

## ¿Me Quedo Adentro o Salgo?

Durante un terremoto, el lugar más peligroso para estar es justo afuera de un edificio. Se le llama la "zona de peligro". Eso se debe a que las ventanas, ladrillos y partes quebradas del edificio pueden caer allí. Lo mejor que puedes hacer es: si estás adentro, quédate adentro y si estás afuera, quédate afuera.

## ¿Y si Estoy en la Zona de Peligro?

Si tienes que mirar hasta bien arriba para ver la parte superior del edificio, no tendrás tiempo para alejarte lo suficiente. Entra rápidamente y encuentra un lugar seguro. Si solo tienes que mirar un poco hacia arriba para ver la parte superior del edificio, probablemente estés lo suficientemente lejos, así que quédate afuera.

## Cosas Que Debes Recordar

- No corras mientras está temblando.
- Agáchate, cúbrete y agárrate debajo de un escritorio o mesa
- Si no hay un escritorio o una mesa cerca, busca el lugar seguro más cercano al lado de una pared interior o colócate más abajo que las cosas a tu alrededor.
- Si estás afuera en un área abierta, siéntate y cúbrete la cabeza y el cuello con los brazos.
- Si te encuentras en la "zona de peligro" al lado de un edificio, entra rápidamente a buscar refugio.

## Participa en Ejercicios y Practicas de Preparación para Terremotos

La mejor manera de asegurarte de que sabrás qué hacer durante un terremoto es practicar. Cuanto más practiquemos debajo de un escritorio o sentados al lado de una pared interior, más fácil será recordar hacerlo cuando la tierra tiemble. Es importante pensar en ello, hablar sobre ello, leer sobre él, escucharlo de otras personas y practicarlo. Habla con tu familia y amigos sobre lo que harían si hubiera un terremoto "en este momento". Esto ayudará a que todos lo recuerden y se mantengan lo más seguros que sea posible.



# CUANDO LA TIERRA TIEMBLA



# CÓMO MANTENERTE A SALVO DURANTE UN TERREMOTO

## ¿Se Va a Caer el Edificio?

En los Estados Unidos, casi no vemos edificios que se caen durante los terremotos. Pero las cosas que están adentro pueden caerse. Hay muchas cosas que tú puedes hacer para mantenerte lo más seguro posible durante un terremoto.

## ¡No Corras!

A veces nos asustamos cuando tiembla y algunas personas quieren salir corriendo, pero esa no es una buena idea. Piénsalo: ¿a dónde vas a correr, si todo está temblando? La mayoría de las personas se lastima porque corren y algo les cae encima. Lo mejor que puedes hacer es buscar un lugar seguro en los primeros 3 o 4 segundos. ¡Recuerda agáchate, cúbrete y agárrate!

**Cuando la tierra tiembla, AGÁCHATE, CÚBRETE con un escritorio o una mesa y SUJETATE de ella para que no se te aleje. Quédate ahí hasta que deje de temblar.**



Para prepararte para un terremoto, debes saber dónde están los lugares más seguros en cada habitación de tu casa y practicar.

## ¿Qué Hacer Si No hay Mesas Ni Escritorios Cerca?

Si estás en un lugar sin mesas ni escritorios, asegúrate de que tu cabeza no sea el objeto más alto en la habitación. Bájate al suelo. Piensa:

**"Debajo, al Lado, Entre!"**

- ❑ Ponerte DEBAJO de cualquier escritorio o mesa siempre es la mejor idea.
- ❑ Si no puedes, entonces siéntate al LADO de una pared interior o al LADO de un mueble pesado.
- ❑ Agáchate ENTRE las filas de sillas en una sala de cine, iglesia o estadio.
- ❑ Por ejemplo, agáchate al LADO de y DEBAJO del carrito de compras en el supermercado.



## Cómo Estar a Salvo en Otras Partes

### ¿Y si estoy en un auto?

Sentirás como que el auto tiene una llanta pinchada. El conductor debe reducir la velocidad, hacerse a un lado de la carretera y detenerse. Quédate en el auto.

### ¿Y si estoy afuera?

Si te encuentras en un área abierta, siéntate y cúbrete la cabeza con el brazo.

¡Si estás justo afuera de un edificio, estás en el "área de peligro"! Rápidamente vete hacia adentro y encuentra un lugar seguro.

### ¿Y si estoy en la cama?

Quédate ahí y cúbrete la cabeza con una almohada.

Tu habitación será más segura quitando los cuadros que cuelgan sobre la cama.

Si tienes estantes para libros, es mejor llenar los de arriba con peluches o cosas que no te harán daño si te caen encima.

## ¿Me Paro Bajo la Puerta?

Muchos piensan que deben pararse en la puerta durante un terremoto. La verdad es que la entrada NO te protegerá, y la puerta podría lastimarte si se abre y se cierra.

**Recuerda, la mejor manera de protegerte es ¡AGACHARTE, CUBRIRTE y SUJETARTE!**

CUBRIRTE también significa cubrir tu cabeza y cuello, si es posible, debajo de un escritorio o mesa, pero si no, con tus brazos o una almohada.

Si no hay escritorio ni mesa, recuerda:

**"¡Debajo, a un Lado y Entre!"**