



## Cómo prepararse para emergencias: un plan de acción familiar

*En los momentos más inesperados como una emergencia médica o un accidente, lo que más necesitamos es calma. Pero la calma no surge de la nada: se construye con previsión, con planes, con información y con amor.*

**Ciudad de México, 10 de noviembre de 2025.**- Las lluvias que afectaron a más de [300 mil personas en Veracruz y aislaron 81 comunidades](#), el mes pasado, son un ejemplo reciente de cómo, en cuestión de horas, la rutina cotidiana puede transformarse por completo.

A esto se suma que uno de cada seis hogares en México enfrenta dificultades para acceder al agua, y que la [actividad sísmica en el país supera los 21 000 mil movimientos registrados en 2025](#), de acuerdo con el Servicio Sismológico Nacional. Situaciones que reflejan la realidad de un territorio diverso y dinámico, donde la prevención es una herramienta esencial para el bienestar familiar.

[Durante 2024, México registró 283 eventos clasificados como desastres naturales y socioorganizativos](#), con pérdidas humanas y materiales que subrayan un aprendizaje común: la preparación salva vidas y da tranquilidad.

Más que hablar de cifras, estos hechos nos invitan a reflexionar sobre la necesidad de tener un **plan familiar de acción**, una guía que permita actuar con calma, proteger lo que más importa y cuidar de los nuestros cuando el entorno se vuelve incierto.

*"Prepararse no es vivir con miedo, sino con responsabilidad. Tener un plan es una forma de cuidar a los nuestros, incluso cuando no estamos presentes."*, comenta **Mayra González**, Fundadora de Mi Legado.

En Mi Legado creemos que prever es también una forma de amar. Hoy, más que nunca, te invitamos a dar ese paso: crear tu plan familiar de acción y vivir con la tranquilidad de saber que estás preparado, aquí compartimos una guía de 6 pasos para tu plan de acción familiar:

- **Identifica los riesgos:** Evalúa qué tipo de emergencias podrían afectarte a ti y a tu familia: desastres naturales (sismos, inundaciones, huracanes), accidentes domésticos, enfermedades graves u otras contingencias.
- **Define roles y puntos de encuentro:** Establece quién hace qué en caso de emergencia (padre/madre, hijo mayor, responsable de mascotas) y elige dos



puntos de encuentro: uno dentro del hogar o comunidad, otro fuera, como un parque cercano o casa de un familiar.

- **Prepara los documentos esenciales:** Reúne identificaciones, pólizas, testamentos, historiales médicos y cualquier documento que deba accederse en caso de urgencia. Organízalos en un lugar seguro (digital y/o físico) y asegúrate de que los miembros de la familia sepan cómo acceder a ellos. **Mi Legado** facilita este paso al permitir organizar y compartir esta información de forma confiable.
- **Revisa y actualiza:** Tu situación familiar puede cambiar (nacimientos, nuevos miembros, condiciones de salud, mudanzas). Revisa el plan, los roles, los documentos y el kit cada 12 meses. Asegúrate también de que tu información en Mi Legado esté al día.
- **Crea un kit de emergencia:** Ten a la mano un pequeño bolso con elementos básicos: linterna, baterías, botiquín, agua, alimentos no perecederos, copias de documentos, lista de contactos y cargador portátil. Revisa su contenido cada seis meses.
- **Comunicación y ensayo:** Asegúrate de que todos los miembros de la familia conozcan el plan. Practica el punto de encuentro y el procedimiento al menos una vez al año. Verifica que los números de emergencia y contactos estén actualizados.

-o0o-

#### Acerca de Mi Legado

Fundada en 2020 por Doña Mayra González Moreno, Mi Legado permite centralizar la información vital de las personas en una plataforma segura, práctica y accesible. A través de soluciones digitales y físicas, promueve una planificación familiar sin complicaciones, fomentando la organización, la paz emocional y el legado con propósito.

**Para más información, visita:** <https://milegadoenorden.com.mx>

#### Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/milegadomx>

Instagram: <https://www.instagram.com/milegadomx>

#### Contactos another:

Gabriela Tecalco | PR Expert  
[gabriela.tecalco@another.co](mailto:gabriela.tecalco@another.co)



Elsa Villaba | Client Service Manager

[elsa.villalba@another.co](mailto:elsa.villalba@another.co)