



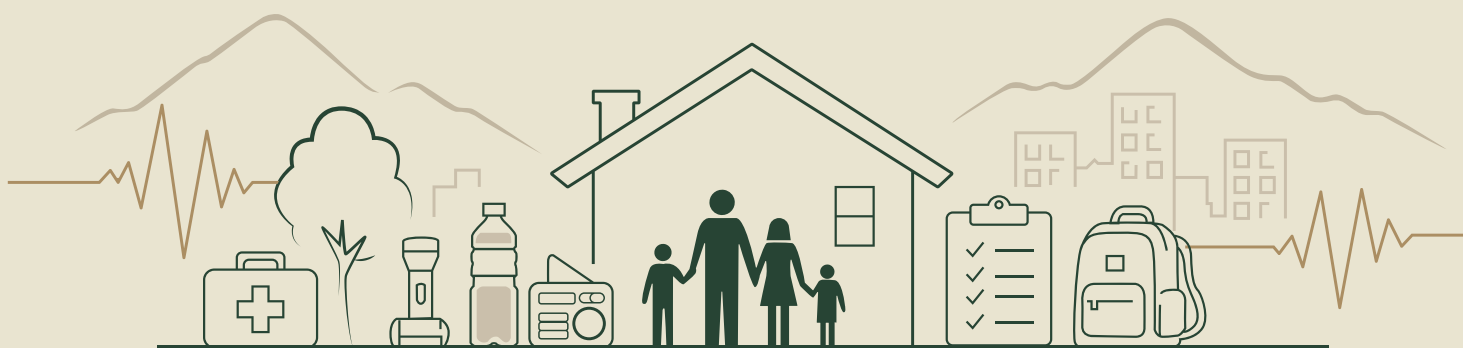
CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 2: DURANTE



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 2: DURANTE EL TERREMOTO
Para el hogar, la familia y la comunidad

| Primera edición · Septiembre de 2026

TERREMOTOS MODULO 1 - FASE 2: DURANTE © 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 2: DURANTE

Acción inmediata y protección durante el movimiento



Objetivo de aprendizaje

Que el participante identifique y aplique la conducta de agáchese, cúbrase y sujétese durante un terremoto, adaptándola al lugar donde se encuentre, reconozca qué acciones evitar mientras continúa el movimiento, y sepa protegerse de los peligros inmediatos del entorno.

Durante el movimiento, no intente evacuar precipitadamente un edificio, no corra hacia las salidas y no utilice ascensores. Protéjase primero. Una vez terminado el movimiento, evalúe las condiciones y evacúe cuando sea necesario y resulte seguro hacerlo.



2.1 CONDUCTA FUNDAMENTAL DURANTE EL TERREMOTO

Cuando comienza el movimiento, normalmente no hay tiempo para realizar acciones complejas. Por eso, las personas deben conocer previamente una conducta sencilla que pueda aplicarse de manera inmediata:

01

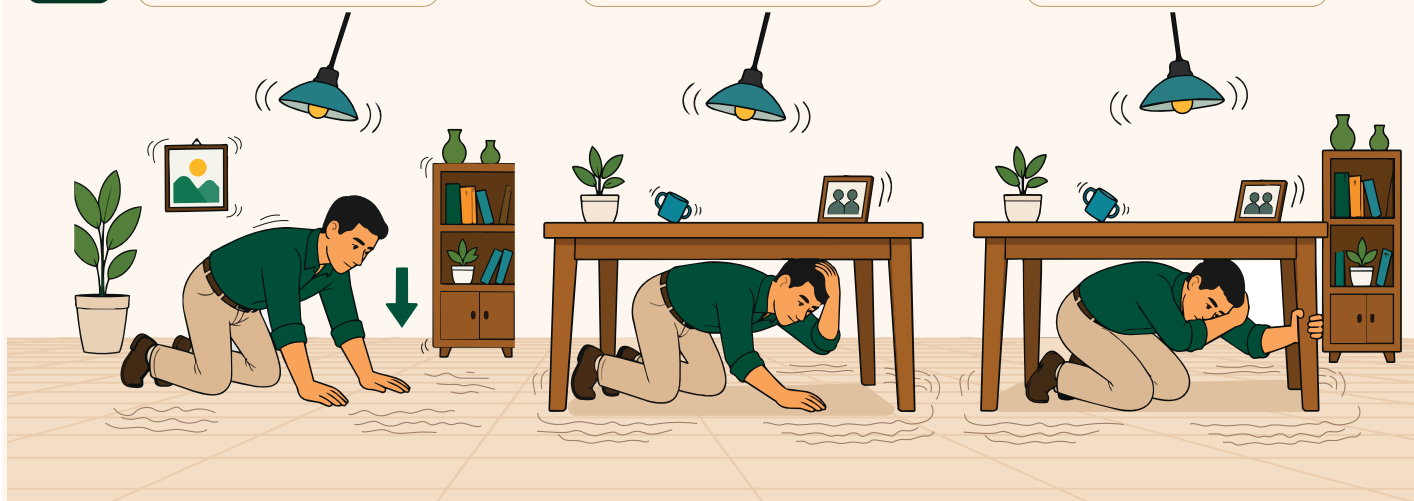
AGÁCHESE



CÚBRASE



SUJÉTESE



Baje inmediatamente para reducir el riesgo de ser derribado por el movimiento del suelo.

Colóquese sobre manos y rodillas cuando pueda hacerlo. Esta posición disminuye el riesgo de caída y permite desplazarse una distancia corta si fuera indispensable buscar una protección cercana.

No intente permanecer de pie ni correr mientras el suelo se mueve intensamente.

Proteja especialmente la **cabeza y el cuello**.

Siempre que sea posible, colóquese debajo de una mesa, escritorio u otro mueble resistente que se encuentre próximo.

Si no existe una protección de este tipo a su alcance, permanezca agachado y cubra la cabeza y el cuello con los brazos y las manos.

Manténgase alejado, siempre que pueda hacerlo, sin exponerse a mayores riesgos, de:

- ventanas, espejos, grandes superficies vidriadas, muebles altos, estanterías, objetos suspendidos, lámparas, equipos que puedan caer, elementos pesados almacenados en altura.

No atraviese una habitación durante un movimiento intenso solamente para buscar una mesa o un lugar que parezca más seguro.

Si se encuentra debajo de una mesa o escritorio resistente, sujétese a este elemento hasta que termine el movimiento.

El mueble puede desplazarse durante el terremoto. Si esto ocurre, procure permanecer debajo de él y desplazarse junto con la protección sin exponerse innecesariamente.

Si no se encuentra debajo de un mueble, mantenga protegido la cabeza y el cuello hasta que termine el movimiento.



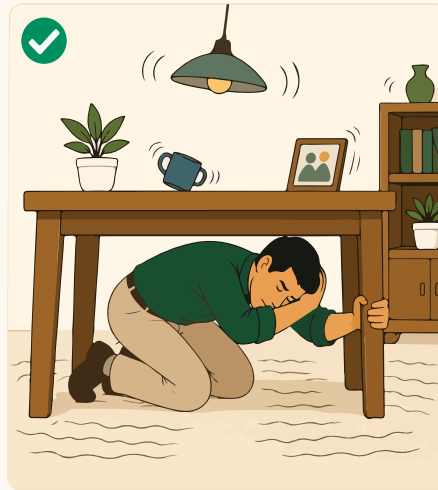
02

NO EVACÚE MIENTRAS ESTÁ TEMBLANDO

Una de las conductas más importantes durante un terremoto es **evitar una evacuación precipitada mientras continúa el movimiento**. Intentar correr hacia las salidas durante una sacudida intensa puede aumentar considerablemente el riesgo de:

- caídas, golpes;
- cortes por vidrios;
- lesiones provocadas por objetos que caen;
- empujones, aglomeraciones;
- bloqueo de puertas;
- separación de grupos;
- pérdida de control de niños;
- lesiones en escaleras.

En lugares con gran cantidad de personas, una evacuación simultánea y desordenada puede generar peligros adicionales.



La instrucción general debe ser:

PROTÉJASE PRIMERO.

EVACÚE DESPUÉS DEL MOVIMIENTO, CUANDO SEA NECESARIO Y RESULTE SEGURO HACERLO.

03

NO UTILICE LOS MARCOS DE LAS PUERTAS COMO REFUGIO AUTOMÁTICO

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. La recomendación general es protegerse debajo de una mesa o escritorio resistente cuando se encuentre disponible y cercano. Si no existe uno, agáchese y proteja especialmente la cabeza y el cuello, evitando ventanas y elementos que puedan caer.



04

NO APLIQUE EL DENOMINADO "TRIÁNGULO DE LA VIDA"

No debe utilizarse el denominado "**triángulo de la vida**" como sustituto de la conducta recomendada de protección. No intente calcular durante el terremoto dónde podrían formarse supuestos espacios entre muebles y escombros.

La conducta general debe continuar siendo:

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE



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





2.2 SI SE ENCUENTRA EN UNA VIVIENDA

Si se encuentra dentro de una vivienda cuando comienza el terremoto:

No recorra innecesariamente la vivienda buscando un supuesto lugar perfecto de protección. **Protéjase rápidamente en el lugar seguro más próximo.**



Manténgase alejado de ventanas, espejos y vidrios.



Aléjese de muebles altos y objetos que puedan caer.



Protéjase debajo de una mesa resistente y sujétese.



Proteja la cabeza y cuello.

01

- Permanezca en el interior mientras continúa el movimiento, salvo que exista un peligro inmediato que obligue a desplazarse;
- agáchese;
- protéjase debajo de una mesa o escritorio resistente cuando esté cercano;
- sujétese;

- proteja la cabeza y el cuello;
- manténgase alejado de ventanas, espejos y superficies vidriadas;
- manténgase alejado de muebles altos, estanterías y objetos que puedan caer;
- no corra hacia la puerta de salida;

- no utilice escaleras durante una sacudida intensa;
- no intente cerrar el gas mientras continúa el movimiento;
- no intente cortar la electricidad mientras continúa el movimiento.

SI SE ENCUENTRA EN LA COCINA

Las cocinas pueden contener numerosos elementos capaces de convertirse en peligros durante un terremoto:



Aléjese de lo que pueda caer, romperse o derramar líquidos calientes.

- vajilla,
- botellas,
- recipientes,
- elementos almacenados en altura,
- objetos cortantes,
- líquidos calientes,
- electrodomésticos,
- muebles y alacenas,
- vidrios,
- artefactos conectados a instalaciones de gas o electricidad.

02

Si comienza un terremoto mientras se encuentra en una cocina, **no atraviese precipitadamente la vivienda mientras continúa el movimiento.**

Aléjese, si puede hacerlo inmediatamente y sin exponerse a un riesgo mayor, de elementos que puedan caer, romperse o derramar líquidos calientes.

Agáchese y proteja la cabeza y el cuello.

Si existe una mesa resistente próxima, protéjase debajo de ella y sujétese.

No intente cerrar la válvula de gas durante el terremoto.

Una vez terminado el movimiento y solamente cuando resulte seguro hacerlo, podrán evaluarse las instalaciones.





2.3 SI SE ENCUENTRA EN UN EDIFICIO DE VARIOS PISOS

Encontrarse en un piso elevado puede hacer que el movimiento se perciba con mayor intensidad o duración.



La percepción de un balanceo importante no permite determinar por sí sola si el edificio sufrirá o no daños estructurales.

No intente evaluar la resistencia del edificio mientras está temblando.

Durante el movimiento:



Una vez finalizado el movimiento, evalúe la situación y utilice únicamente rutas de evacuación que continúen siendo seguras cuando resulte necesario abandonar el edificio.

01

ASCENSORES

No utilice ascensores durante un terremoto. El movimiento sísmico puede coincidir con:



Interrupciones del suministro eléctrico.



Fallas de funcionamiento.



Daños en componentes.



Detención de las cabinas.



Otras alternativas que hagan inseguro su uso.



No debe suponerse que todos los edificios cuentan con sistemas automáticos de respuesta sísmica.



Después del terremoto tampoco utilice automáticamente los ascensores hasta que existan condiciones que permitan considerarlos seguros y se autorice su utilización cuando corresponda.

02

ESCALERAS

Durante una sacudida intensa, **no corra hacia las escaleras para intentar evacuar.**



El movimiento puede dificultar considerablemente mantener el equilibrio y aumentar el riesgo de caídas.



Además, una gran cantidad de personas intentando utilizar simultáneamente una escalera puede provocar empujones, aglomeraciones y lesiones.



Cuando termine el movimiento, si resulta necesario evacuar, utilice únicamente las rutas que continúen siendo seguras y siga las instrucciones de los responsables o de las autoridades competentes.



03

VENTANAS, VIDRIOS Y FACHADAS

Durante el terremoto, manténgase alejado de:



- ventanas, puertas de vidrio,
- vitrinas;
- paneles vidriados;



- mamparas;
- espejos;
- otros elementos susceptibles de romperse.

No es apropiado establecer una distancia universal aplicable a todos los edificios y situaciones. El principio es sencillo: **Manténgase tan alejado como razonablemente pueda, de los vidrios sin desplazarse de una manera que lo exponga a un peligro mayor.**



Proteja especialmente la cabeza y cuello.

04

CIELORRASOS, LÁMPARAS Y OBJETOS SUSPENDIDOS

Durante un terremoto pueden desprenderse o desplazarse:

- placas de cielorrasos suspendidos;
- luminarias; lámparas;
- ventiladores;
- proyectores;
- equipos de sonido;
- carteles;
- objetos decorativos;
- otros elementos instalados en altura.

Por eso, proteja especialmente la cabeza y el cuello. Cuando exista una mesa o escritorio resistente próximo, colóquese debajo y sujétese.

05

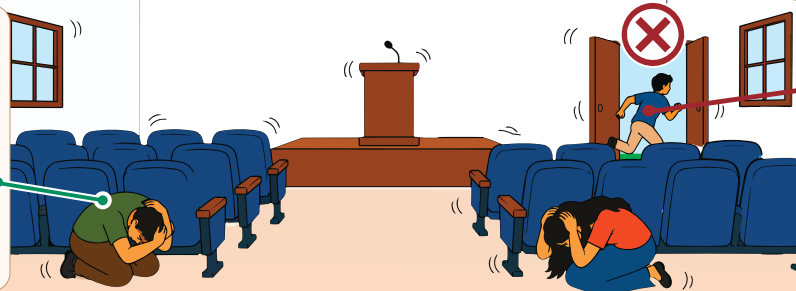
SI NO HAY MESAS O ESCRITORIOS

En pasillos, iglesias, templos, gimnasios, auditorios, salones, estadios y otros espacios puede no existir una mesa o escritorio resistente disponible.



En esos casos:

- Agáchese para evitar ser derribado;
- proteja la cabeza y el cuello con los brazos y las manos;
- manténgase alejado de ventanas y vidrios;
- aléjese, solamente cuando pueda hacerlo sin exponerse a mayores riesgos, de objetos que puedan caer;
- permanezca protegido hasta que termine el movimiento.



No atraviese un salón durante una sacudida intensa buscando una salida o un supuesto lugar estructuralmente más resistente.



2.4 SI EL TERREMOTO OCURRE MIENTRAS DUERME

- Si el terremoto comienza mientras se encuentra en la cama, no se levante precipitadamente a oscuras.
- Los objetos caídos o los vidrios rotos pueden producir lesiones, y el movimiento puede dificultar mantenerse en pie.
- Si permanecer en la cama no presenta un peligro inmediato, permanezca allí y proteja la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si existe inmediatamente sobre la cama o junto a ella un elemento pesado que pueda caer y puede desplazarse a un lugar más seguro sin exponerse a un riesgo mayor, actúe de acuerdo con las condiciones existentes.



La preparación previa del dormitorio es especialmente importante:

- no coloque objetos pesados sobre la cabecera;
- mantenga calzado cerrado y resistente junto a la cama;
- disponga de una linterna a la mano;
- mantenga despejadas las rutas de circulación.





2.5 PROTECCIÓN DE BEBÉS Y NIÑOS

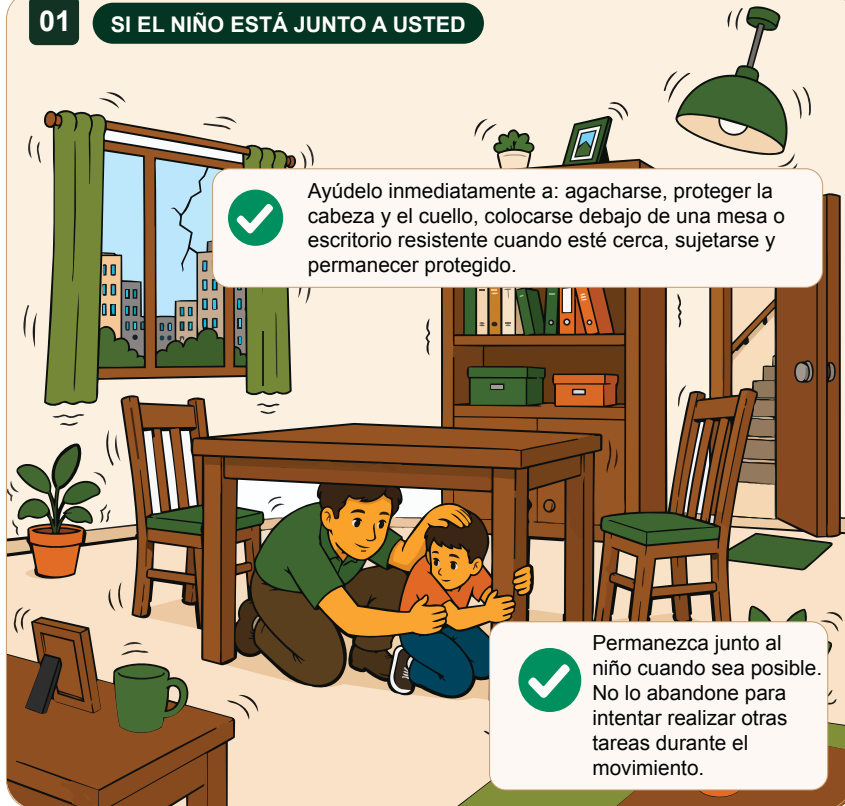
Los niños requieren una atención especial durante un terremoto.

La prioridad es **protegerlos donde se encuentran y evitar que corran desordenadamente hacia las salidas.**

No intente atravesar un edificio cargando a un niño mientras continúa una sacudida intensa, a menos que permanecer en el lugar represente un peligro inmediato mayor.

01

SI EL NIÑO ESTÁ JUNTO A USTED



Ayúdelo inmediatamente a: agacharse, proteger la cabeza y el cuello, colocarse debajo de una mesa o escritorio resistente cuando esté cerca, sujetarse y permanecer protegido.



Permanezca junto al niño cuando sea posible. No lo abandone para intentar realizar otras tareas durante el movimiento.

02

BEBÉS Y NIÑOS MUY PEQUEÑOS



Si tiene un bebé en brazos cuando comience el movimiento:



Sosténgalo firmemente, agáchese, proteja su cabeza y cuello, protéjase usted también;



Si existe una mesa o escritorio resistente cerca y puede acceder a él de manera segura, colóquese debajo.

Si el bebé ya se encuentra en un portabebés correctamente colocado, manténgalo asegurado y proteja especialmente su cabeza y cuello. No coloque deliberadamente su cuerpo en una posición que pueda provocarle lesiones graves ni adopte posturas inestables intentando actuar como "escudo humano". La protección debe procurar simultáneamente la seguridad del niño y del adulto que lo asiste.



03

Niños pequeños

Utilice instrucciones sencillas:

"AGÁCHATE".

"SUJÉTATE".

"CÚBRETE".

"QUÉDATE CONMIGO".

04

Niños en edad escolar

Los niños que hayan practicado simulacros pueden reconocer rápidamente las instrucciones. Refuerce la conducta aprendida y permanezca junto a ellos cuando las circunstancias lo permitan.

05

CONTENCIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

El adulto debe procurar mantener una conducta serena y transmitir instrucciones breves y claras. Puede utilizar expresiones como:

"Quédate conmigo".



"Cúbrete la cabeza".

"Estamos protegiéndonos".

"Espera aquí hasta que termine".



Evite expresiones alarmistas que aumenten el miedo.



La prioridad durante esos segundos es que el niño comprenda **qué debe hacer**, no ofrecerle explicaciones complejas sobre lo que está ocurriendo.





2.6 LUGARES CONCURRIDOS

Si se encuentra en:



Centros comerciales



Supermercados



Cines, teatros



Estadios



Iglesias o templos, escuelas



Auditorios



Estaciones



Centros comunitarios

Una reacción colectiva desordenada puede producir:

- empujones,
- caídas,
- aglomeraciones,
- bloqueo de salidas,
- separación de niños y adultos,
- lesiones adicionales.

Protégase primero de la caída y desplazamiento de objetos.

Cuando termine el movimiento, siga las instrucciones del personal responsable y evacúe de manera ordenada cuando resulte necesario.



No corra inmediatamente hacia las salidas mientras continúa el movimiento.



- Permanezca en su sector cuando resulte seguro;
- agáchese;
- proteja la cabeza y el cuello;
- manténgase alejado de elementos que puedan desprenderse;



No intente desplazarse entre una multitud mientras el suelo continúa moviéndose.

01 CINES Y TEATROS



02 SUPERMERCADOS Y CENTROS COMERCIALES



Estos lugares pueden presentar riesgos particulares debido a:

- estanterías altas,
- productos almacenados en altura,
- vitrinas,
- grandes superficies vidriadas,
- carteles,
- luminarias,
- objetos suspendidos.

Durante el movimiento:

- aléjese de estanterías y vidrios cuando pueda hacerlo inmediatamente y sin atravesar zonas peligrosas;
- agáchese;
- proteja la cabeza y el cuello;
- utilice una protección resistente cercana cuando exista;
- no corra hacia las salidas;
- no utilice ascensores.

Después del movimiento, siga las instrucciones del personal y utilice las rutas que continúen siendo seguras.

Si se encuentra en un estadio, tribuna o espectáculo multitudinario:

- no corra hacia los pasillos o salidas durante la sacudida;
- no salte barreras ni intente acceder precipitadamente a otros sectores;
- permanezca en su sector cuando sea seguro hacerlo;
- agáchese cuando corresponda;
- proteja la cabeza y el cuello;
- utilice una mochila, bolso u otro elemento blando para protegerse si lo tiene inmediatamente disponible;
- espere las instrucciones de los responsables una vez terminado el movimiento.

El desplazamiento simultáneo de grandes cantidades de personas puede generar riesgos adicionales.

03 ESTADIOS, TRIBUNAS Y ESPECTÁCULOS



04 ESCALERAS MECÁNICAS

No intente utilizar escaleras mecánicas como vía de evacuación mientras continúa una sacudida intensa. El movimiento puede provocar caídas y una concentración repentina de personas puede aumentar el riesgo de lesiones.



Una vez terminado el terremoto, siga la señalización y las instrucciones del establecimiento y utilice las rutas de evacuación habilitadas que continúen siendo seguras.

05 GESTIÓN DEL PÁNICO Y COMUNICACIÓN DURANTE EL MOVIMIENTO

Durante una emergencia, algunas personas pueden experimentar miedo intenso, confusión, bloqueo o necesidad inmediata de huir. Las personas responsables de grupos deben utilizar instrucciones: breves, claras, uniformes, firmes, fáciles de comprender.



Evite transmitir instrucciones contradictorias.



En lugares concurridos, una indicación clara puede ayudar a reducir conductas desordenadas.



2.7 SI SE ENCUENTRA EN EL EXTERIOR

01

Si ya se encuentra al aire libre cuando comience el terremoto, permanezca o desplácese, **cuando pueda hacerlo de manera segura**, hacia un espacio abierto y despejado.

Manténgase alejado de:

- edificios;
- fachadas;
- cornisas;
- balcones;
- muros;
- ventanas;
- vidrios;
- carteles;
- postes;
- cables eléctricos;
- transformadores;
- antenas;
- árboles;
- estructuras u objetos que puedan caer.



No se refugie deliberadamente junto a una fachada, debajo de una cornisa, marquesina o elemento saliente. No se coloque junto a la base de un edificio como conducta general de protección.

Si no puede alcanzar inmediatamente un espacio más despejado sin exponerse a mayores riesgos, protéjase la cabeza y el cuello y reduzca su exposición a los objetos que puedan caer.

02

SI SE ENCUENTRA CONDUCIENDO

Si conduce un vehículo cuando comienza un terremoto:

- reduzca progresivamente la velocidad;
- deténgase en un lugar seguro cuando pueda hacerlo;
- permanezca dentro del vehículo hasta que termine el movimiento.

Evite detenerse:

- debajo de puentes;
- debajo de pasos elevados;
- debajo de cables eléctricos;
- junto a postes;
- junto a árboles;
- inmediatamente junto a edificios;
- en lugares expuestos a objetos que puedan caer.



No frene bruscamente si hacerlo puede provocar un accidente. Una vez terminado el movimiento, continúe con precaución y permanezca atento a posibles daños en la vía.





2.8 MASCOTAS DURANTE EL TERREMOTO

Durante un terremoto, **la seguridad de las personas es prioritaria.**

Los animales pueden reaccionar de manera imprevisible ante el ruido, las vibraciones y el movimiento.

Una mascota asustada puede:

- correr;
- esconderse;
- intentar escapar;
- resistirse a ser manipulada;
- arañar o morder defensivamente.

Si la mascota se encuentra inmediatamente junto a usted

Si puede mantenerla consigo **sin comprometer su propia protección**, hágalo.

No abandone su lugar seguro ni atraviese una habitación durante una sacudida intensa para buscarla.

Si se encuentra debajo de una mesa resistente y la mascota ya está a su alcance, puede procurar mantenerla con usted siempre que esto no le impida proteger su propia cabeza y cuello ni sujetarse.



Si la mascota se esconde

No corra detrás de ella.

No introduzca las manos debajo de muebles o en lugares de difícil acceso mientras continúa el movimiento.

Protéjase usted y espere a que termine el terremoto.

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

Si se encuentra en una transportadora

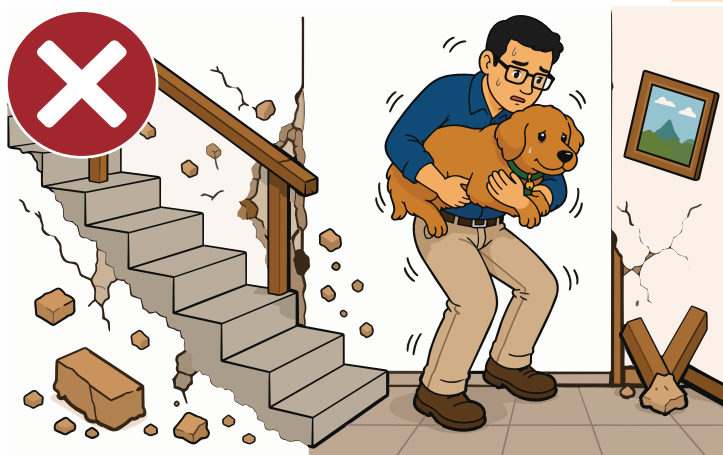
Si el animal ya está dentro de una transportadora segura, no lo saque durante el terremoto.

Si la transportadora se encuentra inmediatamente a su alcance y puede moverla unos pocos centímetros hacia una zona más protegida sin exponerse, puede hacerlo.

No coloque su cuerpo deliberadamente encima de la transportadora.



No evacúe precipitadamente con una mascota en brazos



No intente bajar escaleras ni atravesar un edificio cargando un animal mientras continúa una sacudida intensa, a menos que exista un peligro inmediato mayor que obligue a abandonar el lugar.





2.9 PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y OTRAS NECESIDADES DE ASISTENCIA

Las personas con discapacidad pueden requerir diferentes estrategias de protección según sus características, autonomía, dispositivos de asistencia y entorno.

No existe una única conducta aplicable a todas las personas.

El principio general continúa siendo:

PROTÉJASE DURANTE EL MOVIMIENTO Y EVACÚE DESPUÉS, CUANDO SEA NECESARIO Y SEGURO.
Debe favorecerse la autonomía y evitar separar innecesariamente a una persona de sus dispositivos de asistencia.

01

PERSONAS QUE UTILIZAN SILLA DE RUEDAS

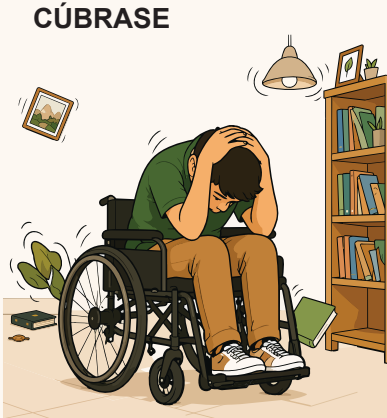
Si utiliza una silla de ruedas:

FRENE



FRENE: Active los frenos de la silla.

CÚBRASE



CÚBRASE: Proteja especialmente la cabeza y el cuello con los brazos y las manos. Si tiene inmediatamente disponible un elemento apropiado para protegerse, utilícelo.

SUJÉTESE



SUJÉTESE: Mantenga una posición estable hasta que termine el movimiento. Inclínese cuando pueda hacerlo de manera segura.

No intente abandonar la silla durante una sacudida intensa solamente para colocarse en el suelo.

02

PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA



Si una persona se encuentra en una cama, sillón u otro lugar estable y no puede trasladarse de manera segura:

- no debe intentar realizar un movimiento que aumente el riesgo de caída;
- debe proteger especialmente la cabeza y el cuello;
- puede utilizar almohadas u otros elementos acolchados inmediatamente disponibles;
- debe permanecer alejada, cuando sea posible, de vidrios y objetos que puedan caer.

Los bastones, muletas, andadores y otros dispositivos de movilidad deben permanecer accesibles para utilizarlos después del movimiento.

03

ACTUACIÓN DE CUIDADORES Y PERSONAS DE APOYO



Si acompaña a una persona que necesita asistencia:

- protéjase usted también;
- ayúdela a adoptar una posición segura cuando pueda hacerlo sin exponerse;
- proteja su cabeza y cuello cuando la persona no pueda hacerlo por sí misma;

- manténgala alejada de vidrios y objetos que puedan caer cuando sea posible;
- no la abandone para realizar tareas secundarias;
- no intente trasladarla a larga distancia mientras continúa una sacudida intensa.

El cuidador debe evitar convertirse en una segunda víctima. La asistencia debe procurar proteger simultáneamente a ambas personas.



04 PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

Durante el movimiento:

- indique claramente qué está ocurriendo;
- utilice instrucciones breves;
- avise antes de realizar cualquier desplazamiento indispensable;
- no tire de la persona inesperadamente;
- ayúdela a proteger la cabeza y el cuello cuando sea necesario;
- advierta sobre objetos caldos o peligros próximos cuando pueda identificarlos.

Después del terremoto, tenga presente que los objetos desplazados pueden haber modificado rutas que la persona conocía previamente.



05 PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

Cuando acompañe a una persona con discapacidad auditiva:

- procure establecer contacto visual;
- utilice gestos o señas previamente conocidas;
- proporcione instrucciones simples;
- utilice los medios alternativos de comunicación disponibles.



Si se interrumpe la electricidad, tenga presente que la iluminación puede ser insuficiente para la lectura labial o la comunicación mediante lenguaje de señas.

Cuando disponga de una linterna, utilícela de manera que facilite la comunicación sin dirigir una luz intensa directamente a los ojos de la persona.

06 PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL, COGNITIVA O PERSONAS NEURODIVERGENTES

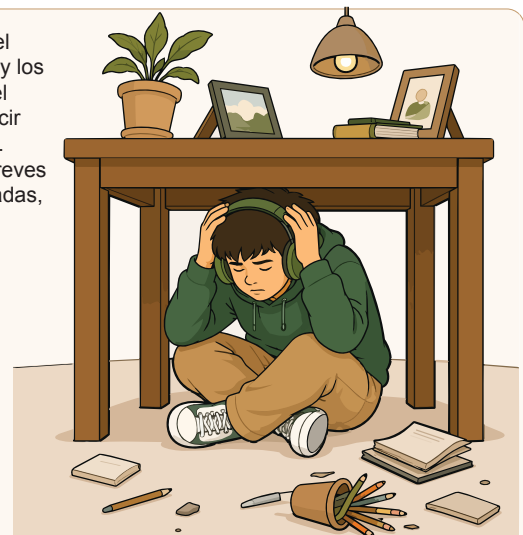
El ruido, las alarmas, el movimiento, los gritos y los cambios repentinos del entorno pueden producir una respuesta intensa. Utilice instrucciones breves y previamente practicadas, por ejemplo:

“AGÁCHATE”.

“CÚBRETE”.

“QUÉDATE AQUÍ”.

“SUJÉTATE”.



Cuando la persona requiera asistencia física, utilice únicamente el apoyo necesario para impedir que se exponga a un peligro inmediato.

No debe utilizarse como regla general la inmovilización física o un “abrazo de contención” forzado, ya que puede aumentar la angustia o provocar lesiones.

La asistencia debe adaptarse a las necesidades conocidas de cada persona y favorecer su autonomía.





2.10 CUANDO TERMINE EL MOVIMIENTO

Cuando deje de temblar, no se precipite automáticamente hacia la salida.

Permanezca atento porque pueden existir:

- objetos caídos;
- vidrios rotos;
- cables eléctricos;
- daños estructurales;
- incendios;
- fugas de gas;
- líquidos derramados;
- salidas bloqueadas;
- personas heridas;
- réplicas.

Observe rápidamente su entorno antes de desplazarse.

No existe un tiempo universal de 15, 20 o 30 segundos que deba esperarse obligatoriamente debajo de una mesa después de cada terremoto.

La decisión debe depender de las condiciones existentes.



2.11 PREPÁRESE PARA LAS RÉPLICAS

Después de un terremoto pueden producirse nuevos movimientos.

Permanezca preparado para volver a protegerse.

Si comienza otra sacudida:

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE

No considere que el peligro terminó simplemente porque finalizó el primer movimiento.



2.12 EVACUACIÓN DESPUÉS DEL MOVIMIENTO

Una vez terminado el terremoto, puede ser necesario evacuar ante:

- daños visibles;
- incendio; olor o indicios de fuga de gas;
- riesgo eléctrico; elementos inestables;
- condiciones que hagan inseguro permanecer en el lugar;
- instrucciones de las autoridades competentes.

Si resulta necesario evacuar:

- utilice las rutas que continúen siendo seguras;
- no utilice ascensores;
- camine sin correr;
- evite empujones;
- ayude a quienes necesiten asistencia;
- mantenga unidos a los niños y grupos organizados;
- dirijase hacia el punto de reunión previsto;
- manténgase alejado de fachadas y otros peligros.



No debe establecerse como regla universal que todas las personas deben evacuar automáticamente después de cualquier terremoto. Primero deben considerarse las condiciones del lugar y las instrucciones de las autoridades.



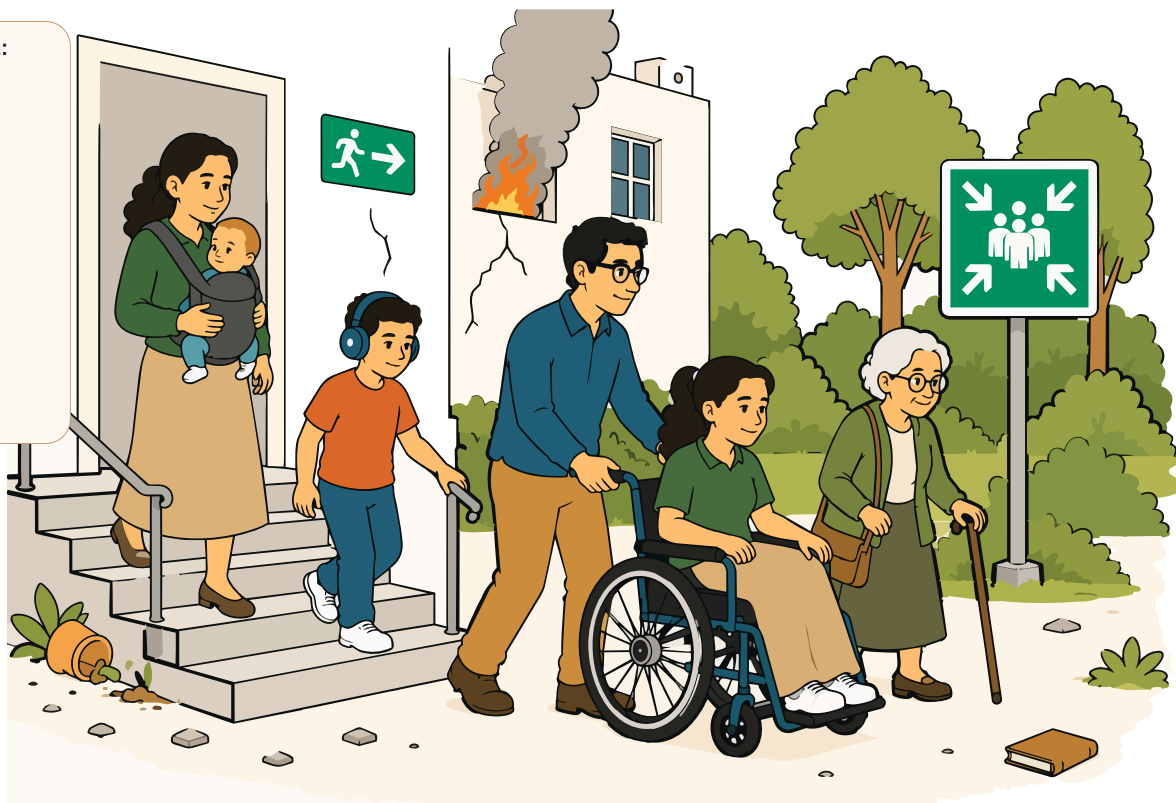


2.13 PERSONAS CON DISCAPACIDAD DURANTE LA EVACUACIÓN

Cuando resulte necesario evacuar, debe procurarse que la persona conserve sus dispositivos esenciales de asistencia.

Según corresponda:

- silla de ruedas;
- bastón;
- muletas;
- andador;
- audífonos;
- dispositivos de comunicación;
- medicamentos esenciales inmediatamente disponibles;
- otros elementos indispensables.



No retrase una evacuación necesaria para recuperar objetos que no sean esenciales.



No utilice ascensores cuando exista riesgo de daños o cuando las autoridades o responsables indiquen que no deben utilizarse.



La evacuación debe adaptarse a las capacidades y necesidades concretas de cada persona y a las condiciones reales de las rutas disponibles.



2.14 PRINCIPIOS QUE DEBEN RECORDARSE



1. PROTÉJASE INMEDIATAMENTE

No pierda los primeros segundos intentando decidir si el terremoto será fuerte o débil.



2. AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE

Proteja especialmente la cabeza y el cuello.



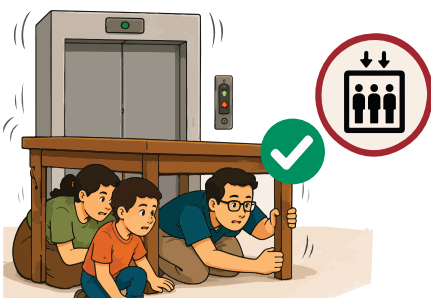
3. NO CORRA HACIA LA SALIDA MIENTRAS ESTÁ TEMBLANDO

Una evacuación precipitada puede generar lesiones adicionales.



4. NO UTILICE ASCENSORES

Permanezca protegido hasta que termine el movimiento.



5. ALÉJESE DE VIDRIOS Y OBJETOS QUE PUEDAN CAER

Pero no atravesie innecesariamente un espacio peligroso para hacerlo.



6. NO UTILICE AUTOMÁTICAMENTE LOS MARCOS DE LAS PUERTAS COMO REFUGIO

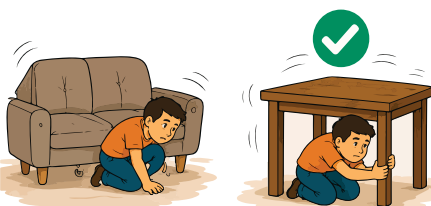
Busque una protección adecuada próxima.



7. NO APLIQUE EL DENOMINADO “TRIÁNGULO DE LA VIDA”

Utilice la conducta recomendada:

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE.



8. PROTEJA A NIÑOS Y PERSONAS QUE NECESITEN ASISTENCIA SIN EXPONERSE INNECESARIAMENTE

La persona que ayuda también debe protegerse.



9. SI ESTÁ EN EL EXTERIOR, ALÉJESE DE ELEMENTOS QUE PUEDAN CAER

Busque un espacio abierto cuando pueda hacerlo de manera segura.



10. CUANDO TERMINE EL MOVIMIENTO, EVALÚE ANTES DE ACTUAR

Puede haber daños, vidrios, cables, incendios, fugas y otros peligros.



11. PREPÁRESE PARA LAS RÉPLICAS

Si vuelve a temblar:

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE.



12. EVACÚE CUANDO SEA NECESARIO Y RESULTE SEGURO

No convierta la evacuación automática en una nueva fuente de peligro.



RECUERDE



Cuando comienza un terremoto, **los primeros segundos son para protegerse, no para evacuar.**



No corra.



No utilice ascensores.



No se desplace innecesariamente.



Aléjese de vidrios y objetos que puedan caer cuando pueda hacerlo sin exponerse a mayores riesgos.

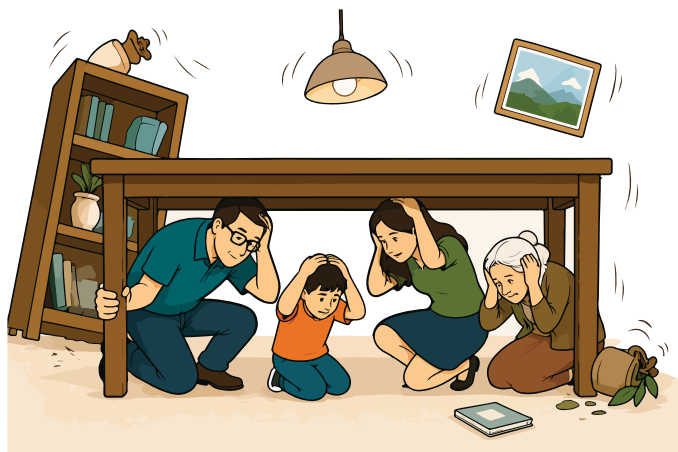


Proteja especialmente la cabeza y el cuello.



Ayude a niños, personas mayores, personas con discapacidad y quienes necesiten asistencia, sin poner innecesariamente en peligro su propia vida.

Si se encuentra dentro de un edificio:
AGÁCHESE - CÚBRASE - SUJÉTESE



Si ya se encuentra en el exterior, permanezca o desplácese de manera segura hacia un espacio abierto, alejado de edificios, fachadas, muros, postes, cables y otros elementos que puedan caer.



Cuando termine el movimiento, observe las condiciones antes de desplazarse.



Esté preparado para las réplicas.

Y recuerde el principio fundamental:

PROTÉJASE PRIMERO.

UNA VEZ TERMINADO EL MOVIMIENTO, EVALÚE LA SITUACIÓN Y EVACÚE DE MANERA ORGANIZADA CUANDO SEA NECESARIO Y RESULTE SEGURO HACERLO.



DESCARGUE Y COMPARTA

Esta guía es parte de una colección de módulos
sobre preparación ante desastres.
Descárguelos gratuitamente escaneando el código.





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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 2: **DURANTE**

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

