



CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

**Programa de capacitación civil: Gestión de riesgos
y preparación ante emergencias**

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 1: ANTES



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

Edición 1 - 2026

GUÍA EDUCATIVA DE MANEJO DE DESASTRES: TERREMOTOS
MÓDULO 1 · FASE 1: ANTES DEL TERREMOTO
Para el hogar, la familia y la comunidad

| Primera edición · Septiembre de 2026

TERREMOTOS MODULO 1 - FASE 1: ANTES © 2026 por Centro del Reino de Paz y Justicia está sujeto a los términos de la licencia Creative Commons Atribución–NoComercialSinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- EDITA:

Centro del Reino de Paz y Justicia

- DIRECCIÓN:

Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

- REVISIÓN TÉCNICA:

Olexandr Parkhomenko

Especialista en Gestión del Riesgo de Desastres

Ingeniero Nuclear

- DISEÑO E ILUSTRACIÓN:

Equipo de diseño CRPJ

- ALCANCE:

Esta guía está dirigida a personas y familias que deseen prepararse en su hogar y en su entorno.

Tiene fines educativos y preventivos. No sustituye la normativa local de protección civil, el criterio de las autoridades competentes ni la evaluación de un profesional calificado. Cada persona y cada familia debe adaptar estas recomendaciones a su vivienda y a sus circunstancias.

Ante una emergencia, siga siempre las instrucciones de las autoridades de su país.

- REPRODUCCIÓN:

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material sin fines de lucro, citando la fuente.



Centro del Reino de Paz y Justicia

Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com

E-mail: centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com

TERREMOTOS

MÓDULO 1 | FASE 1: ANTES

Prevención, mitigación y planificación



Objetivo de aprendizaje

Que el participante identifique los riesgos sísmicos de su hogar, lugar de trabajo y comunidad, y aplique medidas de prevención, mitigación y planificación que reduzcan la vulnerabilidad de su familia antes de que ocurra un terremoto: aseguramiento del entorno, plan de emergencia, mochila de 72 horas, simulacros y preparación de personas con necesidades específicas y mascotas.

Fase 1: Antes - Prevención, mitigación y planificación

La preparación previa es la fase en la que la población puede adoptar la mayor cantidad de medidas destinadas a reducir su vulnerabilidad y el riesgo de lesiones.

Una vivienda, lugar de trabajo o espacio comunitario correctamente preparado permite reducir significativamente los peligros asociados con la caída de objetos, rotura de vidrios, daños en instalaciones y bloqueo de las vías de salida.

1.1 Ingeniería de mitigación en el hogar y lugar de trabajo

Aseguramiento del entorno

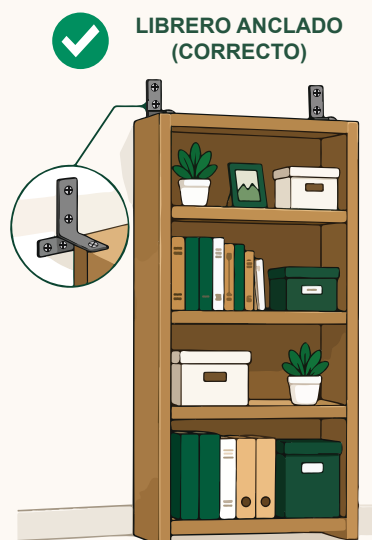
Muchas lesiones durante terremotos moderados o fuertes son provocadas por objetos que caen, se desplazan, se rompen o se vuelcan. Por ello, es fundamental reducir previamente estos riesgos.

01

Fijación de mobiliario alto y pesado

- Anclaje mecánico: Armarios, libreros, vitrinas y organizadores de oficina deben fijarse firmemente a elementos estructuralmente resistentes de la pared mediante sistemas de anclaje apropiados, como escuadras metálicas y tornillos adecuados. No deben utilizarse únicamente clavos comunes.
- Distribución de carga: Coloque libros pesados, enciclopedias, vajillas, archivos y otros objetos de mayor peso en las repisas inferiores. Reserve las partes superiores para objetos ligeros o decoraciones blandas.

APLICACIÓN PRÁCTICA: FIJACIÓN SEGURA DEL MOBILIARIO Y DISTRIBUCIÓN DE CARGA



Fijar el mobiliario a la pared con escuadras metálicas adecuadas y tornillos. Esto evita que se vuelque durante un sismo.

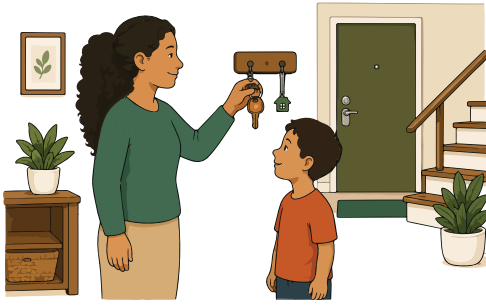


Durante un terremoto el mobiliario sin fijación puede volcarse y provocar lesiones graves y daños materiales.



Colocar los objetos livianos en las repisas superiores y los más pesados en las inferiores para mayor estabilidad.





02 LLAVES Y VÍAS DE SALIDA

- Mantenga las llaves de las salidas de emergencia en un lugar fijo, inmediatamente accesible y conocido por todos los integrantes del hogar. Evite depender de tener las llaves permanentemente colocadas en las cerraduras.



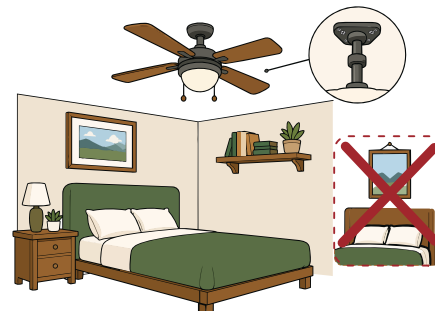
03 SEGURIDAD EN DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y PANTALLAS

- Las pantallas de televisión, monitores de computadora y equipos de sonido deben asegurarse a sus bases o a la pared mediante sistemas apropiados de fijación que impidan su caída o desplazamiento.



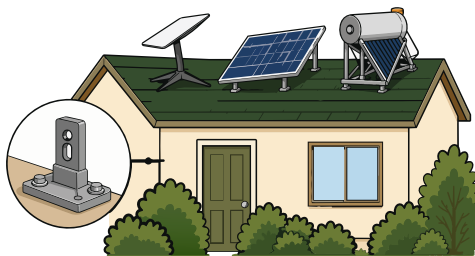
04 PROTECCIÓN DE CRISTALES Y ÁREAS VIDRIADAS

- Las ventanas, espejos grandes y mamparas pueden recubrirse con películas de seguridad adecuadas para reducir la dispersión de fragmentos en caso de rotura.
- Evite ubicar camas, sillones y lugares de permanencia habitual inmediatamente junto a grandes superficies vidriadas.



05 OBJETOS COLGANTES

- Ventiladores de techo, lámparas y candelabros deben contar con sistemas de fijación seguros y adecuados.
- Evite colocar cuadros pesados, espejos, estantes u otros objetos que puedan caer directamente sobre camas, sofás o lugares donde las personas permanecen durante períodos prolongados.



06 ANTENAS Y ELEMENTOS INSTALADOS EN TECHOS

- Antenas, paneles, depósitos, equipos exteriores y otros elementos instalados sobre techos o estructuras elevadas deben contar con un anclaje estructural adecuado.
- La instalación y fijación de estos elementos debe realizarse correctamente y, cuando corresponda, ser evaluada por personal competente. Una fijación improvisada puede convertirlos en objetos peligrosos durante un terremoto.



07 SUSTANCIAS PELIGROSAS

- Los productos químicos domésticos o industriales (como cloro, ácidos, pinturas, pesticidas y aerosoles) deben almacenarse en armarios bajos y seguros, preferentemente provistos de sistemas que impidan que las puertas se abran accidentalmente durante el movimiento.

RECUERDE



Fije todo el mobiliario alto y pesado a la pared o al piso.



Revise periódicamente los anclajes y el estado de su vivienda.



Organice y mantenga sus espacios seguros y despejados.

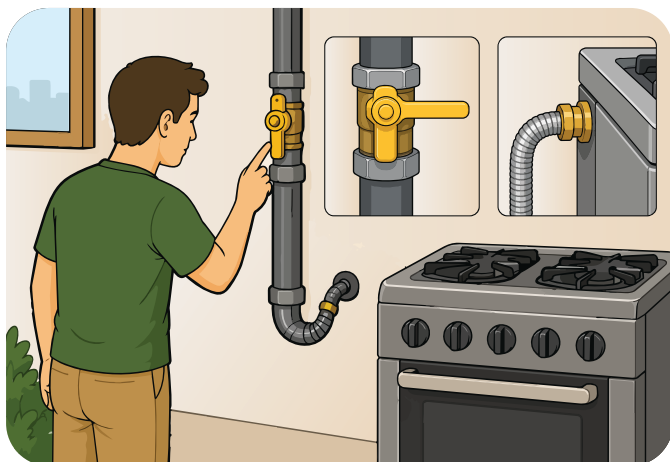


1.2 - INSTALACIONES Y SERVICIOS VITALES

Los daños en las instalaciones de gas, electricidad y agua pueden generar incendios, fugas, inundaciones y otros peligros después de un terremoto.

01 GAS Y COMBUSTIBLES

- Identifique la válvula principal de suministro de gas y asegúrese de que los adultos responsables sepan cómo cerrarla.
- Mantenga despejado el acceso a la válvula.
- Cuando corresponda, utilice conexiones flexibles homologadas y adecuadas para los artefactos.
- Los artefactos deben estar correctamente instalados y fijados.



IMPORTANTE

Durante el terremoto **NO** se desplace por la vivienda para cerrar el gas.

DESPUÉS DEL MOVIMIENTO

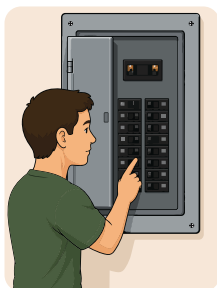
Una vez finalizado el movimiento, y únicamente si es seguro hacerlo, verifique las instalaciones. Cierre el gas si existen indicios de fuga.



VERIFICAR SI ES SEGURO HACERLO

02 SISTEMA ELÉCTRICO

- Identifique el tablero general de electricidad.
- Mantenga correctamente identificados los interruptores.
- Asegúrese de que los adultos responsables conozcan el procedimiento para interrumpir el suministro.

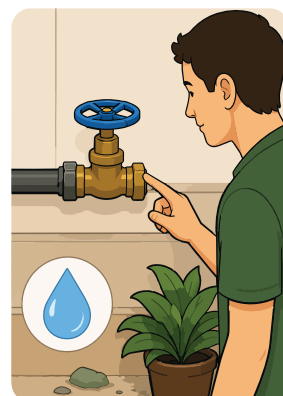


DESPUÉS DEL MOVIMIENTO

Una vez terminado el terremoto, corte la electricidad si observa daños eléctricos y que puede hacerlo de manera segura.

03 AGUA POTABLE

- Identifique la llave general de paso del agua.
- Mantenga su acceso libre de obstáculos.
- Después de un terremoto, siga las indicaciones de las autoridades respecto a la seguridad del suministro de agua.



RECUERDE



Identifique todas las válvulas de gas.



Identifique el tablero general de electricidad.



Identifique la llave general de paso del agua.

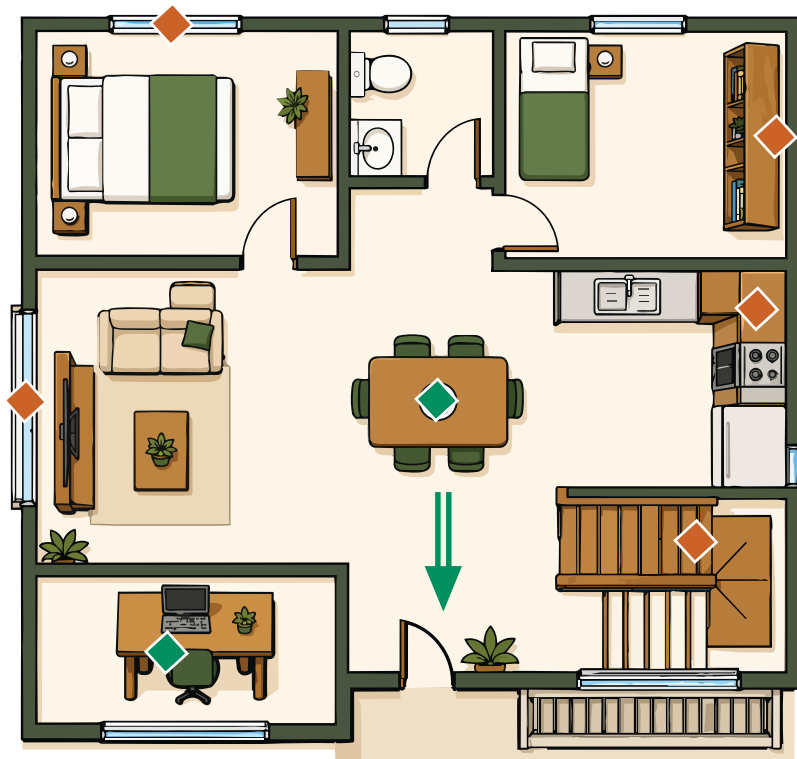


1.3 - PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR O COMUNITARIO

01

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DENTRO DEL MISMO

Identifique riesgos, zonas de protección y rutas de salida.



◆ Zona de protección
(mesas y escritorios resistentes)

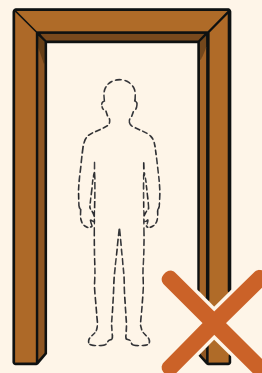
◆ Zona de riesgo
(objetos que pueden caer
o superficies peligrosas)

➡ Ruta de salida
(mantenga despejada)



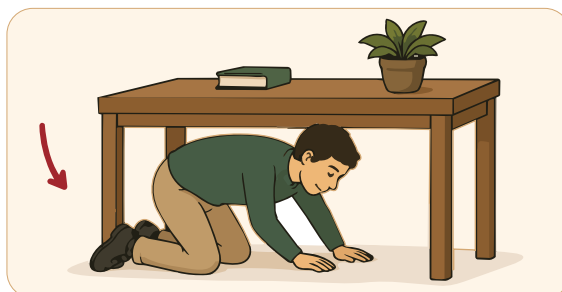
ATENCIÓN

Los marcos de las puertas no son automáticamente lugares seguros. En casas antiguas, los marcos podían ser lo único que quedaba en pie por la solidez de su construcción, pero en las construcciones modernas no son estructuralmente fuertes.



Determine también los lugares donde será posible aplicar correctamente la conducta de protección:

AGÁCHASE



CÚBRASE



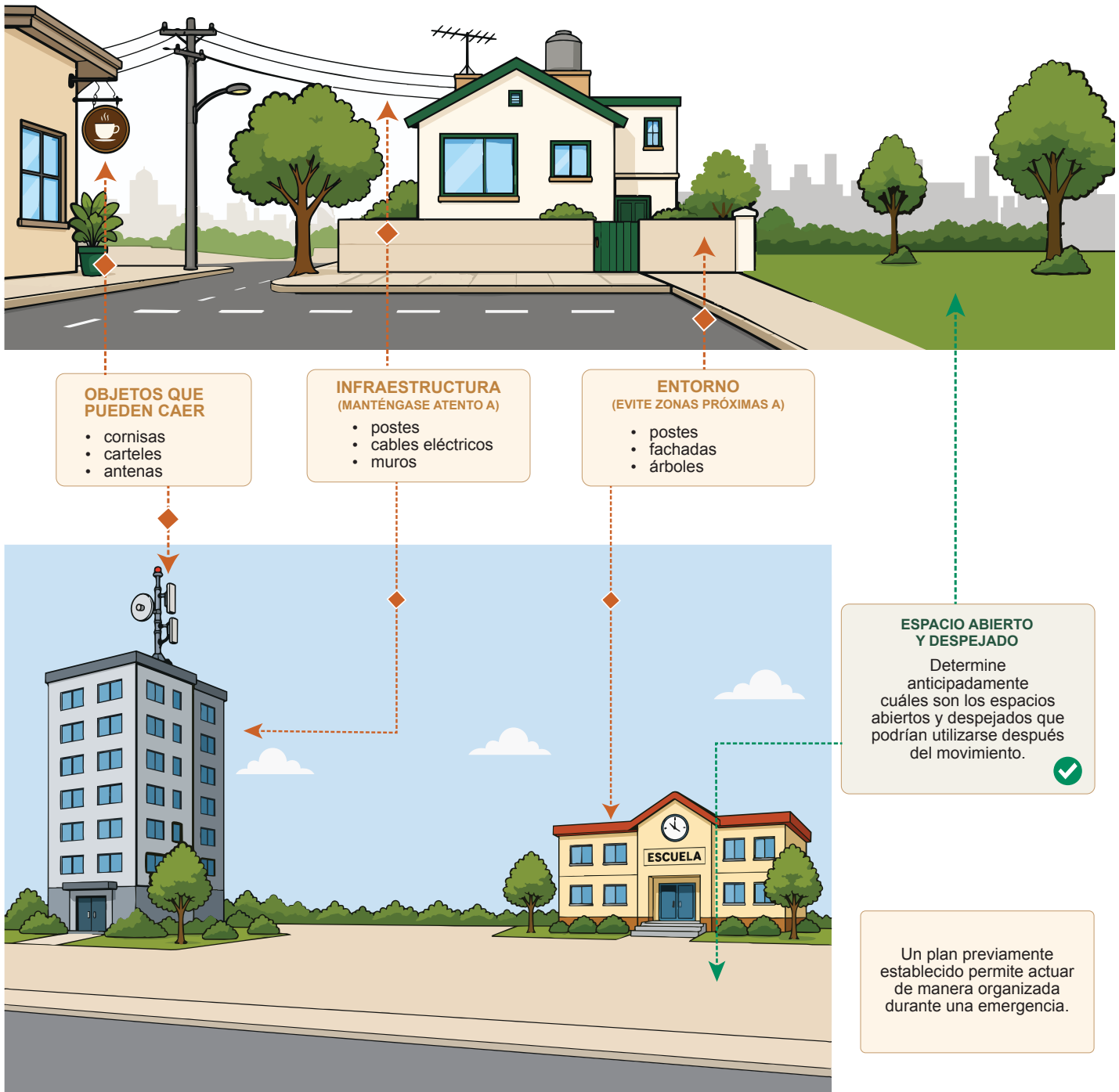
SUJÉTESE



Siempre que sea posible, protéjase debajo de una mesa o escritorio resistente.



Identifique previamente los peligros existentes alrededor de la vivienda, edificio, escuela o lugar de trabajo:



RECUERDE



Revise su hogar periódicamente.



Converse el plan con todos los integrantes.



03 ASIGNACIÓN DE RESPONSABILIDADES

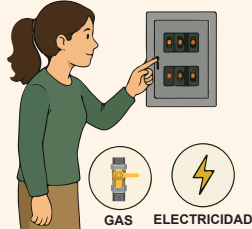
Antes de una emergencia, cada integrante debe saber cuál será su responsabilidad.

RESPONSABLE DE EVACUACIÓN



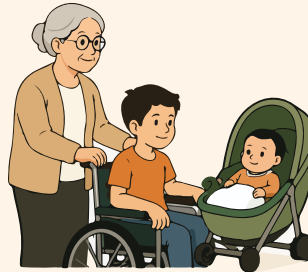
Tomará la mochila de emergencia y, una vez terminado el movimiento, dirigirá al grupo hacia la ruta prevista cuando sea necesario evacuar.

RESPONSABLE DE SEGURIDAD



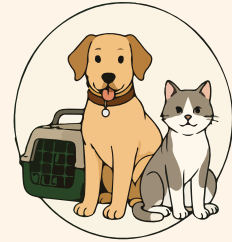
Una vez finalizado el movimiento, y únicamente si es seguro hacerlo, verificará las instalaciones. Cerrará el gas si existen indicios de fuga y cortará la electricidad si observa daños eléctricos.

RESPONSABLE DE PERSONAS QUE NECESITAN ASISTENCIA



Ayudará a bebés, niños, adultos mayores, personas con discapacidad y otras personas que requieran apoyo.

MASCOTAS



Defina también quién será responsable de las mascotas.

04 COMUNICACIÓN



- 1 Elijan a un familiar o persona de confianza que resida fuera del área inmediata como contacto de referencia.
- 2 Todos los integrantes de la familia deben conocer o llevar anotado su número de teléfono.
- 3 Después del terremoto, cuando sea posible, envíen mensajes breves indicando su estado y ubicación.

COMUNÍQUESE DE MANERA EFECTIVA



MENSAJE DE TEXTO

Cuando las redes estén congestionadas, los mensajes de texto pueden resultar útiles.



LLAMADA TELEFÓNICA

Úsela cuando sea posible, pero las redes pueden estar saturadas.

05 PUNTOS DE ENCUENTRO



RECUERDE



Un plan funciona mejor cuando todos saben qué hacer, cómo comunicarse y dónde reunirse.



1.4 MOCHILA Y RESERVAS DE EMERGENCIA

La mochila de emergencia debe permitir disponer rápidamente de elementos esenciales durante una evacuación.

Además de la mochila transportable, es conveniente mantener reservas domésticas de emergencia.

La mochila debe ser resistente, cómoda de transportar y permanecer en un lugar conocido y accesible.

La cantidad y distribución de las mochilas dependerá del número de integrantes del hogar y de la capacidad física de quienes deban transportarlas.



01 AGUA Y ALIMENTACIÓN

Agua

Como referencia general, prepare aproximadamente **4 litros de agua por persona por día**, contemplando bebida y necesidades básicas, para un mínimo de tres días en caso de evacuación.

Debido al peso del agua, diferencie entre:



- el agua que puede transportarse razonablemente en una mochila



- la reserva doméstica de emergencia.



Alimentos no perecederos

Incluya alimentos fáciles de consumir y almacenar tales como:

- conservas
- alimentos con sistema abre-fácil
- barras de cereales
- frutos secos
- galletas
- otros alimentos no perecederos adecuados a las necesidades de la familia.

Considere alergias, intolerancias y necesidades alimentarias especiales.

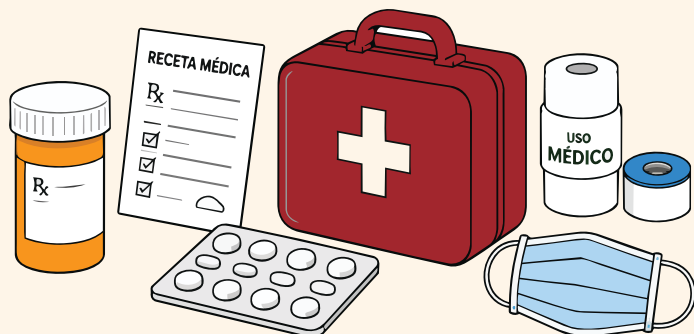


- Para bebés y niños pequeños incluya fórmula, alimentos infantiles y demás insumos específicos necesarios.



- Para mascotas, incluya también alimento adecuado.



**Incluya:**

- medicamentos de uso habitual;
- copia de recetas o indicaciones médicas necesarias;
- gasas estériles;
- vendas;
- cinta adhesiva médica;
- antiséptico;
- elementos básicos de primeros auxilios;
- mascarillas apropiadas para ambientes con polvo;
- otros insumos específicos necesarios para los integrantes del hogar.



Las personas que dependen de medicamentos esenciales deben prever, cuando sea posible y de acuerdo con las indicaciones correspondientes, una reserva suficiente para varios días.

**Linterna**

Preferentemente utilice una linterna frontal, que permite mantener las manos libres. También pueden utilizarse linternas de manivela. Si funcionan con pilas, mantenga baterías de repuesto correctamente almacenadas.

**Radio portátil**

Mantenga una **radio portátil AM/FM a pilas o manivela** para recibir información oficial cuando las redes de telefonía móvil o Internet estén interrumpidas o congestionadas.

**Herramientas**

Pueden incorporarse herramientas multiuso apropiadas para emergencias, siempre almacenadas de forma segura y fuera del alcance de los niños.

**Silbato**

Incluya un silbato que permita emitir señales sin necesidad de gritar durante periodos prolongados.

**Batería portátil**

Mantenga una batería externa cargada y los cables correspondientes a los teléfonos móviles.



04 HIGIENE Y ELEMENTOS SANITARIOS

Incluya:



Toallitas húmedas



Gel antibacterial



Jabón



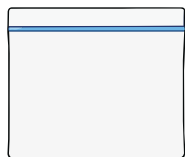
Papel higiénico



Cepillo y pasta dental



Productos de higiene menstrual cuando sean necesarios



Bolsas herméticas para objetos



Las toallitas húmedas y el gel permiten mantener una higiene básica temporal cuando no sea posible lavarse adecuadamente con agua y jabón, pero no deben considerarse sustitutos equivalentes del lavado de manos.

05 ROPA, ABRIGO Y DOCUMENTACIÓN

Incluya:



Manta térmica



Una muda de ropa



Abrigo adecuado al clima



Impermeable cuando corresponda



Calzado cerrado y resistente



Copias de documentos importantes protegidas contra el agua



Información de contacto



Dinero en efectivo de baja denominación



Duplicados de las llaves necesarias

CONSEJOS PARA ORGANIZAR LA MOCHILA

01 UBICACIÓN

Guárdela en un lugar accesible y conocido por todos los integrantes del hogar.



02 REVISIÓN PERIÓDICA

Revise periódicamente:



- ✓ agua
- ✓ alimentos
- ✓ medicamentos
- ✓ pilas
- ✓ batería externa
- ✓ documentación
- ✓ ropa
- ✓ necesidades específicas de niños, personas con discapacidad y mascotas.

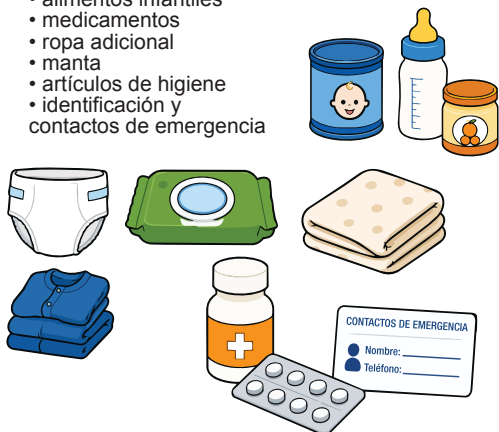
03 PESO

La mochila nunca debe ser tan pesada que dificulte una evacuación segura.



Los hogares con bebés o niños deben adaptar su preparación a sus necesidades específicas.

- pañales
- toallitas
- fórmula infantil
- biberones y utensilios necesarios
- alimentos infantiles
- medicamentos
- ropa adicional
- manta
- artículos de higiene
- identificación y contactos de emergencia



- Un pequeño juguete, peluche u objeto de apego;
- actividades sencillas que puedan ayudar a mantener al niño ocupado y reducir su ansiedad.



A cartoon illustration of a brown dog with a white patch on its chest and a green ball in its mouth. The dog is standing and facing left.

A cartoon illustration of a family scene. Under a long wooden table, a father in a green shirt and brown pants is crouching on the left, looking towards the center. Next to him, a young boy in an orange shirt and blue pants is also crouching, looking down. In the center, a woman with dark hair, wearing a green shirt, is sitting on the floor and holding a baby wrapped in a blue blanket. To her right, an older woman with grey hair and glasses, wearing a brown sweater, is sitting on the floor with her hands behind her head. A large, fluffy yellow dog is lying down on the right side of the group. On top of the table, there is a green potted plant with several leaves. In the background, there is a bookshelf with several books, a small potted plant on top, and a framed picture of a mountain and clouds on the wall. A white bottle is visible on a surface to the left of the table.



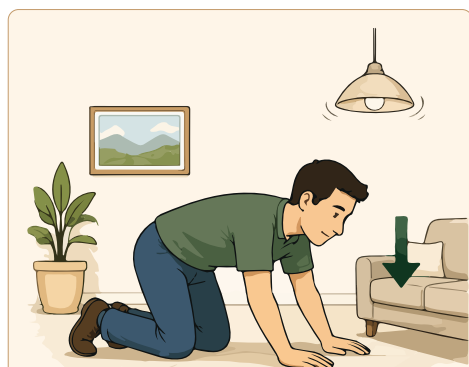
Es conveniente que integrantes de la familia o comunidad reciban capacitación formal en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar.



1.7 CONDUCTA FUNDAMENTAL DURANTE EL TERREMOTO

Toda preparación previa debe incluir la práctica de la conducta, que deberá ejecutarse cuando comience el movimiento.

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE



AGÁCHESE:
Baje inmediatamente al suelo para evitar ser derribado.



CÚBRASE:
Proteja especialmente la cabeza y el cuello. Siempre que sea posible, colóquese debajo de una mesa o escritorio resistente.



SUJÉTESE:
Permanezca sujeto al elemento que lo protege hasta que termine el movimiento.

DURANTE EL TERREMOTO:



No corra hacia la salida mientras el suelo está temblando.



No utilice ascensores.



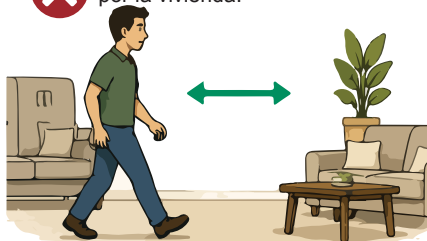
No busque refugio automáticamente en marcos de puertas.



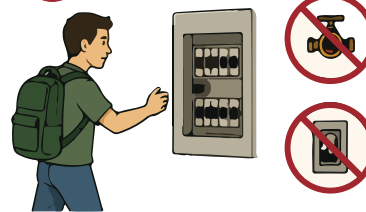
Protéjase de ventanas, vidrios y objetos que puedan caer.



No se desplace innecesariamente por la vivienda.

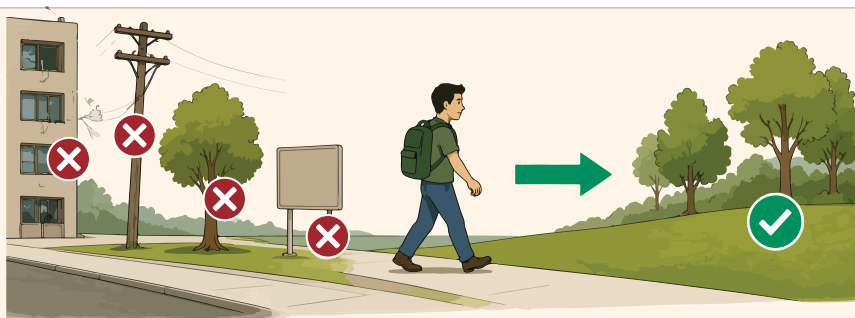


No intente cerrar el gas o la electricidad mientras continúa el movimiento.



SI SE ENCUENTRA EN EL EXTERIOR

Permanezca o desplácese, cuando pueda hacerlo de forma segura, hacia un espacio abierto y despejado, alejado de edificios, fachadas, cornisas, vidrios, postes, cables eléctricos, árboles, carteles y otros objetos que puedan caer.



1.8 PREPARACIÓN NOCTURNA DEL HOGAR

En zonas de actividad sísmica es importante mantener permanentemente condiciones que permitan reaccionar con seguridad durante la noche.

01
DORMITORIO

Evite colocar objetos pesados sobre la cabecera de la cama.

Evite dejar juguetes, zapatos, cables, bolsos u otros objetos que puedan provocar caídas.

Mantenga un par de zapatos cerrados y resistentes junto a la cama.

Disponga de una linterna al alcance.

Si utiliza anteojos, manténgalos siempre en un lugar accesible y conocido.

Mantenga libre de obstáculos el espacio alrededor de la cama y las rutas de circulación.

02 PASILLOS Y SALIDAS

- ✓ Mantenga los pasillos libres de obstáculos.
- ✗ No bloquee puertas ni rutas de salida.
- ✓ Mantenga las llaves necesarias para las salidas en un lugar fijo, inmediatamente accesible y conocido por todos.
- ✓ Cuando sea posible, utilice iluminación de emergencia que funcione ante un corte eléctrico.

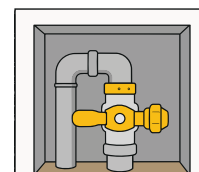
03 COCINA Y ÁREAS DE SERVICIO

- ✓ Mantenga armarios y alacenas correctamente cerrados.
- ✓ Utilice sistemas de retención adecuados cuando sean necesarios.
- ✗ No deje artefactos peligrosos innecesariamente conectados o funcionando sin supervisión.



No es necesario cerrar todas las noches el suministro de gas como rutina antisísmica general.

La prevención debe concentrarse en mantener instalaciones seguras, conexiones apropiadas, artefactos correctamente fijados y conocer la ubicación y funcionamiento de las válvulas de cierre.



PREPARACIÓN PERSONAL



Mantenga el teléfono cargado y accesible.



Active las alertas oficiales disponibles en su localidad.



Mantenga la mochila de emergencia en su ubicación establecida.



Asegúrese de que todos sepan dónde se encuentra.



1.9 PREPARACIÓN PARA MASCOTAS

La preparación anticipada facilita proteger y recuperar a las mascotas después de una emergencia.

01 IDENTIFICACIÓN



PLACA

Perros y gatos deben contar con identificación y datos de contacto actualizados.



MICROCHIP

Cuando esté disponible, considere el uso de microchip y mantenga actualizados los datos asociados.



FOTOGRAFÍAS

Conserve fotografías recientes de la mascota en el teléfono y, preferentemente, una copia junto con la documentación de emergencia.



02 KIT DE EMERGENCIA DE LA MASCOTA

Incluya:



Alimento suficiente para varios días



Agua



Recipientes portátiles



Medicamentos necesarios



Documentación veterinaria



Elementos de higiene

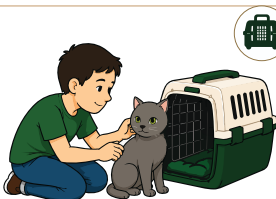


Bolsas para residuos



Elementos específicos según la especie.

03 TRANSPORTE



Transportadora

Mantenga la transportadora en un lugar fácilmente accesible. Acostumbre previamente al animal a utilizarla para reducir el estrés durante una emergencia.



Correa y arnés

Manténgalos siempre en un lugar fijo y accesible, preferentemente próximo al equipo de emergencia.



Objeto familiar

Puede incluir una manta, juguete u objeto conocido que contribuya a reducir el estrés del animal.

04 ENTORNO SEGURO



Identifique los lugares donde la mascota suele esconderse cuando siente miedo.

Evite colocar sobre esos lugares:



Estantes pesados



Espejos



Cuadros



Objetos que puedan caer



Una vez terminado el movimiento, y cuando sea seguro hacerlo, controle a la mascota antes de abrir puertas hacia el exterior, ya que un animal asustado puede intentar escapar.



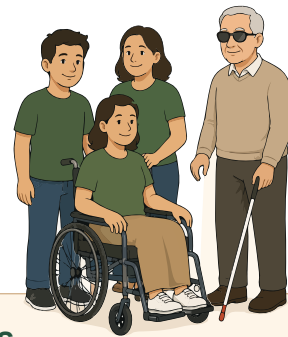
1.10 PERSONAS CON DISCAPACIDAD (PCD)



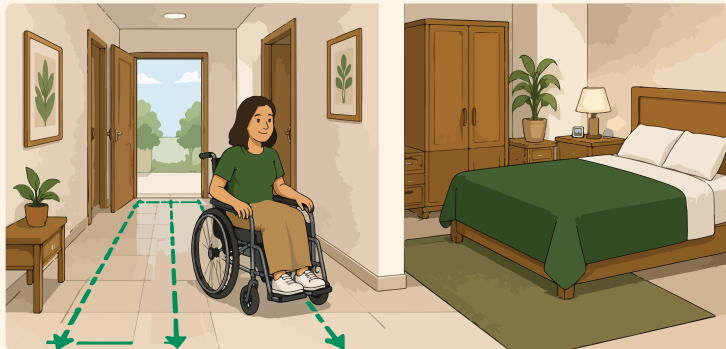
La preparación debe favorecer la autonomía, adaptar el entorno a las necesidades particulares de cada persona y establecer previamente redes de apoyo.



Durante un terremoto, la prioridad es protegerse inmediatamente en el lugar y evacuar después de que termine el movimiento cuando las condiciones así lo requieran.



01 ADECUACIÓN DEL HOGAR



Rutas accesibles

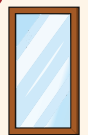
Mantenga completamente despejadas las rutas utilizadas por personas con silla de ruedas, andadores, bastones u otros dispositivos de movilidad.

Dormitorios

Coloque las camas alejadas de:



Ventanas



Espejos



Muebles altos



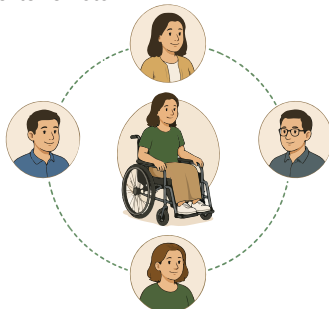
Cuadros pesados



Otros elementos que puedan caer

02 RED DE APOYO

Organice previamente una red de familiares, vecinos, compañeros u otras personas de confianza que puedan verificar el estado del PCD y prestar asistencia después del terremoto.



La red debe conocer:



Las necesidades específicas de la persona.



La ubicación de medicamentos y dispositivos esenciales.



Las rutas accesibles.



Los procedimientos previamente acordados.



Cuando corresponda y resulte apropiado, establezca mecanismos seguros para permitir el acceso de las personas de apoyo a la vivienda.

03 MOCHILA ESPECIALIZADA

Además de los elementos generales, incorpore los insumos particulares que la persona necesite.



MEDICAMENTOS

Mantenga medicamentos esenciales y la información necesaria sobre su utilización.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Incluya una tarjeta protegida contra el agua con la información necesaria para prestar asistencia, como:

- nombre,
- necesidades de apoyo,
- alergias,
- medicamentos,
- contactos de emergencia,
- otra información relevante.



DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

Incluya, según corresponda:

- baterías de repuesto,
- cargadores,
- elementos para audífonos,
- elementos relacionados con dispositivos de movilidad,
- medios alternativos de comunicación,
- otros insumos indispensables.



04 PREPARACIÓN SEGÚN NECESIDADES ESPECÍFICAS

Personas con Movilidad Reducida

Si utiliza silla de ruedas:

FRENE



Active los frenos.

CÚBRASE



Proteja la cabeza y el cuello.

SUJÉTESE



Inclínese cuando sea posible. Sujétese hasta que termine el movimiento.



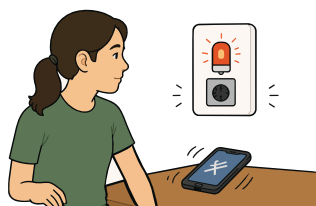
Mantenga bastones, muletas, andadores y otros dispositivos de movilidad siempre accesibles.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL



- ✓ Mantenga una distribución ordenada y previsible de los muebles.
- ✓ Informe cualquier cambio en la ubicación de objetos.
- ✓ Practique previamente las rutas y procedimientos de emergencia con la red de apoyo.
- ✓ Después del terremoto, considere que objetos caídos pueden haber modificado las rutas conocidas.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

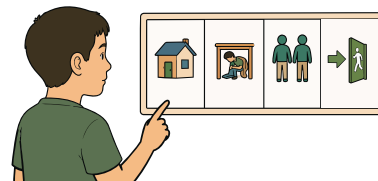


Cuando estén disponibles, utilice sistemas de alerta visuales, luminosos o vibratorios.

Mantenga disponibles medios alternativos de comunicación, como:

- Teléfono móvil
- Papel o Libreta
- Lápiz, Marcador o Crayola
- Pizarra

PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA, INTELECTUAL O PERSONAS NEURODIVERGENTES

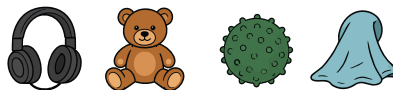


Prepare previamente a la persona utilizando métodos adecuados a sus necesidades, tales como:

- pictogramas;
- instrucciones visuales;
- historias sociales;
- simulacros graduales;
- repetición de rutinas simples.

Pueden incorporarse a la mochila elementos que ayuden a reducir el estrés, como:

- auriculares;
- juguetes;
- objetos sensoriales;
- pequeños objetos de apego.



Los simulacros deben realizarse de manera gradual y adaptada, evitando provocar innecesariamente miedo, angustia o sobrecarga sensorial.

IMPORTANTE: prepararse con otros sistemas adaptados a las necesidades de la persona.



RECUERDE



La preparación comienza ANTES del terremoto. Asegure los objetos que puedan caer. Mantenga despejadas las rutas. Prepare agua, alimentos, medicamentos y elementos esenciales. Organice a su familia o comunidad. Identifique los riesgos. Practique regularmente. Y, fundamentalmente, todos deben conocer y practicar qué hacer cuando comience el movimiento:

1 AGÁCHESE



2 CÚBRASE



3 SUJÉTESE



No corra hacia la salida mientras está temblando. Protéjase primero. Evacúe después del movimiento cuando sea necesario y resulte seguro hacerlo.





Programa de capacitación civil: Gestión de riesgos
y preparación ante emergencias

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 1: ANTES

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA LA POBLACIÓN GENERAL
DE AMÉRICA LATINA Y ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com