

ShakeOut: Simulacro de Terremotos



Guarderías/Cuidos de Niños: ¡Listos para el #ShakeOut!

Únase a millones cada año al participar en un simulacro ShakeOut y practicar cómo "Agacharse, Cubrirse y Sujetarse" y otras acciones de seguridad en caso de terremotos. La mayoría de las personas participan en el Día Internacional de ShakeOut (**el tercer jueves de octubre**), ¡pero puede realizar su simulacro cualquier día del año!

Todos pueden participar: individuos, familias, escuelas, y grupos comunitarios pueden practicar juntos o por separado, incluso a distancia a través de videoconferencia. Obtenga más información en ShakeOut.org/comoparticipar.

¡Únete a millones!
Regístrese a
ShakeOut.org/espanol

Cómo participar

Planifique su simulacro:

- Regístrese en ShakeOut.org/espanol para ser incluido/a.
- Aprenda seguridad contra terremotos en Shakeout.org/protejase
- Obtenga narración de simulacro en Shakeout.org/simulacro.
- Informar al personal y los padres sobre el simulacro e invitarlos a participar.
- Incluya en simulacro otros aspectos de sus planes de emergencia
- Realice su simulacro de terremoto y discuta lo aprendido.

Prepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que podrían caerse durante un terremoto.
- Cree o actualice el plan de desastres de su establecimiento.
- Organice o reponga kits de suministros de emergencia.
- Anime al personal y los niños a prepararse en sus propias casas.
- Costa Oeste, infórmese de alertas terremotos en ShakeAlert.org
- Visite Terremotos.org para más información sobre prevención.

Comparta el ShakeOut:

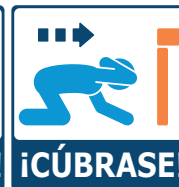
- Hable con los vecinos sobre prevención y seguridad.
- Encuentre carteles y materiales en ShakeOut.org/recursos
- Comparta fotos y videos de su simulacro usando #ShakeOut.

Si Siente Un Temblor o Recibe Una Alerta

Si Es Posible



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!

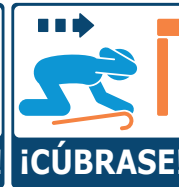


¡SUJÉTESE!

Si Usa Bastón



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!

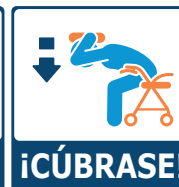


¡SUJÉTESE!

Si Usa Andadera



¡FRENE!



¡CÚBRASE!

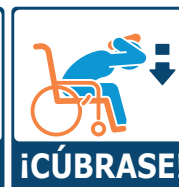


¡SUJÉTESE!

Si Usa Silla de Ruedas



¡FRENE!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

Terremotos.org/paso5

