: none"> Comunica a las autoridades, instituciones de apoyo y padres de familia la ubicación de la zona segura para la atención. Establece necesidades y prioridades para la continuidad del servicio educativo. Gestiona la ayuda a las instituciones aliadas para la atención con alimentos y espacios. Informa a la DRE/GRE - UGEL sobre las acciones inmediatas dispuestas. Requerimiento de necesidades para la continuidad del servicio educativo. Establece necesidades y prioridades para la continuidad del servicio educativo. Gestiona el traslado de los estudiantes a la DEMUNA, INABIF y POLICIA para su atención.
Responsable de GRD	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el seguimiento para el cumplimiento de los protocolos y procedimientos de la emergencia. Solicita los informes de la situación de la emergencia al brigadista líder Analiza la información de daños y necesidades para establecer el requerimiento del apoyo. Coordina la ejecución de la estrategia las acciones de respuesta y garantizar la continuidad del servicio educativo. Informa la situación de la emergencia al director de la Institución Educativa. Consolida la información de la evaluación de daños y necesidades. Actualiza el reporte de situación e informa al director de la I.E, Espacio de Monitoreo y Seguimiento Sectorial DRE/GRE- UGEL.
Brigadista Líder/ Brigadistas responsable	<ul style="list-style-type: none"> Organiza relevos para la protección de los estudiantes en la zona segura. Entrega de estudiantes a las organizaciones de protección (DEMUNA, INABIF y POLICIA). Continúan las acciones de evaluación, soporte socioemocional y lúdico, protección y entrega de niños, la seguridad frente al riesgo social. Reporta al responsable de GRD, las acciones realizadas. Participa en las Plataformas de Defensa Civil junto al responsable de GRD. Organiza los equipos de brigadistas y padres de familia para realizar faenas de limpieza de la I.E o habilitar espacios alternos.
Brigadistas de soporte socio emocional y actividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> Intervención con soporte socioemocional y lúdico. Gestión de espacios alternos para el aprendizaje y continuidad del servicio educativo.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

	<ul style="list-style-type: none"> Sensibiliza a la comunidad para la continuidad del servicio educativo.
--	--

Tiempos: 72 horas a más	
Acciones y responsables de la ejecución de acciones-Secuencia de actividades operativas	
Encargado/a	Actividad/es
Director	<ul style="list-style-type: none"> Requerimiento de necesidades para la continuidad del servicio educativo (soporte socioemocional, kit pedagógico de respuesta educativa para situaciones de emergencias). Requerimiento de material educativo, mobiliario y equipos si fuera necesario. Requerimiento de aulas prefabricadas para la continuidad del servicio educativo. Habilitar espacios alternos para garantizar la continuidad educativa, de ser necesario. Informa al Espacio de Monitoreo y Seguimiento Sectorial de la UGEL-GRE/DRE sobre la situación actual y acciones de respuesta y continuidad del servicio educativo contemplado en las acciones de contingencia. Se constituye mesas temáticas con los gobiernos locales para ejecutar acciones de respuesta y garantizar continuidad del servicio educativo.
Responsable de GRD	<ul style="list-style-type: none"> Coordina y solicita información al brigadista líder de las acciones realizadas. Informa al director de la Institución Educativa la situación de emergencia. Evalúa las acciones desarrolladas. Actualiza el reporte de situación e informa al director de la Institución Educativa. Monitorea en las acciones de respuesta y continuidad del servicio educativo. Coordina e Informa a la secretaria técnica de la plataforma de defensa civil de los gobiernos locales y regionales sobre las acciones realizadas para rehabilitación del servicio. Realiza informe de cierre de la emergencia.
Brigadista Brigadistas responsable	Líder/ <ul style="list-style-type: none"> Evalúa e investiga la situación en relación a los riesgos sociales que enfrentan en la crisis los estudiantes en los albergues, alrededores de los albergues o Institución Educativa. Apoya en las acciones de respuesta y continuidad del servicio educativo. Coordina con las autoridades competente de la comunidad para las intervenciones de respuesta y continuidad del servicio educativo. Realiza visitas y coordina con los padres de familia para orientarlos en la protección y seguridad de los estudiantes ante los peligros



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

	<p>que pudieran ser involucrados durante la emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informa al responsable de GRD sobre las acciones realizadas.
Brigadistas de soporte socio emocional y actividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> • Intervención con las actividades de soporte socioemocional y lúdico. • Gestión de espacios alternos para el aprendizaje y continuidad del servicio educativo. • Sensibiliza a la comunidad para la continuidad del servicio educativo.

VII. PROCEDIMIENTO PARA LA ENTREGA DE ESTUDIANTES

Objetivo	Proteger la vida y seguridad de los miembros de la Comunidad Educativa
Activación:	Brigada de protección y seguridad
Acciones previas	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el área física segura para la entrega de los estudiantes, con apoyo de instituciones técnicas (DEMUNA, Fiscalía de Familia, PNP, Defensa Civil, entre otros) 2. Organizar el procedimiento de los docentes y administrativos para la protección y entrega de estudiantes en situaciones de emergencia según nivel educativo/modalidad, el mismo que debe estar insertado en el Plan de GRD considerando las acciones de bioseguridad. 3. Elevar el Plan de GRD con la organización para la de protección y de entrega estudiantes en situaciones de emergencia a la GRE/DRE - UGEL del ámbito de jurisdicción. 4. Elaborar y actualizar las fichas de datos (álbum fotográfico, fotocheck de identificación, entre otros) para situaciones de emergencia de los estudiantes (nivel, grado), en donde se incluya por el tiempo de movilización de los padres hacia la Institución Educativa (información proporcionada por los padres de familia). 5. Establecer el tiempo promedio de entrega de estudiantes según información dada por los padres. 6. Coordinar con el personal de la Institución Educativa sobre los turnos de entrega de los estudiantes en ante una situación de emergencia (docentes que viven lejos, que tienen no carga familiar entre otros). 7. Socializar, coordinar, establecer acuerdos y convenios con la PNP, Fiscalía, DEMUNA, MIDIS para el procedimiento de entrega de estudiantes a sus familiares y/o adultos responsables. 8. Socializar y comunicar a los padres y madres de familia sobre el procedimiento de entrega de estudiantes en situaciones de emergencia por nivel educativo. 9. Resguardar y preparar los materiales requeridos para la implementación del soporte socioemocional y actividades lúdicas (kits de emergencia socioemocional, fichas de datos de estudiantes en situaciones de emergencia, entre otros). 10. Organizar, coordinar e implementar la capacitación a los docentes y personal administrativo de la Institución Educativa en los procedimientos de protección y entrega de estudiantes en situaciones de emergencia. 11. Implementación de los procedimientos de protección y de entrega de estudiantes en situaciones de emergencia con la comunidad educativa (docentes, padres, madres de familia y personal administrativo) a través de un simulacro. 	
Acciones y responsables de la ejecución de acciones-Secuencia de actividades operativas	
Encargado/a	Actividad/es



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Brigadista de Protección y Entrega de estudiantes	<p>De 30min - 04 horas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Activa el protocolo de entrega de estudiantes. 2. Establecer en el área física la entrega de niños. 3. Incorpora al equipo a un funcionario de la DEMUNA y de la fiscalía. 4. Verifica que todos los estudiantes que asistieron a la Institución educativa se encuentren en la zona segura. 5. Brinda información a los padres y madres de familia con el apoyo de las BAPES (si las hubiese) ubicados en la zona externa de la institución educativa, quienes se encuentran a la espera de información de la situación de sus hijos después de la emergencia. 6. Organiza a los padres y madres de familia en grupos, según orden de llegada, e informa la ubicación de la zona de entrega de estudiantes, para la respectiva recepción. 7. Se desplazarán a la zona segura de manera ordenada y se iniciará la recepción de su hijo o hija, previa identificación y coordinación con el docente y director de la Institución Educativa. (La autoridad educativa verificará y empleará la documentación necesaria que permita la veracidad del caso y a su vez registrar fotográficamente). 9. Resguarda a los estudiantes en la zona segura hasta que sean recogidos por sus padres o algún miembro de la familia. 10. Si no se cuenta con el documento de identidad, la identificación se dará mediante el reconocimiento del familiar por parte del estudiante; en caso el estudiante no logre reconocerlo no se procederá a la entrega. 11. En caso, de no ser recogidos, los estudiantes deberán ser trasladados a la DEMUNA o a la PNP, bajo firma de acta de entrega. 12. Recuerde que el docente será responsable de los estudiantes a su cargo, hasta la llegada de su padre o madre de familia.
Docentes	<p>De 10 minutos a 1 hora</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se activa el procedimiento de entrega de estudiantes. 2. Los responsables de la entrega de estudiantes implementan el área física dentro de la institución educativa. 3. Si fuera el caso, que no se cuente con espacio dentro de la misma Institución Educativa, se identifica el área física fuera de la Institución Educativa para la entrega de los estudiantes. 4. Se brinda contención emocional con el apoyo de las BAPES a los padres y madres de familia que se acercan a recoger a sus hijos o hijas.

VIII. PROCEDIMIENTO BÁSICO PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL (CONTENCIÓN EMOCIONAL) EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

OBJETIVO
Brindar contención emocional orientada a que los estudiantes recuperen el control emocional y participen de forma activa en su propia recuperación.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Activación	En situaciones de emergencia
Responsable	Docente que se encuentre con los estudiantes en una situación de emergencia.
Docente que se encuentre con los estudiantes durante la alarma de emergencia.	Actividades
	A la señal de alarma de la emergencia
	<ul style="list-style-type: none"> • El docente inicia la contención socioemocional, para ello; en tono firme, claro y afectuoso deberá indicar a los estudiantes trasladarse al lugar "SEGURO" previamente destinado en el proceso de evacuación. • Durante el traslado dirá a los estudiantes que esta actividad es un compromiso de todos y de la cual dependerá la vida muchos. Continuará diciendo: "mantengan la calma, fíjense por dónde caminan, vayan de prisa, pero sin correr, estemos pendientes todos de todos" siempre en tono firme y afectivo.
	En el lugar donde han sido ubicados durante la evacuación.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicado en el lugar seguro, continúa la contención emocional promoviendo la autoayuda (autoprotección). Para ello da inicio, con la técnica de respiración diafragmática (solicita a los estudiantes que pongan su mano a la altura de la boca del estómago, luego inhalen aire por la nariz con la boca cerrada, inflando con este el estómago, seguidamente exhalan el aire lentamente por la boca) ejercicio que puede repetirse alrededor de tres minutos, solicitando que cada nuevo ejercicio la exhalación sea más lenta. • Seguidamente les explica que las "emociones como el miedo, la angustia y otras que producen malestar, son emociones totalmente normales y que estás irán pasando". • Hay que recordar que lo más valioso ante una situación de emergencia es preservar la vida, cuidando nuestra integridad física y emocional. Una medida importante es aprender a controlar las emociones, especialmente aquellas que son desagradables y nos exponen a mayores riesgos. Las emociones pueden ser más riesgosas que el propio evento de la emergencia. esto es una forma de promover la autoprotección en la emergencia.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

	<ul style="list-style-type: none">• Seguidamente se les propone entonar una canción, la cual tiene por objetivo liberar la tensión y bloquear las emociones negativas (naturales en este momento), en la cual todos participen, la canción debe contener un mensaje que promueva la autoprotección y la actitud resiliente. <p>Por ejemplo: para inicial y primaria:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>"En la batalla del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro"</i>• <i>"En la batalla del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro/la cabeza/ la cadera/los hombros/"</i>• <i>En la batalla del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro/la cabeza/ la cadera/los hombros/todo el cuerpo/saltando..."</i> <p>Secundaria:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>..." Saber que se puede...Querer que se pueda...quitarse los miedos. Sacarlos a afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro ...con el corazón..." Saber que se puede...Querer que se pueda...quitarse los miedos. Sacarlos a afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro ...con el corazón..."</i>• El himno o marcha de la escuela puede también considerarse. <p>Al culminar la canción realizar el ejercicio de respiración.</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover dinámicas, que centre la atención en el juego evitando que pensamientos catastróficos se aniden": <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>"La papa caliente," (se indica a los estudiantes que circulará la pelota u otro objeto que esté a la mano) rápidamente de mano en mano y que, a la voz de alto del docente, el alumno que en ese momento tenga la pelota en su mano, deberá mostrar una cualidad o habilidad. Y se repetirá el juego las veces que sea necesario (el docente evalúa la prudencia del tiempo de juego). Otro juego puede ser</i>
--	--



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Medio limón, un limón". Se inicia el juego indicando a los alumnos lo siguiente, el docente iniciará diciendo "Medio limón un limón...continúa el estudiante que el elija, quien repite lo dicho por la profesora y a agrega..... medio limón, un limón, dos limones...hasta completar el grupo o los elegidos".</i> • <i>Otros juegos que considere pertinente, que permitan vivir y superar lo acontecido, recuperando el sentimiento de control sobre los sucesos.</i> • El docente reconoce y felicita su participación, destacando la capacidad que tienen los estudiantes para aprender a responder acertadamente ante situaciones de emergencia.
	Para el desplazamiento a sus hogares y/o entrega a sus padres
	<ul style="list-style-type: none"> • El docente indica a los estudiantes que llegó el momento de trasladarse a sus hogares porque sus familiares vendrán a recogerlos. Se les indica las rutas más seguras para el retorno a sus hogares, que han sido oficialmente comunicadas por la CGRD de la IE. Ahora nos prepararemos para hacer la entrega de estudiantes a sus PFFF. • Hay que pedir que organicen las cosas que necesariamente tengan que llevar, tomando en cuenta que sus manos deben estar libres durante su traslado. Si van con sus familiares/amigos hacerles recordar que no deben exponerse a peligros y controlar las emociones, porque lo más importante es la AUTOPROTECCIÓN y BIEN COMÚN para preservar la vida. • Igualmente, el docente les recuerda que deberán estar atentos al reinicio de las actividades educativas, para lo cual enfatiza que la IE y sus docentes estarán gustosos de volverles a ver después de esta emergencia. <p>Finalmente los felicita por haber realizado las indicaciones dadas y señala que confía plenamente, en que ellos pondrán en práctica lo aprendido si esta situación se diera realmente. Se solicita al docente elaborar un listado de estudiantes atendidos durante la actividad.</p>



PREPARADOS PARA PARTICIPAR EN SIMULACROS

Los simulacros nos permiten practicar nuestra respuesta ante la ocurrencia de un peligro y, de esa manera, estar mejor preparados y organizados en familia y comunidad. A continuación, presentamos dos check list para que tú y tu familia puedan organizar y evaluar sus ejercicios de simulacro.

Antes del simulacro

¿Cómo nos preparamos para organizar y participar en un simulacro? Presta atención a la siguiente lista de chequeo para que nada se te olvide.

LISTA DE CHEQUEO PARA LA ORGANIZACIÓN DE SIMULACROS

Instrucciones: Completar la información correspondiente, de acuerdo a nuestra realidad.

Peligro ante el que se realizará el ejercicio:

Acción	Poner un visto o aspa
¿Todos los miembros de nuestra familia saben que habrá simulacro en la fecha y hora determinadas?	
¿Hemos imaginado la situación de emergencia que se presentaría en nuestro hogar? ¿Qué pasaría? ¿Cómo nos afectaría?	
¿Hemos definido si usaremos alguna alarma?	
¿Todos conocemos el rol que vamos a desempeñar en el simulacro?	
¿Todos conocemos las recomendaciones de respuesta ante el peligro sobre el cual vamos a practicar en el ejercicio?	
¿Todos conocemos cuáles son las rutas de evacuación principales y alternas?	
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras de nuestra vivienda?	
¿Todos conocemos cuáles son las zonas seguras externas?	
¿Hemos revisado que las rutas de evacuación estén despejadas y sean accesibles?	
¿Hemos revisado que las zonas seguras no tengan obstáculos u objetos que puedan caer?	
¿La Mochila para Emergencias está ubicada en un lugar accesible?	
¿La Caja de Reserva está ubicada en un lugar seguro y protegido?	
¿Hemos practicado nuestra Estrategia de Comunicación ante Emergencias?	
Otros:	

Fecha programada del simulacro:

Hora programada del simulacro:

Después del simulacro

Una vez que desarrollaste el simulacro junto a todos los miembros de tu familia, es momento de evaluar aquellos aspectos que se necesitan mejorar. Recuerda que no solo basta con identificarlos, sino, sobre todo, realizar acciones para corregirlos. ¡De esa manera aseguramos una mejor respuesta ante la ocurrencia de un peligro!

LISTA DE ACCIONES QUE CORREGIR EN NUESTRO PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Instrucciones: Completar la información correspondiente, de acuerdo a las lecciones aprendidas durante el simulacro.

Dificultades o inconvenientes encontrados	¿Qué acciones corregiremos, incorporaremos o quitaremos para mejorarlo?	¿Cuándo lo haremos?

Fecha del próximo simulacro: -----

Hora del próximo simulacro: -----