

MI PLAN

Llene estas líneas a mano, con su familia, hoy.
Un plan escrito evita la parálisis.

CONTACTO DE REFERENCIA — FUERA DEL ÁREA

PUNTO DE REUNIÓN 1 — JUNTO A LA CASA

PUNTO DE REUNIÓN 2 — FUERA DEL VECINDARIO

NÚMEROS DE EMERGENCIA DE MI LOCALIDAD

MEDICAMENTOS ESENCIALES DE LA CASA



www.centrodelreinodepazyjusticia.com

Este resumen no sustituye la guía completa.
Descarga los módulos de terremotos escaneando el QR Code

LA MOCHILA

Resistente, cómoda de cargar y siempre en el mismo lugar, conocido por todos.
Revísela cada seis meses.

- ☐ Agua y alimentos no perecederos
- ☐ Medicamentos de uso habitual y botiquín
- ☐ Linterna frontal y baterías de repuesto
- ☐ Radio portátil AM/FM a pilas o manivela
- ☐ Silbato
- ☐ Batería externa cargada y cables
- ☐ Copias de documentos protegidas del agua
- ☐ Dinero en efectivo de baja denominación
- ☐ Muda de ropa y calzado cerrado y resistente
- ☐ Duplicado de las llaves necesarias
- ☐ Lo específico de bebés, personas con discapacidad y mascotas

**4 litros
por persona
al día**

Mínimo tres días. Por el peso,
separe el agua que puede cargar de
la reserva que se queda en casa.

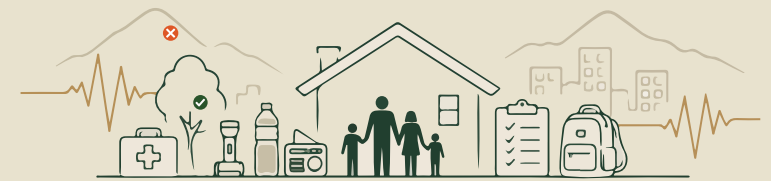


**La mochila nunca debe pesar tanto
que dificulte una evacuación segura.**



CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de Capacitación Civil
Gestión de riesgos y preparación ante emergencias



TERREMOTOS

Qué hacer antes, durante y después



AGÁCHESE · CÚBRASE · SUJÉTESE

Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

FASE 1: ANTES

Es la única fase que usted controla por completo. Todo lo de aquí se puede hacer esta semana.



Fije a la pared libreros, armarios y muebles altos. Lo pesado, en las repisas de abajo.



Nada pesado colgado sobre camas, sofás ni lugares donde la gente se queda.



Agua para tres días: cuatro litros por persona al día, más los alimentos y el botiquín.



Junto a la cama: zapatos cerrados, una linterna y sus anteojos, siempre en el mismo sitio.



Acuerden dos puntos de reunión y un contacto de referencia que viva fuera del área.

**LA PREPARACIÓN COMIENZA HOY,
NO CUANDO TIEMBLA**

FASE 2: DURANTE

No hay tiempo para pensar. Solo hay tiempo para lo que ya sabe de memoria.



AGÁCHESE · CÚBRASE · SUJÉTESE



No corra hacia la salida



No use ascensores



No use el marco de la puerta



No aplique el «triángulo de la vida»

En silla de ruedas:
FRENE — CÚBRASE — SUJÉTESE.

Active los frenos, proteja cabeza y cuello, inclínese si puede.

Si está en la cama: quédese ahí y cubra su cabeza con la almohada.
El suelo se llena de vidrios.

Si está afuera: vaya a un espacio abierto, lejos de fachadas, muros, postes y cables.

**PROTÉJASE PRIMERO.
EVACÚE DESPUÉS, CUANDO SEA SEGURO.**

FASE 3: DESPUÉS

Cuando deja de temblar la emergencia no ha terminado. Las horas siguientes también tienen reglas.



Observe antes de moverse. Vidrios, cables, olor a gas, grietas, salidas bloqueadas.



Si vuelve a temblar, protéjase otra vez. Las réplicas son parte del terremoto.



Todo cable caído está energizado. No lo toque, ni nada que esté en contacto con él.



No entre a un edificio dañado a recuperar cosas. Espere a las autoridades.



Un mensaje corto, no una llamada: «Estoy a salvo. Estoy en _____. Voy hacia _____».

**EN LA COSTA: ALÉJESE SIN ESPERAR
UNA ALERTA OFICIAL**

Si el sismo fue fuerte o largo, o el mar se retira, suba a terreno alto.