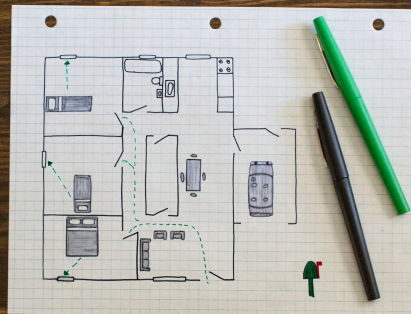


El fuego da miedo. Ayude a los niños a estar preparados para un caso de emergencia practicando el plan de escape en caso de incendio.



# GUÍA PARA PRACTICAR EL PLAN DE ESCAPE EN CASO DE INCENDIO EN CASA

Según informes, sólo 1 de cada 3 adultos han creado Y TAMBIÉN practicado un plan de escape en caso de incendio en casa. Expertos estiman que disponemos de dos minutos para salir con seguridad en caso de incendio, por lo que practicar el plan de escape es una parte esencial de la protección contra incendios.

Utiliza esta guía para practicar el plan de escape en caso de incendio con tu familia y todas las personas que frecuentan tu casa, como por ejemplo asistentes. Establece un horario de prácticas que sea adecuado para tu familia (nota: no es necesario realizar cada nivel de la guía en un sólo día). Después de completar cada nivel, habla con tu familia sobre lo que fue bien y lo que fue más complicado. Puede que sea necesario reajustar el plan varias veces hasta que se pueda pasar al siguiente nivel.

## 1 NIVEL UNO: CREA TU PLAN

Crea tu plan (la [Cruz Roja](#), la [Asociación Nacional para la Protección contra Incendios](#), and [Make Safe Happen](#) disponen de recursos para ayudarte).

- Establece dos rutas para salir desde cada habitación.
- Decide quién será responsable de sacar a los bebés y de despertar a los niños.
- Compra todo el equipamiento necesario, como alarmas de humo o escaleras de escape.

Elige un lugar de encuentro, donde todos se reunirán después de salir de la casa. El punto de encuentro debería ser:

- Delante de la casa.
- En el mismo lado de la calle en el que se encuentra la casa.
- A una distancia segura de la casa.
- Cerca de un objeto fijo, como un buzón de correo o un árbol.

Una vez que tengas un plan completo, pasa al Nivel Dos.

## 2 NIVEL DOS: REPASA EL PLAN

Antes de hacer que tus hijos se vayan arrastrando por el pasillo, repasa cada paso de tu plan.

- Visita cada habitación de la casa y comenta con la familia lo que podría pasar en caso de incendio y cómo deberán reaccionar.
- Abre las ventanas y retira las rejas para asegurar que no haya nada atascado o roto.
- Enseña a los niños mayores cómo utilizar las escaleras de emergencia y los cierres de emergencia en las ventanas.
- Repasa estas recomendaciones importantes con todos:
  - Mantenerse agachado. Si hay humo, arrastrarse o gatear hasta la salida más cercana.
  - Si la ropa se incendia, detenerse, tirarse al suelo y rodar.
  - Tocar las puertas con la parte trasera de la mano para comprobar la temperatura. Si está demasiado caliente, usar otra ruta de salida.
  - No esconderse en el armario, debajo de la cama o de los bomberos.
  - Una vez que se ha salido, hay que quedarse afuera. Nunca volver a entrar para nada, ni siquiera para las mascotas.

Una vez que todos los miembros del hogar conocen los detalles del plan de escape, se pasa al Nivel Tres: los simulacros sin calcular el tiempo.



# GUÍA PARA PRACTICAR EL PLAN DE ESCAPE EN CASO DE INCENDIO EN CASA

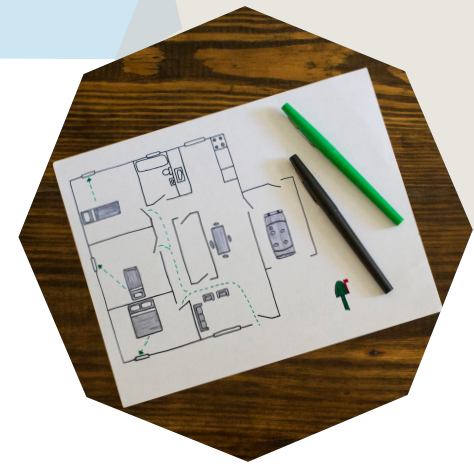
3

## NIVEL TRES: SIMULACRO SIN CALCULAR EL TIEMPO DURANTE EL DÍA

Un simulacro sin calcular el tiempo permite que tu familia se acostumbre a las rutas de escape del plan antes de empezar a utilizar el cronómetro.

- Empieza con cada persona en su habitación.
- Enciende la alarma de humo.
- Todos tienen que seguir el plan, salir de la casa e ir al punto de encuentro.
- Repasa el simulacro con la familia y haz los cambios necesarios.

Sigan practicando de esta manera hasta que todos sean capaces de salir con seguridad de cada habitación de la casa. Cuando todos tengan dominadas sus rutas, están listos para el Nivel Cuatro: un simulacro cronometrado durante el día.



4

## NIVEL CUATRO: SIMULACRO CRONOMETRADO DURANTE EL DÍA

Ahora que toda la familia conoce bien las rutas de escape, empieza a utilizar un cronómetro.

- Empieza con cada persona en su habitación.
- Enciende la alarma de humo.
- Todos tienen que seguir el plan, salir de la casa e ir al punto de encuentro en dos minutos o menos.
- Repasa el simulacro con la familia y haz los cambios necesarios.

Una vez que toda la familia domina el plan de escape de día, están listos para pasar al nivel final, el Nivel Cinco: un simulacro cronometrado durante la noche.

5

## NIVEL CINCO: SIMULACRO CRONOMETRADO DURANTE LA NOCHE.

Antes de que se vayan a dormir, avisa a tu familia que habrá un simulacro en algún momento de la noche.

- Todos deben irse a dormir a la hora habitual, con la rutina habitual y la ropa que usan siempre para dormir.
- Espera a que los niños se queden dormidos.
- Enciende la alarma de humo.
- Todos tienen que seguir el plan, salir de la casa e ir al punto de encuentro en dos minutos o menos.
- Repasa el simulacro con la familia y haz los cambios necesarios.

