



Los siguientes puntos de conversación pueden ser usados para promover a ShakeOut en eventos, para los medios, con compañeros de trabajo, y otros que estén interesados en aprender más.

## 1) ¿Qué son los simulacros del Gran ShakeOut?

Todos, en cualquier parte del mundo, deben saber cómo protegerse durante un terremoto, ya sea vivan, trabajen o viajen a un área donde los terremotos sean comunes.

Los simulacros del Gran ShakeOut son oportunidades anuales para aprender y practicar la seguridad contra terremotos con millones de personas en el mundo.

Cada año, los participantes del ShakeOut en escuelas, negocios, sin lucro, agencias de gobierno, comunidades, organizaciones y casas en el mundo van a practicar como "agacharse, cubrirse y sujetarse" y otros aspectos de su plan de emergencia.

El propósito principal de ShakeOut es alentar a las personas y organizaciones a estar preparados para sobrevivir y recuperarse rápidamente cuando el siguiente gran terremoto ocurra.

El Gran ShakeOut empezó en California en el 2008. Desde entonces, Shakeout ha crecido para incluir la participación a través de los Estados Unidos y en varios otros países. ¡Más de 30 millones de personas participaron en el 2021!

El *día internacional de ShakeOut* será el 2024 es el **17 de octubre**, cuando la mayoría de las personas participan.

La participación es gratis y toma tan solo unos minutos, dependiendo de los planes que tenga para su simulacro. Aprenda más y regístrese para participar en [ShakeOut.org/espanol/](https://ShakeOut.org/espanol/)

## 2) ¿Cómo nos preparamos, sobrevivimos y nos recuperamos?

Todos deben saber qué pasos tomar antes, durante y después de un terremoto. Viste [terremotos.org/sietepasos](http://terremotos.org/sietepasos) para aprender sobre *los Siete Pasos hacia la seguridad contra terremotos*.

### **PREPÁRESE (antes de un terremoto):**

- (Paso 1) [Asegure su espacio](#) identificando riesgos y asegurando objetos que pueden moverse.
- (Paso 2) [Planee mantenerse a salvo](#) creando su plan de emergencia y decidiendo cómo se comunicará. ¿Dónde va a encontrarse con su familia? ¿Cómo va a trabajar? ¿Sabe cómo dar RCP (reanimación cardiopulmonar), o cómo usar un extintor?
- (Paso 3) [Prepare suministros de emergencia](#) y guárdelos en lugares prácticos.
- (Paso 4) [Minimice dificultades financieras](#) organizando sus documentos importantes, reforzando su casa y considerando un seguro para terremotos.

### **SOBREVIVA (durante y justo después de un terremoto):**

- (Paso 5) [Agáchese, Cúbrase y Sujétese](#) o siga otras recomendaciones (si siente un temblor o recibe una alerta).

#### **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.

Estas son guías para la mayoría de las situaciones. Visite [terremotos.org/paso5](http://terremotos.org/paso5) para aprender más sobre cómo protegerse en otras situaciones y lugares, incluyendo recomendaciones de seguridad para personas con discapacidades.

- (Paso 6) [Mejore la seguridad](#) después de un terremoto evacuando si es necesario, ayudando a los heridos, y evitando más lesiones o daños.

### **RECOVER (after an earthquake):**

- (Paso 7) [Reconecte y restaure](#) la vida diaria reencontrándose con otros, reparando daños y reconstruyendo la comunidad.
  - Para mantener la línea telefónica accesible para emergencias, comuníquese a través de mensajes de texto en lugar de hacer llamadas telefónicas.
  - Si tiene una póliza de seguros para terremotos y su propiedad ha sufrido daños, contacte a su agente de seguros o compañía para asistencia.

### **3) ¿Quién organiza El Gran ShakeOut?**

El Gran ShakeOut es organizado por gobiernos estatales, regionales y federales, e instituciones educativas, en su área, en coordinación con el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC por sus siglas en inglés), basado en la Universidad del Sur de California (USC), con el apoyo de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias, el Geological Survey de Estados Unidos (USGS) y la Fundación de Ciencia Nacional. Cada región oficial de ShakeOut puede tener organizadores, socios y patrocinios adicionales o diferentes.