

Accesibilidad y Consejos Clave de Seguridad contra Terremotos



Cuando sienta un temblor o reciba una alerta, protéjase de objetos que caen

Si es posible

AGÁCHESE donde esté, con sus rodillas y manos en el piso. Esta posición lo protege de ser derribado y reduce las posibilidades de ser golpeado por objetos que puedan salir volando.



CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo.

- Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, gatee debajo de ella.
- Si no hay refugio cerca, gatee hacia una pared que no dé al exterior.
- Manténgase de rodillas; inclínese para proteger sus órganos vitales.



SUJÉTESE hasta que deje de temblar.

- Bajo un refugio: Sosténgase con una mano; prepárese para moverse con su refugio si éste se mueve.
- Sin refugio: Cubra su cabeza y cuello con ambos brazos y manos.



O adáptese según su situación

Si tiene dificultades para llegar al suelo o no puede volver a levantarse sin ayuda de un cuidador, siga estas recomendaciones:

- Si está en un sillón reclinable o en una cama: cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos o una almohada hasta que cese el temblor.
- Si usa bastón: agáchese, cúbrase y sujétese o siéntese en una silla, cama, etc. y cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos. Mantenga su bastón cerca para que pueda usarlo cuando deje de temblar.
- Si usa andador o silla de ruedas: Aplique los **FRENOS** (si aplica). Si usa andador, cuidadosamente baje al piso lo más posible. Inclínese y **CUBRA** su cabeza y cuello con sus brazos, un libro o una almohada. Luego, **SUJÉTESE** hasta que deje de temblar.



Aprenda más en [Terremotos.org/paso5](https://terremotos.org/paso5).

Personas sordas o con problemas de audición

Antes de un terremoto, identifique y pruebe varias maneras para recibir advertencias e información de evacuación.

Personas ciegas o con poca visión

Los terremotos pueden hacer que algunos objetos caigan y que los muebles se desplacen. Es posible que no pueda contar con sonidos familiares después del temblor, así que muévase con precaución.

Personas con discapacidades de desarrollo, cognitivas, o intelectuales

Si tiene dificultades para comprender, recordar, o aprender, mantenga con usted una lista sencilla de lo que necesita hacer y de información importante. Incluya copias en sus kits de emergencia. Practique su plan con anticipación. Si utiliza algún aparato que facilita su comunicación, inclúyalo en sus planes.

Recomendaciones adicionales de preparación

- Desarrolle o actualice sus planes individuales y familiares, incluyendo sus planes para la comunicación y sus contactos importantes.
- Prepare kits de emergencia para su hogar, carro, y oficina. Recuerde hacer uno también para sus mascotas y animales de servicio. Guarde en ellos baterías adicionales y otros suministros.
- Coloque su información de contacto con etiquetas en equipos adaptativos y otros dispositivos, además de instrucciones de uso, en caso de que se pierdan.
- Cree espacios seguros asegurando muebles pesados y otros artículos que podrían caerse, herirlo, u obstruir su salida.
- Construya un Equipo de Apoyo Personal formado por varias personas que lo puedan ayudar en caso de que lo necesite.
- ¡Involúcrese! Sea voluntario en el Equipo de Respuesta a Emergencias de su comunidad (CERT), o cualquier organización parecida en su área.
- Si usted visita o vive cerca de la playa, familiarícese con las rutas de evacuación en caso de maremotos y aprenda qué debe hacer para protegerse. Practique evacuaciones de maremoto con su proveedor de cuidados o equipo de apoyo personal.
- Practique simulacros en su hogar, trabajo, y comunidad regularmente. Invite a su equipo de apoyo y cuidadores a practicar con usted.

Aprenda más: [**EarthquakeCountry.org/accessibility**](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)

Acciones Recomendadas de Seguridad contra Terremotos



Los expertos de manejo de emergencias a nivel local, federal y estatal, y otras organizaciones oficiales de prevención, concuerdan que las acciones descritas a continuación, ayudan a reducir lesiones y muertes en un terremoto.

En la mayoría de las situaciones, si siente un temblor o recibe una alerta, inmediatamente:

AGÁCHESE sobre sus manos y rodillas, donde sea que esté. Esta posición evitará que el terremoto le derribe y le permitirá gatear a un lugar de refugio cercano.

CÚBRASE la cabeza y cuello con un brazo y una mano.

- Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, gatee y refúgiase debajo.
- Si no hay un refugio cerca, gatee hacia una pared interior (lejos de ventanas).
- Manténgase encogido para proteger sus órganos vitales.

SUJÉTESE hasta que pare el temblor.

- Con refugio: sujétese con una mano; esté atento para moverse con su refugio si este se mueve.
- Sin refugio: sujétese la cabeza con los brazos y las manos.

Si no le es posible agacharse, siéntese e inclínese, cubriendo su cabeza y cuello con sus manos y brazos. Si usa bastón, manténgalo cerca para poder usarlo para ponerse de pie. Si usa silla de ruedas o una andadera con ruedas, **FRENE** y permanezca sentado hasta que deje de temblar. Siempre **CÚBRASE** cabeza y cuello con sus brazos, una almohada, un libro, o lo que tenga a la mano y **SUJÉTESE** hasta que deje de temblar. Ver otras recomendaciones de accesibilidad, visite [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Las personas en California pueden descargar la aplicación MyShake para recibir alertas de terremoto en sus celulares.

Un pequeño sismo puede ser el inicio de un terremoto más fuerte, ¡así que siempre protéjase de inmediato!



Cómo protegerse en varias situaciones

Interiores: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Evite muros exteriores, ventanas, objetos colgados, muebles altos, televisores, y gabinetes con objetos pesados o de vidrio. No trate de moverse más de 5 a 7 pies (1.5 a 2 metros) antes de agacharse. iNo salga durante el temblor! (Material de construcción y cristales pueden caer y golpearle mientras sale del edificio). Si está sentado y es incapaz de agacharse: Inclínese, cúbrase la cabeza con los brazos, y sujétese el cuello con ambas manos.

En cama: No se levante de su cama. Acuéstese boca abajo para proteger sus órganos vitales, y cubra su cabeza y el cuello con una almohada, manteniendo los brazos lo más cerca a su cabeza posible, mientras que sujeta su cabeza y cuello con las dos manos hasta que pare el temblor. Hay menos probabilidad de ser lesionado por objetos caídos o rotos si se queda donde está.

En un edificio de múltiples pisos: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Aléjese de las ventanas y otros peligros. No use los ascensores. No se alarme si el sistema de rociadores o alarmas de incendios se activan.

En un salón de clases: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Los laboratorios y otros espacios podrán requerir otras consideraciones para garantizar la seguridad. Los estudiantes también deberían ser instruidos en lo que deben hacer en sus hogares o en otros lugares.

En un estadio o teatro: Agáchese al frente de su silla o inclínese lo más que pueda, cúbrase la cabeza con los brazos, y sujétese el cuello con las dos manos hasta que pare el temblor. Evacúe caminando lentamente y en alerta de cualquier objeto que pueda caer durante las réplicas sísmicas.

En una tienda: Agáchese, cúbrase, y sujétese. Colocarse a un lado de un carrito de compras, debajo de un perchero, o en el primer nivel de una estantería puede ofrecer protección adicional.



Qué NO Hacer:

Muchas personas aún piensan que "el marco de la puerta" es un lugar seguro. Pero este consejo es anticuado, y no debería haber sido recomendado nunca. Ahora comprendemos que los marcos de las puertas: no son más resistentes que otras partes de la casa; no proveen protección de objetos que caen y no son un espacio seguro en la rara eventualidad de que el edificio colapse.

Exteriores: Muévase a un área despejada si puede hacerlo de forma segura. Después, agáchese, cúbrase, y sujétese. Esto lo protegerá de cualquier objeto que pueda salir volando, aún si no hay nada directamente sobre usted.

Manejando: Deténgase a un costado del camino y ponga el freno de mano. Evite los cruces elevados, puentes, líneas eléctricas, y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare el temblor y proceda cuidadosamente, evitando escombros caídos, pavimento quebrado o desplazado, y vehículos de emergencia. Si una línea eléctrica cae encima de su carro, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva la línea.



Cerca de la costa: Siga las instrucciones anteriores según la situación. Cuando el temblor se reduzca lo suficiente para permitirle ponerse de pie, camine rápidamente a un terreno alto o lejos de la costa, ya que un maremoto puede ocurrir pronto. No espere hasta que el gobierno emita un aviso. En lugar de conducir, camine para evitar el tráfico, escombros, y otros peligros.



Bajo una represa o embalse (instalaciones de almacenamiento de agua): Siga las instrucciones anteriores según la situación. Las estructuras de almacenamiento grandes pueden sufrir daños en un terremoto severo. Un fallo catastrófico, en el que se liberen grandes cantidades de agua, es improbable, pero si vive al pie de una represa necesita estar informado sobre las zonas de inundación y tener un plan de evacuación para llegar a un terreno alto.

Más información

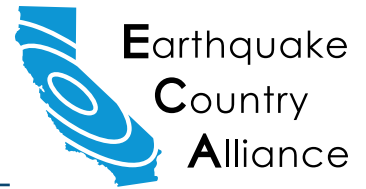
[Terremotos.org/paso5](https://terremotos.org/paso5) (Más recomendaciones, videos e imágenes).

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://earthquakecountry.org/accessibility) (más recomendaciones para personas con necesidades de acceso antes, durante y después de un terremoto).

[ShakeOut.org/espanol](https://shakeout.org/espanol) (¡Regístrese para practicar la seguridad contra terremotos con millones de personas una vez al año!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://youtube.com/greatshakeout) (Buscar la lista *Earthquake Safety Video Series*)

Datos Clave de los Siete Pasos para la Seguridad contra Terremotos



PREPÁRESE

1 Asegure Su Espacio

Estudios de los sismos de Loma Prieta del 89 y Northridge del 94 muestran que **casi todas las lesiones** son causadas por objetos al caer o salir volando.



2 Planee Mantenerse a Salvo

Sorprendentemente, **solo 40% de los Californianos** han hecho planes de emergencia con sus familias.



3 Prepare Suministros de Emergencia

1 de cada 2 hogares en California carece de los suministros esenciales en sus kits, como agua, comida, primeros auxilios, linternas y radios.



4 Minimice Dificultades Financieras

Solo 1 de cada 3 Californianos sabe cómo fortalecer su hogar contra terremotos, y aún menos tienen seguro contra terremotos.



SOBREVIVA



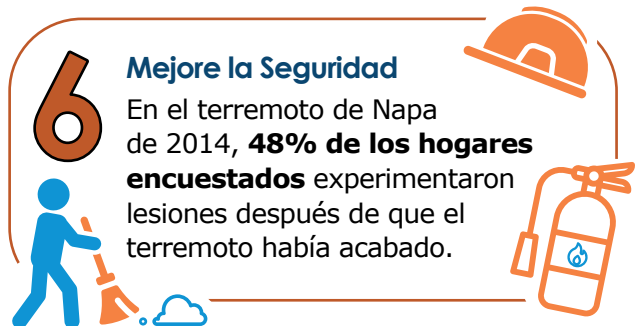
5 ¡Agáchese/Frene, Cúbrase, y Sujétese!

55% de las lesiones graves relacionadas con el terremoto de Northridge del 94 fueron el resultado de caídas, tropiezos, y/o pisar objetos en el piso durante el terremoto.



6 Mejore la Seguridad

En el terremoto de Napa de 2014, **48% de los hogares encuestados** experimentaron lesiones después de que el terremoto había acabado.



RECUPÉRESE

7 Reconecte y Restaure

Más de la mitad de la gente entrevistada luego del terremoto de Napa de 2014 también experimentó ansiedad por no poder reconectarse con seres queridos.



[Terremotos.org/sietepasos](https://terremotos.org/sietepasos)

El Gran Simulacro ShakeOut



¡Prepárese para #ShakeOut!

Únase a millones de personas en el mundo cada año para hacer un simulacro de "Agacharse, Cubrirse y Sujetarse" y otras prácticas contra terremotos. La mayoría participa el Día Internacional ShakeOut, el tercer Jueves de octubre cada año, ¡pero puede realizar su simulacro cualquier día!

Cualquiera puede participar, desde donde esté: Individuos, familias, escuelas, grupos comunitarios y otras organizaciones pueden practicar juntos, en el mismo lugar o en diferentes lugares. También puede realizar un simulacro virtual por video conferencia.

¡Únase a millones!
Regístrese en
ShakeOut.org/espanol

Practicar en un simulacro le ayuda a reaccionar rápidamente cuando empiece a temblar. Para aprender qué hacer en distintos lugares, visite **ShakeOut.org/espanol/agacharsecubrirsesujetarse**.

Cómo Participar

Planee Su Simulacro:

- Regístrese en ShakeOut.org/espanol para ser contado. ¡Su participación motiva a otros!
- Visite **ShakeOut.org/espanol/comoparticipar** para instrucciones específicas para su sector, videos, etc.
- Informe a sus participantes cuándo, cómo y dónde será su simulacro.

Prepárese Contra Terremotos:

- Asegure muebles y otros artículos que puedan caer, salir volando de repisas, o caer de alacenas.
- Cree o actualice su plan de emergencia.
- Organice o supla sus suministros de emergencia.
- Residentes de la Costa Oeste pueden recibir alertas via My Shake. Visite **ShakeAlert.org** para más información.
- Visite **Terremotos.org** para aprender más sobre prevención contra terremotos.

Comparta el ShakeOut:

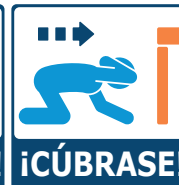
- Invite amigos, familia, vecinos, compañeros de trabajo y otros grupos a participar.
- Vaya a **ShakeOut.org/espanol/recursos** para ver posters, volantes, videos, y otros materiales.
- Comparta fotos y videos de su ejercicio con #ShakeOut.

Si Siente Un Temblor o Recibe Una Alerta

Si Es Posible



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!

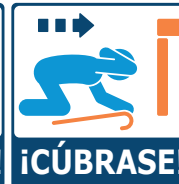


¡SUJÉTESE!

Si Usa Bastón



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!

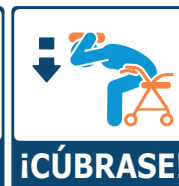


¡SUJÉTESE!

Si Usa Andadera



¡FRENE!



¡CÚBRASE!

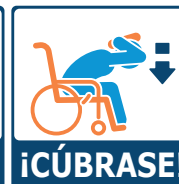


¡SUJÉTESE!

Si Usa Silla de Ruedas



¡FRENE!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

Terremotos.org/paso5

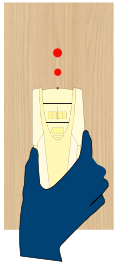
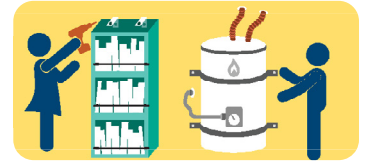


Paso 1: Asegure su espacio

De los siete pasos para la seguridad contra terremotos

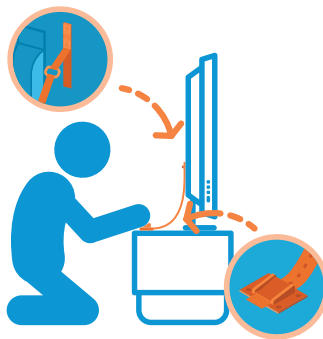
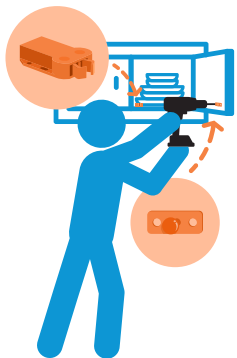


Un terremoto puede mover casi cualquier cosa, incluso objetos grandes o pesados. Imagine que su casa u oficina son sacudidos de arriba a abajo. ¿Qué cosas podrían moverse o caer? **¿Cómo puede prevenirlo?**



EMPIECE HOY moviendo muebles, como libreros, lejos de camas, sofás, u otros lugares donde la gente se sienta, duerme, o pasa mucho tiempo. Mueva objetos pesados a repisas inferiores. Continúe su **“caza de riesgos”** para identificar y asegurar artículos como televisores, computadoras, libreros, muebles, calentadores de agua, etc. Use la siguiente tabla para hacer una lista de lo que necesita asegurar, y planear cómo hacerlo. Vea consejos para asegurar diferentes objetos en [Terremotos.org/paso1](https://terremotos.org/paso1).

Artículo a asegurar o mover	Ubicación	Cómo	Quién	Cuándo



Paso 3: Prepare Suministros de Emergencia

Los Siete Pasos para la Seguridad contra Terremotos

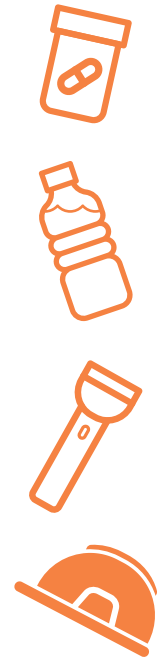


Organizar suministros de emergencia en lugares convenientes, puede ser más barato y sencillo de lo que cree. No se trata solo de “tener un kit”. Incluya suministros específicos para usted, como medicamentos, anteojos, ropa, zapatos, artículos de tocador y más. Esto se suma a los suministros básicos que todos deberían tener (agua, alimentos, kit de primeros auxilios, linterna, radios, etc...).



La siguiente tabla puede ayudarlo a personalizar sus suministros para estar listo dónde y cuándo los necesite: **bolsa bajo la cama** (suministros inmediatos), de **evacuación** (“go-bag” - 3 días), de **hogar** (2 semanas) y tal vez en su **trabajo** y en su **carro**. Elija lo que tenga más sentido en función de sus necesidades y presupuesto. Aprenda más en [Terremotos.org/paso3](https://terremotos.org/paso3).

¿Bajo la cama?	¿Evacuación?	¿Hogar?	¿Trabajo?	¿Carro?	Artículo:
☐	☐	☐	☐	☐	Ropa, calzado, casco, guantes
☐	☐	☐	☐	☐	Silbato
☐	☐	☐	☐	☐	Linterna / lámpara de cabeza
☐	☐	☐	☐	☐	Mascarilla y goggles
☐	☐	☐	☐	☐	Gafas / Lentes de contacto
☐	☐	☐	☐	☐	Herramientas (llave de gas, pala, palanca, navaja)
☐	☐	☐	☐	☐	Lista de contactos (dentro y fuera del estado)
☐	☐	☐	☐	☐	Copias de identificación / documentos importantes
☐	☐	☐	☐	☐	Pilas, batería externa, y cables de carga
☐	☐	☐	☐	☐	Medicamentos / copias de recetas médicas
☐	☐	☐	☐	☐	Suministro de primeros auxilios y manta de emergencia
☐	☐	☐	☐	☐	Agua y alimentos (larga vida útil)
☐	☐	☐	☐	☐	Radio portátil
☐	☐	☐	☐	☐	Artículos de aseo (protector solar, pañuelos, higiene)
☐	☐	☐	☐	☐	Efectivo (billetes pequeños)
☐	☐	☐	☐	☐	Mapas (locales y regionales)
☐	☐	☐	☐	☐	Artículos para mascotas (comida, agua, juguetes, correas)
☐	☐	☐	☐	☐	Arena (derrames, tracción)
¡Elija... lo que tenga sentido para USTED y en dónde guardarlo!					Cables de corriente, llanta de repuesto, inflador, gato de coche
☐	☐	☐	☐	☐	Bengalas / luz de emergencia
☐	☐	☐	☐	☐	Artículo personal _____
☐	☐	☐	☐	☐	Artículo personal _____



ShakeOut Puerto Rico 2026 – Simulacro de Terremoto

From Asuntos Estudiantiles <asuntosestudiantiles@caribbean.edu>

Date Tue 10/13/2026 8:54 AM



CARIBBEAN UNIVERSITY
BAYAMÓN • VEGA BAJA • CAROLINA • PONCE

ShakeOut

Simulacro de Terremoto a Nivel Isla

 **jueves, 15 de octubre de 2026** |  **10:00 a.m.**

Participa y practica las medidas de seguridad ante un evento sísmico.

1



¡AGÁCHESE!

2



¡CÚBRASE!

3



¡AGÁRRESE!

Estimada Comunidad Universitaria,

Les recordamos que este próximo jueves, 15 de octubre de 2026, a las 10:00 a.m., Caribbean University se unirá al ShakeOut Puerto Rico 2026, simulacro de terremoto que se llevará a cabo a nivel isla.

Invitamos a toda nuestra comunidad universitaria a participar activamente de este ejercicio, poniendo en práctica las medidas de protección ante un evento sísmico:

¡Agáchese, cúbrase y agárrese!

La preparación es responsabilidad de todos. Aprovechemos esta oportunidad para fortalecer nuestra cultura de prevención y seguridad.

Agradecemos de antemano su colaboración y participación.

Cordialmente,



Prof. Rafael Marrero Pérez

Decano de Asuntos Estudiantiles

📞 787.780.0070 Ext.1701

✉️ rmarrero@caribbean.edu

🌐 www.caribbean.edu

📍 Administración Central

Lo soñé y lo logré con **Caribbean University.**



Siete Pasos de Seguridad contra Terremotos: Su Plan de Acción Hoja de Trabajo



Use esta hoja de trabajo para crear Su Plan de Acción sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto severo. Visite [Terremotos.org/sietepasos](https://terremotos.org/sietepasos) para obtener más recomendaciones y recursos para cada paso.

1 Asegure Su Espacio | *¿Qué va a asegurar y cuándo?*



Artículo y Ubicación:

Cuándo:

2 Planee Mantenerse a Salvo | *Comience con lo siguiente:*



Contacto Foráneo:

Nombre: _____ No.: _____

Otros Contactos Claves:

Nombre: _____ No.: _____

Nombre: _____ No.: _____

Punto de Reunión: _____

¿Otras Acciones de Planeación? _____

--

3 Prepare Suministros de Emergencia | *¿Qué guardará en cada lugar?*



Bolsa Bajo la Cama: _____

--

Bolsa de emergencias: _____

--

Suministros en Hogar o Trabajo: _____

--

4 Minimice Dificultades Financieras | *¿Qué hará ahora?*



Organice Documentos: _____

--

Refuerce su Propiedad: _____

--

Considere un Seguro: _____

--

5





6

[illegible]

7



Notas

[illegible]



Su Plan De Acción

para los

Siete Pasos de Seguridad contra Terremotos

Terremotos.org



Este es Su Plan de Acción sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto destructivo.
Visite Terremotos.org para más recursos y sugerencias para cada paso.

PREPÁRESE

1 Asegure Su Espacio

identificando riesgos y asegurando objetos que pueden moverse.

Imagine que su hogar o lugar de trabajo son levantados y sacudidos de arriba abajo durante un terremoto, ¿qué cosas podrían salir volando? **¿Cómo podría prevenirlo?** Empiece ahora con acciones sin costo; pregunte a gente cercana si necesita herramientas o ayuda.

Sin costo:

- Mueva macetas y otros objetos pesados al piso o a repisas inferiores.
- Mueva objetos que puedan caerse de donde las personas pasen mucho tiempo.
- Mueva muebles y objetos grandes lejos de las puertas y rutas de evacuación.

Bajo Costo (disponibles en ferreterías y en línea):

- Asegure muebles altos y electrodomésticos a los montantes del muro con correas. (\$12-\$19)
- Asegure computadoras, televisores, equipo médico y otros objetos pesados con correas. (\$7-\$15)
- Cuelgue espejos y fotografías con ganchos de seguridad. (\$1-\$2)
- Sujete calentadores de agua a los montantes del muro con dos cinchos de metal. (\$20-\$50)
- Asegure objetos pesados con cera de museo o masilla para terremotos. (\$5-\$10 para múltiples objetos)
- Instale pestillos en los gabinetes superiores de la cocina. (\$1-\$8)

Su Plan de Acción del Paso 1

¿Qué va a asegurar y cuándo?

Artículo y Ubicación:

Cuándo:

Más sugerencias e instrucciones:
Terremotos.org/paso1



2

Planee Mantenerse a Salvo

creando su plan de emergencia y decidiendo cómo se comunicará.

Discuta su plan con miembros de su hogar, vecinos, cuidadores, y otros.

Planee ahora cómo reducir lesiones y daños:

- Practique acciones de protección contra terremotos (vea Paso 5).
- Tenga extinguidores y aprenda a usarlos, o cómo obtener ayuda.
- Tome un curso de primeros auxilios y descargue una aplicación de primeros auxilios.
- Si su hogar tiene servicio de gas, muestre a todos cómo cerrar la válvula de gas.
- Si vive en la costa, aprenda sobre evacuaciones y más en [TsunamiZone.org](https://www.tsunami-zone.org).

Planee cómo se conectará y comunicará:

- Elija un punto de reunión donde todos se verían si su hogar no es accesible.
- Comparta una lista de contactos clave (incluyendo gente fuera del área para enviar mensajes o llamar con actualizaciones)
- Si tiene niños, pregunte los planes de emergencia en su escuela o guardería.
- Si conoce a alguien en un centro de cuidados, pregunte sus planes de emergencia.
- Si tiene alguna discapacidad, identifique e incluya su red de apoyo en su plan.
- Aprenda cómo unirse a un Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad (CERT) o grupos similares.
- Regístrese para recibir alertas locales vía mensaje de texto o descargue aplicaciones de alerta.
 - o Residentes de la Costa Oeste de EE.UU.: pueden descargar aplicaciones de alerta como MyShake.
- Consiga una Radio de Clima NOAA y aprenda sobre su capacidad de Alerta Pública.

Su Plan de Acción del Paso 2

Comience con lo siguiente:

Contacto Foráneo:

Nombre: _____ No.: _____

Otros Contactos Claves:

Nombre: _____ No.: _____

Nombre: _____ No.: _____

Punto de Reunión: _____

¿Otras Acciones de Planeación?

Más sobre planes de seguridad:

[Terremotos.org/paso2](https://terremotos.org/paso2)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://earthquakecountry.org/accessibility)



3

Prepare Suministros de Emergencia y guárdelos en lugares prácticos.

Tener los suministros correctos puede reducir el impacto de sismos y emergencias.

Elija dónde guardar sus suministros:

- *Bolsa Bajo la Cama* (atada a la cama) contiene artículos necesarios cuando hay un terremoto en la noche (zapatos y calcetines, lentes, máscara de polvo, linterna, etc.)
- *Bolsa de emergencias* contiene suministros para alrededor de 3 días.
- *Suministros en Hogar o Trabajo* suficientes para 2 semanas, y mantenerse en un área segura y sin humedad.

Artículos para incluir:

- Suficiente agua para al menos 3 días, de preferencia para 2 semanas (las personas y las mascotas necesitan al menos un galón al día para beber, cocinar, e higiene personal).
- Linternas y baterías, cargadores de celular, y un radio portátil.
- Artículos de confort para niños, como juegos, crayones, y juguetes.
- Copias de documentos financieros (Paso 4) dentro de su Bolsa de emergencias junto con números de contactos (Paso 2), recetas médicas, tarjetas de seguros, identificación, y efectivo.
- Medicamentos y dispositivos médicos (equipo de oxígeno, equipos de movilidad, etc.).
- Productos de cuidado personal y artículos sanitarios.
- Documentos de mascotas (fotos, vacunas, no. de "chips" de identificación), comida y correas.
- Ropa extra, cobijas, y otros medios de mantenerse caliente (o frío).
- Guantes de trabajo y herramientas para cerrar válvulas de agua o gas, puertas atascadas, etc.
- Comida y productos enlatados, utensilios, abrelatas manual y herramientas para cocinar en exteriores.

Su Plan de Acción del Paso 3

¿Qué guardará en cada lugar?

Bolsa Bajo la Cama: _____

Bolsa de emergencias: _____

Suministros en Hogar o Trabajo: _____

Sugerencias de más suministros:
Terremotos.org/paso3



4

Minimice Dificultades Financieras

organizando documentos importantes, fortaleciendo su propiedad y considerando adquirir un seguro contra terremotos.

Los terremotos pueden sacudir nuestras vidas por semanas o meses si necesitamos reparaciones reemplazar objetos.

Organice documentos:

- Mantenga copias de documentos para poder hacer reclamos a su seguro o para aplicar a ayuda financiera en su Bolsa de emergencias (Paso 3).
- También identificación, póliza de seguro, récords financieros, y una lista de inventario de su hogar (fotos y videos pueden guardarse en línea).

Refuerce su propiedad:

- Los códigos de construcción actuales rara vez requieren que los edificios viejos sean renovados, pero puede haber cosas que pueden ayudar (visite StrengthenMyHouse.com).
 - o *Las paredes lisas sin refuerzo* son comunes debajo de las casas antiguas, pero pueden ser reforzadas y atornilladas.
 - o *Las plantas bajas* tienen aberturas más grandes en el piso inferior (como una puerta de garaje) que pueden mejorarse con abrazaderas y soportes añadidos.
 - o *La mampostería no reforzada* (paredes de ladrillo o bloque y chimeneas) debería reforzarse.
 - o *Los hogares móviles* deberían tener instalado un "sistema de refuerzo antisísmico".
- Arrendadores: Si es posible, elija edificios que no tengan estos problemas. Pregunte si ha habido renovaciones, si los calentadores de agua están sujetos, y si puede sujetar objetos a las paredes.

Aprenda más de este paso:
Terremotos.org/paso4

Considere conseguir un seguro:

- Dueños y arrendadores pueden protegerse con un seguro contra terremotos (se requiere una póliza adicional).
- Si vive en una zona de tsunamis, considere un seguro de inundaciones FEMA.

Su Plan de Acción del Paso 4

¿Qué hará ahora?

Organice Documentos: _____

Refuerce su Propiedad: _____

Considere un Seguro: _____



5

¡Agáchese, Cúbrase y Sujétese!

o siga otras recomendaciones (si siente un temblor o recibe una alerta).

En la mayoría de las situaciones, si es posible:

AGÁCHESE donde esté, sobre sus manos y rodillas. Esta posición evita que sea derribado y le permite arrastrarse a un refugio cercano, si lo hay.

CÚBRASE la cabeza y cuello con un brazo y una mano.

- Si hay una mesa o escritorio cerca, arrástrese debajo para protegerse.
- Si no hay refugio cerca, arrástrese junto a un muro interior (lejos de ventanas).
- Quédese de rodillas, encorvado para proteger sus órganos vitales.

SUJÉTESE hasta que deje de temblar.

- Bajo refugio: sujétese a éste con una mano; prepárese para moverse con su refugio si éste se mueve.
- Sin refugio: proteja su cabeza y cuello con ambas manos y brazos.

¡Practique con
Millones!
[ShakeOut.org/
espanol](http://ShakeOut.org/espanol)



Si usa silla de ruedas o andadera:

FRENE sus llantas.

CÚBRASE la cabeza y cuello con sus brazos o un libro.

SUJÉTESE a su dispositivo con una mano si es posible, hasta que deje de temblar.

Aprenda más en EarthquakeCountry.org/accessibility.

Su Plan de Acción del Paso 5

¿Con quién va a practicar y en dónde?

Gente en el hogar:

Cuándo:

Gente en el trabajo:

Cuándo:

Otros grupos:

Cuándo:

Sugerencias para otras situaciones:
Terremotos.org/paso5



6

Mejore la Seguridad después de un terremoto evacuando si es necesario, ayudando a los heridos, y evitando más lesiones o daños.

¿En qué momento debo evacuar?

- Si está cerca de la costa, muévase a terreno más alto cuando pueda moverse con seguridad. Un tsunami puede llegar en minutos. Aprenda más TsunamiZone.org.
- Si hay daño estructural, incendios u otros riesgos, vaya a su lugar de reunión (Paso 2).
- Si necesita ir a un refugio, tome su Bolsa de emergencias (Paso 3).

Ayude a los heridos:

- Revise su kit de primeros auxilios para instrucciones o use una aplicación móvil.
- Pida permiso antes de ayudar a alguien más.
- Si alguien está sangrando, aplique presión en la herida.
- Si alguien no está respirando, asista con RCP, use sólo sus manos) si no tiene entrenamiento.
- No mueva a personas con heridas severas a menos que haya algún peligro inminente.
- Llame al 9-1-1 para pedir ayuda con heridas severas.



Prevenga más daños:

- Mueva o asegure artículos que puedan caer durante réplicas (Paso 1).
- Use un extinguidor únicamente para incendios pequeños.
- Cierre la válvula de gas si huele o escucha una fuga de gas.
- Use linternas para iluminar en lugar de encendedores, cerillos o velas.



Informe a otros de su estatus y manténgase informado:

- Envíe mensajes o llame a sus contactos foráneos y comparta su estatus y ubicación.
- Regístrese en el sitio web de la Cruz Roja Americana SafeAndWell.org.
- Escuche a su Radio del Clima NOAA o las noticias en una estación de radio.

Su Plan de Acción del Paso 6
¿Qué hará **ahora**, para mejorar
la seguridad **después**?

Aprenda cómo aumentar la seguridad:
Terremotos.org/paso6



7

Reconecte y Restaure

la vida diaria reencontrándose con otros, reparando daños y reconstruyendo la comunidad.

Igual que las réplicas, su recuperación puede continuar por meses o más tiempo.

Los primeros días después del terremoto:

- Revise que no haya fugas de gas, derrames químicos y otros riesgos.
- Revise a adultos mayores, personas con discapacidades y niños.
- Use su comida refrigerada y congelada primero.
- Contacte a su agente de seguros. Tome fotos de sus pertenencias y mantenga registros de sus costos.
- Actualice a su contacto fuera del área hasta que la comunicación se normalice.

Las primeras semanas después del terremoto:

- Si su gas está desconectado, contacte a la compañía de gas para que lo reconecten.
- Visite [FEMA.gov/es/assistance](https://www.fema.gov/es/assistance) para aprender más sobre qué hay a su disposición.
- Si necesita reparaciones, asegúrese que su contratista tenga las licencias adecuadas.
- Hable con otros sobre cómo se sienten, y ayúdelos a buscar apoyo si lo necesitan.

Si no puede permanecer en su casa:

- Los refugios pueden estar saturados. Otras opciones pueden ser quedarse con amigos o familiares, o en un hotel.
- Avise a sus vecinos y contactos foráneos a dónde se dirige.
- Solo lleve su Bolsa de emergencias y lo absolutamente necesario a un refugio.
- Tenga un plan en caso de que sus mascotas no puedan ir con usted.

Más sugerencias de recuperación:
[Terremotos.org/paso7](https://www.terremotos.org/paso7)

Su Plan de Acción del Paso 7

¿Qué más puede hacer **ahora** para acelerar su recuperación?



Siete Pasos para la Seguridad contra Terremotos



Siga los siete pasos para la seguridad contra terremotos para estar preparado para sobrevivir y recuperarse del próximo terremoto destructivo. Aprenda más en [Terremotos.org/sietepasos](https://terremotos.org/sietepasos)

Prepárese

1 Paso 1: Asegure su espacio identificando riesgos y asegurando objetos que pueden moverse.



2 Paso 2: Planifique cómo mantenerse a salvo creando su plan de emergencia y decidiendo cómo se comunicará.



3 Paso 3: Prepare suministros de emergencia y guárdelos en lugares prácticos.



4 Paso 4: Minimice dificultades financieras organizando documentos importantes, reforzando su propiedad y considerando adquirir un seguro contra terremotos.



Sobreviva

5 Paso 5: Agáchese, cúbrase, y sujétese o siga otras recomendaciones (si siente un temblor o recibe una alerta).



6 Paso 6: Mejore la seguridad después de un terremoto evacuando si es necesario, ayudando a los heridos, y evitando más lesiones o daños.



Recupérese

7 Paso 7: Reconecte y restaure la vida diaria reencontrándose con otros, reparando daños y reconstruyendo la comunidad.

