

Simulacros Familiares de Emergencia: Planificación y Ejecución

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Electrónica y Energía

Etiquetas: Sin etiquetas

Simulacros Familiares de Emergencia: Planificación y Ejecución

Un plan de emergencia que no se practica es solo un documento. La Dirección General de Protección Civil y Emergencias del Ministerio del Interior recomienda que todos los hogares españoles tengan un plan familiar de emergencia y lo practiquen al menos dos veces al año. Sin embargo, según la encuesta del CIS de marzo de 2023 sobre percepción de riesgos, menos del 8% de las familias españolas ha realizado alguna vez un simulacro doméstico. Los simulacros familiares transforman el conocimiento teórico en respuesta automática: en una emergencia real, el estrés reduce drásticamente la capacidad de toma de decisiones (la amígdala secuestra el córtex prefrontal), y solo las acciones entrenadas se ejecutan correctamente. Este artículo detalla cómo planificar, ejecutar y evaluar simulacros familiares adaptados a los riesgos reales del entorno.

Fase 1: Identificación de riesgos y diseño de escenarios

Antes de diseñar un simulacro, hay que identificar los riesgos reales del entorno. España tiene un perfil de riesgos específico que varía enormemente según la ubicación geográfica. La Norma Básica de Protección Civil (Real Decreto 407/1992) y los Planes Territoriales de Emergencia de cada Comunidad Autónoma identifican los riesgos principales.

Riesgo

Zonas principales en España

Tipo de simulacro

Frecuencia recomendada

Inundación/riada

Levante, Ebro, Guadalquivir, cuencas mediterráneas

Evacuación vertical + kit de emergencia

Cada 6 meses (antes de otoño)

Terremoto

Sureste (Murcia, Almería, Granada), Pirineos

Agacharse-Cubrirse-Agarrarse + evacuación

Cada 6 meses

Incendio forestal

Toda España, especialmente interfaz urbano-forestal

Evacuación rápida con kit + rutas alternativas

Anual (antes de verano)

Incendio doméstico

Universal

Evacuación del hogar + punto de reunión

Cada 6 meses

Temporal severo / DANA

Toda la costa mediterránea, Canarias

Confinamiento doméstico + corte de suministros

Anual

Emergencia industrial (SEVESO)

Proximidad a polígonos industriales

Confinamiento + sellado + descontaminación

Anual

Para identificar los riesgos específicos de tu ubicación, consulta el Plan Territorial de Emergencia de tu Comunidad Autónoma (disponible en la web de cada gobierno autonómico) y el visor de riesgos naturales del Instituto Geográfico Nacional (IGN). Si vives cerca de una instalación SEVESO, tienes derecho a recibir información sobre el plan de emergencia exterior (artículo 14 del Real Decreto 840/2015).

Fase 2: Planificación del simulacro — elementos esenciales

Un simulacro eficaz no es improvisado. Requiere una planificación mínima que incluya roles, tiempos objetivo, rutas y criterios de éxito. La complejidad debe adaptarse a la composición familiar, especialmente si hay niños pequeños o personas mayores.

Definir roles y responsabilidades: Cada miembro de la familia tiene asignada una tarea: quién coge el kit de emergencia (BOB), quién se encarga de los niños pequeños, quién cierra llaves de gas y agua, quién coge la documentación, quién ayuda a la persona con movilidad reducida. Los roles deben tener suplentes: si mamá no está, el hijo mayor asume su rol.

Establecer punto de reunión: Dos puntos de reunión: uno cercano (portal del edificio, jardín delantero) para emergencias localizadas, y uno lejano (parque del barrio, colegio, aparcamiento del supermercado) para emergencias que afecten a la manzana o zona. Todos deben conocer ambos puntos y saber llegar por al menos dos rutas diferentes.

Fijar tiempos objetivo: Tiempo de evacuación del hogar: objetivo de 3-5 minutos con kit preparado. Tiempo de reunión en punto cercano: 5-7 minutos. Tiempo de preparación para confinamiento (sellado de habitación): 10-15 minutos. Estos tiempos se miden en cada simulacro y se busca mejorarlos.

Preparar hoja de evaluación: Un checklist simple: ¿Se activó la alerta correctamente? ¿Cada persona hizo su tarea asignada? ¿Se cogió el kit de emergencia? ¿Se llegó al punto de reunión en el tiempo objetivo? ¿Se cortaron suministros? ¿Qué falló? ¿Qué hay que mejorar?

Fase 3: Ejecución del simulacro — tipos progresivos

Los simulacros deben seguir una progresión de menor a mayor complejidad. Empezar con ejercicios sencillos y añadir dificultad gradualmente. El objetivo es generar confianza y automatismo, no estrés.

Nivel

Tipo

Descripción

Duración

1 — Básico

Recorrido guiado

Recorrer juntos las rutas de evacuación, localizar extintores, llaves de gas, cuadro eléctrico, kit de emergencia. Sin presión de tiempo.

30-45 min

2 — Avisado

Simulacro con aviso previo

Se anuncia el simulacro con 1 hora de antelación. Se activa la alarma (silbato, grito «¡emergencia!») y cada uno ejecuta su rol. Se cronometra.

15-20 min

3 — Sin aviso

Simulacro sorpresa

Se activa sin aviso previo en un momento aleatorio (sábado por la mañana, entre semana por la tarde). Mide la respuesta real, no la ensayada.

15-20 min

4 — Nocturno

Simulacro nocturno

Activar a las 3-4 de la madrugada. Simula la situación más realista y difícil: desorientación, oscuridad, sueño.

20-30 min

5 — Compuesto

Simulacro con complicaciones

Se añaden variables: una ruta de evacuación bloqueada, un miembro «herido» que debe ser asistido, corte de luz simulado (apagar diferencial).

30-45 min

Simulacros con niños: Con niños menores de 6 años, presentar el simulacro como un juego: «el juego de la emergencia». Usar una señal sonora divertida, premiar la participación, nunca generar miedo. Con niños de 6-12 años, explicar el propósito y darles un rol activo (llevar la linterna, coger al perro, cronometrar). Con adolescentes, involucrarlos en la planificación para que se apropien del proceso.

Fase 4: Evaluación y mejora continua

Cada simulacro debe terminar con una reunión de evaluación (debriefing) donde se analice qué funcionó y qué no. Esta fase es tan importante como el simulacro mismo.

Reunión post-simulacro inmediata: Máximo 10-15 minutos, inmediatamente después del ejercicio. Cada miembro comenta qué hizo, qué dificultad encontró, qué se le olvidó. Tono constructivo, nunca recriminatorio: el objetivo es mejorar, no culpar.

Registro escrito: Anotar en un cuaderno dedicado: fecha, tipo de simulacro, tiempo de evacuación/confinamiento, incidencias, mejoras identificadas. Comparar con simulacros anteriores para ver la progresión.

Acciones correctivas con plazo: Si se detectó que el kit de emergencia estaba incompleto: reponerlo antes del siguiente simulacro. Si una ruta de evacuación está obstruida por muebles: reorganizar esa semana. Cada problema detectado debe tener una acción concreta y una fecha límite.

Calendario de próximos simulacros: Programar al menos 2 simulacros al año: uno antes de la temporada de riesgo principal (verano para incendios, otoño para inundaciones) y uno adicional de refuerzo. Marcarlos en el calendario familiar como cualquier otra cita importante. La Dirección General de Protección Civil celebra el Día Internacional para la Reducción de Desastres (13 de octubre) cada año: es una fecha ideal para el simulacro anual.

 Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.