



CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 3: DESPUÉS



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 3: DESPUÉS DEL TERREMOTO
Para el hogar, la familia y la comunidad

| Primera edición · Septiembre de 2026

TERREMOTOS MODULO 1 - FASE 3: DESPUÉS © 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 3: DESPUÉS

Seguridad, evaluación, evacuación y recuperación inicial



Objetivo de aprendizaje

Que el participante evalúe su seguridad y la de su entorno al finalizar el movimiento, y aplique las acciones correctas de protección, evacuación y primeros auxilios después de un terremoto — incluyendo réplicas, revisión de servicios esenciales (gas, electricidad y agua), y el cuidado de niños, mascotas y personas con discapacidad.

Cuando termina el movimiento principal de un terremoto, la emergencia no necesariamente ha finalizado. Pueden producirse réplicas capaces de provocar nuevos desprendimientos o el colapso de estructuras previamente debilitadas. Por eso, durante los primeros minutos y las horas posteriores es fundamental actuar con prudencia, evaluar el entorno antes de desplazarse y seguir las instrucciones de las autoridades y de los servicios de emergencia.

La prioridad continúa siendo: PROTEGER LA VIDA.

Después del movimiento:



EVALÚE – PROTÉJASE – EVACÚE CUANDO SEA NECESARIO – MANTÉNGASE INFORMADO.



3.1 CUANDO TERMINE EL MOVIMIENTO

Cuando deje de temblar, no se precipite automáticamente hacia la salida. Observe rápidamente su entorno y compruebe si existen peligros inmediatos.

01 Preste especial atención a:



Si se encuentra en un lugar seguro y no existe un peligro inmediato, mantenga la calma y determine cuál es la ruta más segura antes de desplazarse.

02 SI RESULTA NECESARIO EVACUAR:



Camine, no corra.



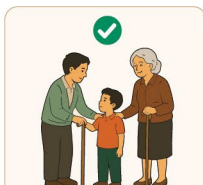
Utilice las rutas de evacuación que continúen siendo seguras.



No utilice ascensores.



Evite empujones y aglomeraciones.



Ayude a quienes necesiten asistencia sin ponerse innecesariamente en peligro.



Mantenga juntos a los niños y a los integrantes de su grupo.



Diríjase al punto de reunión acordado o al lugar indicado por las autoridades.



Lleve el equipo de emergencia solamente si se encuentra inmediatamente disponible y puede tomarlo sin retrasar una evacuación necesaria.



Una vez en el exterior, aléjese de edificios dañados, fachadas, balcones, cornisas, muros, postes, cables eléctricos y otros elementos que puedan caer.



No regrese a un edificio dañado hasta que las autoridades o profesionales competentes indiquen que resulta seguro hacerlo.



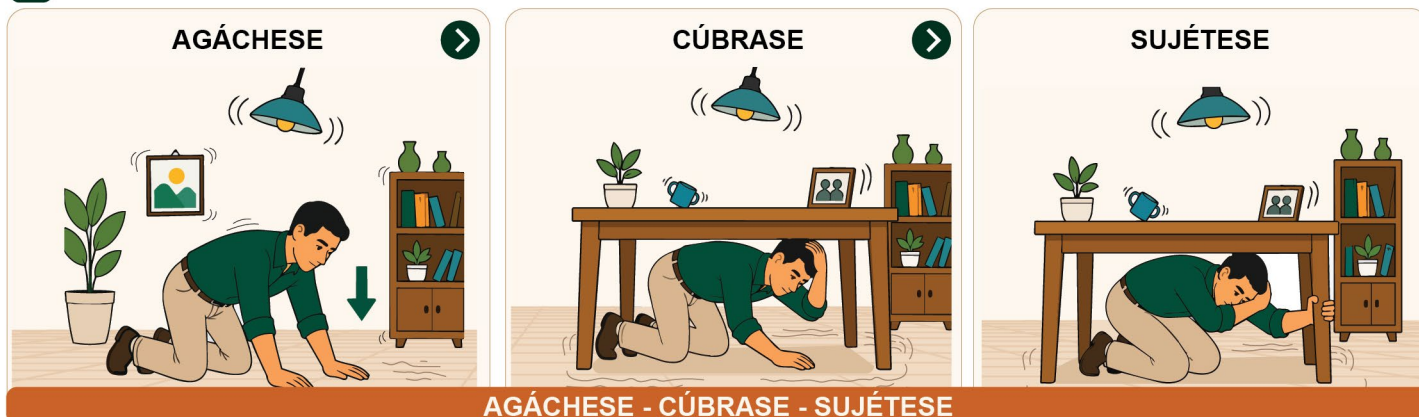


3.2 PREPÁRESE PARA LAS RÉPLICAS

Después del movimiento principal pueden producirse réplicas.

Algunas pueden ser suficientemente fuertes como para provocar la caída de objetos o agravar los daños existentes.

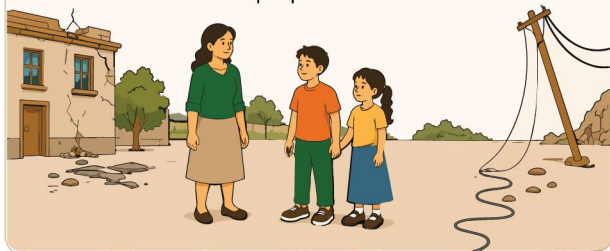
01 Si comienza una nueva sacudida:



02



Si ya se encuentra en un espacio abierto y seguro, permanezca alejado de edificios, postes, cables, muros y otros elementos que puedan caer.



No ingrese a estructuras dañadas.



Una edificación que permaneció en pie después del movimiento principal puede haber sufrido daños que no resulten evidentes a simple vista.



3.3 NIÑOS DESPUÉS DEL TERREMOTO

Los niños requieren protección física, supervisión y contención emocional.

01 Cuando termine el movimiento:



Compruebe rápidamente si presentan heridas visibles.



Manténgalos junto a un adulto responsable.



No permita que caminen solos entre escombros, vidrios, cables u otros peligros.



Utilice calzado cerrado y resistente cuando esté disponible.



Durante una evacuación, manténgalos de la mano o proporciónales la asistencia adecuada según su edad y las condiciones del lugar.



No permita que regresen a buscar juguetes, mascotas u otros objetos.



Manténgalos alejados de estructuras dañadas y de las operaciones de rescate.



Explíqueles con palabras sencillas qué deben hacer.

02 PUEDE UTILIZAR INSTRUCCIONES COMO:



"Quédate conmigo".

"Caminemos juntos".

"No toques nada que esté en el suelo".

"Si vuelve a temblar, nos protegemos otra vez".



Evite transmitir información alarmista o exponer innecesariamente a los niños a escenas que puedan incrementar su angustia.



Cuando sea posible, proporciónales actividades sencillas y seguras que contribuyan a mantenerlos tranquilos y acompañados.





3.4 EVACUACIÓN CON MASCOTAS

Después del movimiento, localice a las mascotas cuando pueda hacerlo sin ponerse en peligro.

Antes de abrir las puertas hacia el exterior, asegure al animal para reducir el riesgo de que escape.

01 SEGÚN CORRESPONDA:



Coloque correa y arnés al perro.



Utilice bozal solamente cuando el animal lo requiera y esté habituado a utilizarlo.



Coloque a gatos y otros animales pequeños en una transportadora adecuada.



Mantenga a las mascotas controladas durante toda la evacuación.

02 No permita que caminen libremente por lugares donde pueda haber:



vidrios



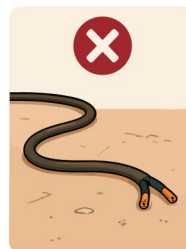
objetos cortantes



escombros



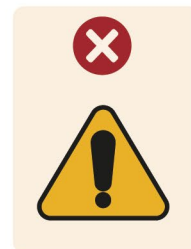
sustancias
derramadas



cables eléctricos



superficies calientes



otros peligros



En el punto de reunión, mantenga al animal con correa, arnés o dentro de su transportadora.



Los ruidos, sirenas, personas, otros animales y réplicas, pueden provocar respuestas imprevisibles incluso en mascotas habitualmente tranquilas.



No regrese a una estructura insegura únicamente para buscar una mascota.



Cuando las condiciones permitan realizar la búsqueda sin exponerse a un riesgo grave, hágalo con precaución.





3.5 EVACUACIÓN DE LUGARES CONCURRIDOS

Cuando termine el movimiento en un centro comercial, supermercado, cine, teatro, estadio, templo, escuela, estación, auditorio u otro lugar concurrido, evite incorporarse precipitadamente a una multitud.

Siga las instrucciones del personal responsable, brigadistas, servicios de emergencia o autoridades.

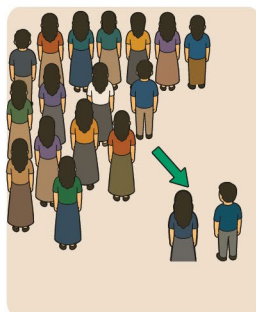
01 DURANTE LA EVACUACIÓN:



02 SI SE ENCUENTRA DENTRO DE UNA MULTITUD MUY COMPACTA:



Evite luchar directamente contra el flujo de personas.



Procure desplazarse gradualmente hacia una zona menos congestionada cuando sea posible.



Mantenga los brazos flexionados delante del torso para conservar espacio para respirar.



Mantenga el equilibrio y evite movimientos bruscos.



Si cae y no puede levantarse inmediatamente, protéjase la cabeza y el cuello, y procure colocarse de lado o en una posición compacta hasta poder incorporarse.





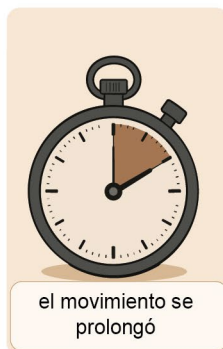
3.6 SI EXISTE RIESGO DE TSUNAMI

Un terremoto ocurrido en una zona costera puede generar un tsunami.

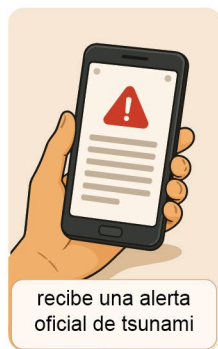
01 SI SE ENCUENTRA CERCA DE LA COSTA Y...:



el terremoto fue fuerte



el movimiento se prolongó



recibe una alerta oficial de tsunami



observa una retirada o elevación inusual del mar



escucha un ruido anormal procedente del mar



o las autoridades ordenan evacuar

¡ALÉJESE INMEDIATAMENTE DE LA COSTA!



No espere necesariamente una alerta oficial si existen señales naturales evidentes de un posible tsunami.



Diríjase tierra adentro o hacia terreno elevado siguiendo las rutas de evacuación señalizadas. No se acerque a la costa para observar el mar.



Si no resulta posible alcanzar terreno elevado, utilice una estructura específicamente identificada o considerada adecuada por las autoridades para evacuación vertical y diríjase al nivel indicado.



No establezca por su cuenta una distancia o altura universal como garantía de seguridad. Las zonas de evacuación dependen de la topografía, las características de la costa y los planes establecidos para cada lugar.



No regrese a la costa después de la primera ola. Un tsunami puede estar compuesto por varias olas separadas por períodos prolongados.



Permanezca en la zona segura hasta que las autoridades comuniquen oficialmente que el peligro ha terminado.





3.7 PERSONAS ATRAPADAS BAJO ESCOMBROS

01 SI QUEDA ATRAPADO:



mantenga la calma en la medida de lo posible;



evite movimientos innecesarios que puedan desplazar escombros inestables;



proteja la nariz y la boca del polvo utilizando una mascarilla, o, si no dispone de ella, una prenda;



no encienda fósforos, encendedores, velas ni ningún tipo de llama;



no manipule instalaciones eléctricas;



utilice un silbato si dispone de uno;



golpee de manera periódica una tubería, pared u otro elemento que pueda transmitir el sonido;



grite solamente cuando resulte necesario para llamar la atención de los rescatistas y procure conservar energía;



utilice el teléfono para solicitar ayuda o comunicar su ubicación si dispone de señal y puede hacerlo (recuerde conservar la batería lo más que pueda).



informe, cuando sea posible, cuántas personas se encuentran atrapadas y cualquier peligro que pueda identificar.



No intente mover elementos pesados o estructurales si al hacerlo puede provocar un desplazamiento de los escombros.

Si está herido, procure controlar hemorragias accesibles mediante presión directa cuando pueda hacerlo.



Manténgase preparado para posibles réplicas.





3.8 AYUDA A PERSONAS ATRAPADAS

Las primeras personas que llegan hasta un herido después de un terremoto pueden ser familiares, vecinos, transeúntes o integrantes de la propia comunidad.

Sin embargo, un rescate realizado sin evaluar los riesgos puede provocar nuevas víctimas.

Antes de intentar ayudar:

OBSERVE – EVALÚE – NO SE CONVIERTA EN OTRA VÍCTIMA



No ingrese a una estructura con daños importantes, riesgo de colapso, incendio, fuga de gas, cables eléctricos energizados u otros peligros graves.



01 SI UNA PERSONA ATRAPADA ES VISIBLE:



comuníquese con ella;



determine, en la medida de lo posible, si está consciente y lesionada;



avise inmediatamente a los servicios de emergencia;



indique con precisión la ubicación;



mantenga contacto verbal con la persona;



tranquilícela;



indíquele que evite movimientos innecesarios;



retire únicamente objetos pequeños, sueltos y claramente seguros cuando esto resulte necesario para proporcionarle asistencia;



no retire elementos que sostengan partes de una estructura;



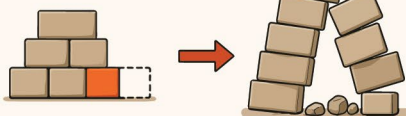
no desplace vigas, columnas, losas u otros componentes estructurales;



no utilice gatos, palancas u otros medios improvisados para levantar estructuras pesadas salvo que cuente con capacitación específica y las condiciones permitan hacerlo de manera segura.



Tenga presente que mover un elemento aparentemente aislado puede alterar la estabilidad del conjunto y provocar un colapso.



Las operaciones de búsqueda y rescate estructural deben quedar, siempre que sea posible, en manos de personal capacitado y equipado.





3.9 PRIMEROS AUXILIOS



01 Después de comprobar que el entorno resulta razonablemente seguro:



Identifique a las personas heridas.



Solicite asistencia de los servicios de emergencia cuando sea posible.



Si posee capacitación en primeros auxilios, aplíquela dentro de los límites de sus conocimientos.



Priorice situaciones que puedan representar un riesgo inmediato para la vida.

02  No mueva a una persona gravemente herida, salvo que:



exista un peligro inmediato en el lugar;



resulte indispensable para proporcionar una intervención vital;



personal capacitado indique hacerlo.

03 

Si existe una hemorragia externa importante y puede intervenir de manera segura, aplique presión directa con un material limpio disponible.



04 

Mantenga a la persona acompañada y protegida del frío, calor u otros factores ambientales mientras espera asistencia.



05 

No proporcione alimentos, bebidas o medicamentos a una persona gravemente herida, inconsciente o con alteración del estado de conciencia, salvo indicación de personal sanitario.





3.10 INCENDIOS, GAS Y ELECTRICIDAD

Después de un terremoto pueden producirse incendios y daños en las instalaciones de gas y electricidad.

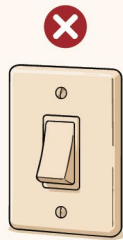
01 SI PERCIBE OLOR A GAS O SOSPECHA UNA FUGA...



no encienda
fósforos,
encendedores,
velas ni otras
llamas;



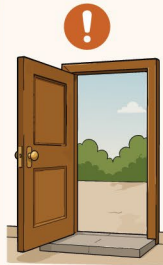
no fume;



no accione
interruptores
eléctricos;



no conecte ni
desconecte
aparatos;



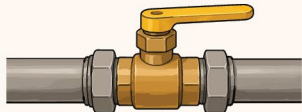
abandone el
lugar;



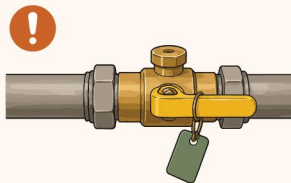
manténgase
alejado;



comunique la
situación a los
servicios de
emergencia o a la
empresa
responsable.



Cierre la válvula principal de gas
únicamente si sabe cómo hacerlo,
si puede acceder a ella de manera
segura y si las indicaciones
locales recomiendan hacerlo.



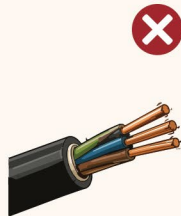
Una instalación cerrada por
sospecha de fuga no debe volver
a habilitarse hasta que sea
revisada conforme a las
disposiciones locales.

02 Si observa daños eléctricos

Manténgase alejado de:



cables caídos,



cables expuestos,



instalaciones
mojadas,



chispas,



tableros dañados,



equipos eléctricos
afectados,



Considere todo cable caído
como potencialmente
energizado.



No toque un cable ni ningún
objeto que esté en contacto
con él.



Si puede cortar el suministro
eléctrico desde un lugar seguro
y sabe hacerlo correctamente,
proceda de acuerdo con las
instrucciones establecidas para
la instalación.



En caso contrario, espere la
intervención de personal
capacitado.





3.11 INGRESO A EDIFICIOS DESPUÉS DEL TERREMOTO

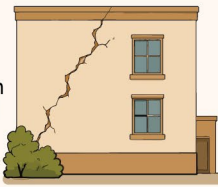
01



No ingrese automáticamente a un edificio después de un terremoto.



La ausencia de un colapso visible no garantiza que la estructura sea segura.



Cuando las autoridades hayan restringido el acceso a una zona o edificio, respete esa indicación.



02

Antes de acercarse...

Observe desde una distancia segura.



03

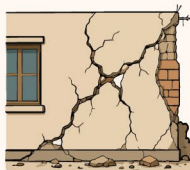
Preste atención a:



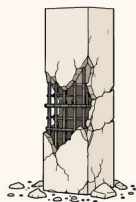
inclinación visible del edificio,



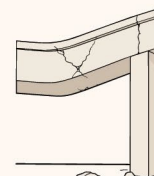
colapsos parciales,



grietas importantes,



columnas o vigas dañadas,



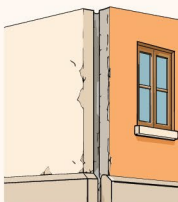
deformaciones,



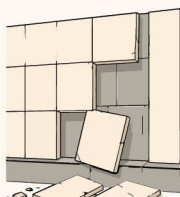
escaleras afectadas,



balcones agrietados o inestables,



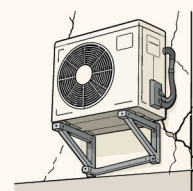
muros separados,



revestimientos desprendidos,



vidrios,



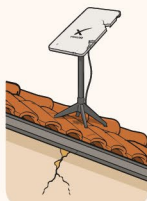
equipos de aire acondicionado,



carteles,



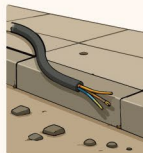
canaletas,



antenas,



elementos suspendidos,



cables eléctricos,



incendios,



olor a gas,



pérdidas importantes de agua,



hundimientos o alteraciones del terreno.



Si observa daños significativos, aléjese y no ingrese.



No permanezca junto a fachadas, balcones, cornisas o muros dañados.



Una réplica puede provocar desprendimientos o colapsos.





3.12 SEÑALES DE PELIGRO QUE REQUIEREN ESPECIAL PRECAUCIÓN

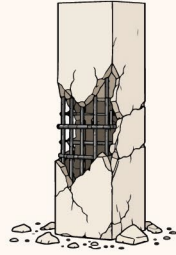
Considere especialmente peligrosas las siguientes situaciones:



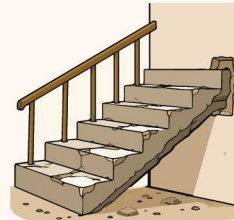
colapso total o parcial,



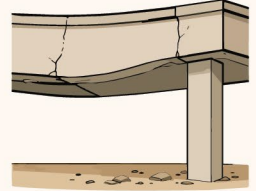
inclinación o desplazamiento evidente de la estructura,



columnas o vigas seriamente dañadas,



escaleras deformadas, separadas o colapsadas,



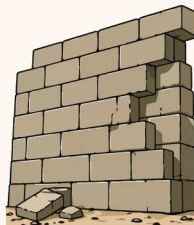
pisos deformados,



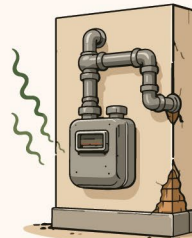
grietas estructurales importantes,



balcones dañados,



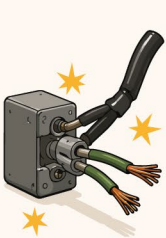
muros inestables,



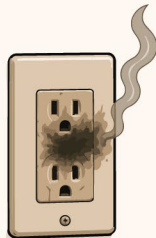
olor a gas,



humo o incendio,



chispas o cables eléctricos dañados,



olor a material eléctrico quemado,



roturas importantes de tuberías,



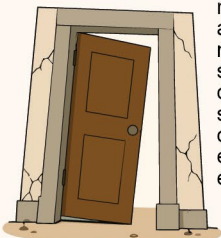
hundimientos del terreno,



socavones,



elementos pesados desprendidos o inestables.



Las puertas que repentinamente no abren o cierran normalmente pueden ser una señal de deformación, pero por sí solas no permiten determinar el estado estructural de un edificio.



No intente realizar por cuenta propia una evaluación técnica de seguridad estructural.

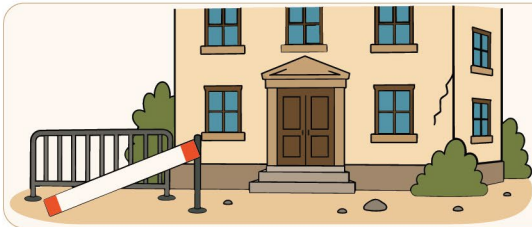


Cuando existan dudas, manténgase fuera y espere la evaluación de las autoridades o de profesionales competentes.





3.13 SI SE AUTORIZA EL REGRESO A UN EDIFICIO



Regrese únicamente cuando las condiciones y las indicaciones de las autoridades permitan hacerlo.

Una vez dentro:



permanezca atento a réplicas;



mantenga identificada una ruta de salida;



no utilice ascensores hasta que hayan sido declarados seguros;



no se acerque a balcones, ventanas dañadas o elementos inestables;

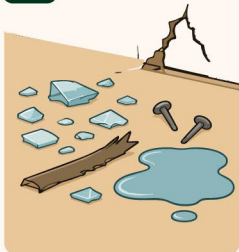


utilice calzado cerrado y resistente;



utilice linterna si existe iluminación insuficiente;

07



tenga cuidado con vidrios, clavos, objetos cortantes y líquidos derramados;

08



no toque instalaciones eléctricas mojadas o dañadas;

09



no encienda fuego;

10



si percibe olor a gas, abandone inmediatamente el lugar;

11



si detecta nuevos daños, salga y comunique la situación.



No permanezca dentro más tiempo del necesario cuando todavía exista incertidumbre sobre las condiciones del edificio.





3.14 SUMINISTROS ESENCIALES

01 Un terremoto importante puede interrumpir temporalmente:



electricidad,



agua potable,



gas,



telecomunicaciones,



transporte,



comercios,



servicios sanitarios,



otros servicios esenciales.



Utilice los suministros de emergencia preparados previamente.

02 Priorice:



agua segura;



alimentos adecuados;



medicamentos esenciales;



botiquín;



linternas;



radio;



baterías;



medios de comunicación;



elementos de higiene;



documentación indispensable;



elementos específicos necesarios para niños, personas mayores, personas con discapacidad y mascotas.



Administre racionalmente los recursos disponibles.



No ingrese a un edificio peligroso únicamente para recuperar objetos.



Si necesita suministros que quedaron dentro de una estructura, espere hasta que el acceso pueda realizarse de manera segura.



La recuperación de pertenencias nunca debe tener prioridad sobre la vida.





3.15 AGUA DESPUÉS DEL TERREMOTO

Los daños en las redes pueden afectar la calidad del agua.

01



Preste atención a las comunicaciones oficiales sobre su potabilidad.

Si las autoridades advierten que el suministro puede estar contaminado, no utilice esa agua para:



beber,



preparar
alimentos,



cepillarse los
dientes,



fabricar hielo,



lavar utensilios
destinados a
alimentos,



preparar
alimentos
infantiles.

02



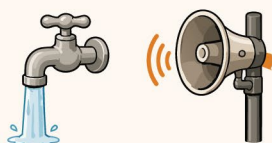
Utilice agua embotellada cerrada u otra fuente que las autoridades hayan indicado como segura.

03



Si las autoridades establecen procedimientos para hervir, desinfectar o tratar el agua, siga exactamente esas instrucciones.

04



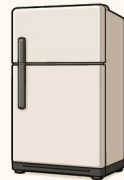
No asuma que el agua es insegura solamente porque ocurrió un terremoto; siga las indicaciones correspondientes a la situación local.





3.16 ALIMENTOS

Después de una interrupción del suministro eléctrico o una posible contaminación:

 Deseche alimentos que hayan estado en contacto con agua contaminada cuando no puedan limpiarse o desinfectarse de manera segura.	 No consuma alimentos con olor, aspecto o condiciones anormales.	 Deseche recipientes abiertos, dañados, abombados o con pérdidas.	 Extreme las precauciones con alimentos perecederos que hayan permanecido sin refrigeración.	 Mantenga cerrados refrigeradores y congeladores el mayor tiempo posible durante los cortes de electricidad.
 No pruebe un alimento para determinar si continúa siendo seguro.		 Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias respecto de la conservación y consumo de alimentos.		



3.17 HIGIENE Y SANEAMIENTO

La interrupción de agua, alcantarillado y recolección de residuos puede generar riesgos sanitarios.

Mantenga, en la medida de lo posible:

01  higiene de manos;	02  manipulación segura de alimentos;	03  separación de residuos;	04  limpieza de heridas;	05  condiciones sanitarias adecuadas.
06  No utilice agua posiblemente contaminada para higiene relacionada con alimentos.	07  Evite el contacto directo con aguas residuales.	08  Mantenga a niños y mascotas alejados de aguas estancadas, residuos, escombros y sustancias desconocidas.		





3.18 INFORMACIÓN DESPUÉS DEL TERREMOTO

Después de un desastre pueden circular rápidamente rumores e información incorrecta.

01

Obtenga información de:



autoridades de protección civil;



organismos de emergencia;



servicios meteorológicos, geológicos o de alerta correspondientes;



autoridades sanitarias;



gobiernos locales;

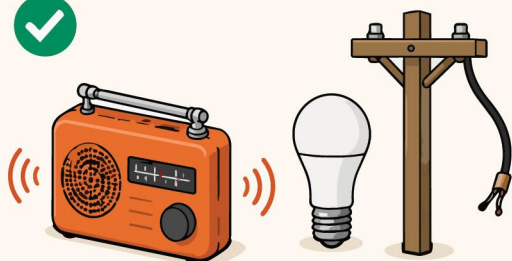


fuerzas de seguridad;



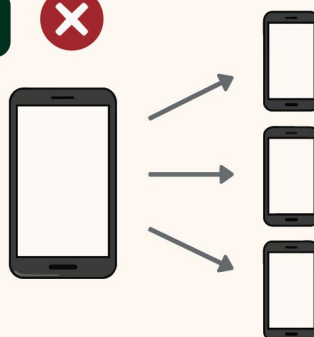
medios que reproduzcan información oficial verificable.

02



Utilice una radio portátil cuando las redes eléctricas o de telecomunicaciones no estén disponibles.

03



No difunda mensajes cuya procedencia no pueda verificar.

04

Preste especial atención a información sobre:



réplicas



evacuaciones



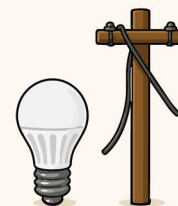
tsunamis



incendios



estado del agua



cortes de servicios



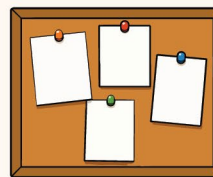
rutas cerradas



refugios o albergues



centros de asistencia



personas desaparecidas



regreso a zonas evacuadas





3.19 CENTROS DE ASISTENCIA A LA POBLACIÓN

Después de un terremoto importante, las autoridades y organizaciones de respuesta pueden habilitar refugios, albergues, centros de asistencia, puestos sanitarios u otros dispositivos destinados a atender a la población afectada.

Su disponibilidad, ubicación y servicios dependerán de cada emergencia.



Infórmese a través de fuentes oficiales.

01

Según las condiciones locales, estos centros pueden proporcionar:



agua,



alimentos,



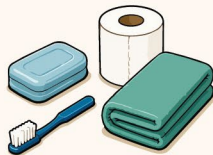
atención sanitaria,



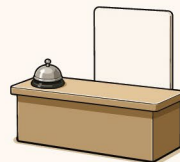
alojamiento temporal,



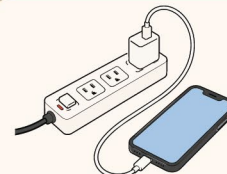
ropa,



elementos de higiene,



información,



carga de dispositivos,



medios de comunicación,



orientación social,



apoyo emocional,



asistencia a personas con discapacidad y otras necesidades específicas,



mecanismos para localizar o registrar personas,



información sobre personas desaparecidas,



orientación para voluntarios,



otros servicios de emergencia.



No se dirija automáticamente hacia un centro determinado basándose en información antigua o no verificada.



Confirme cuáles centros de asistencia se encuentran efectivamente habilitados después del terremoto.



3.20 CÓMO REUNIRSE CON LA FAMILIA

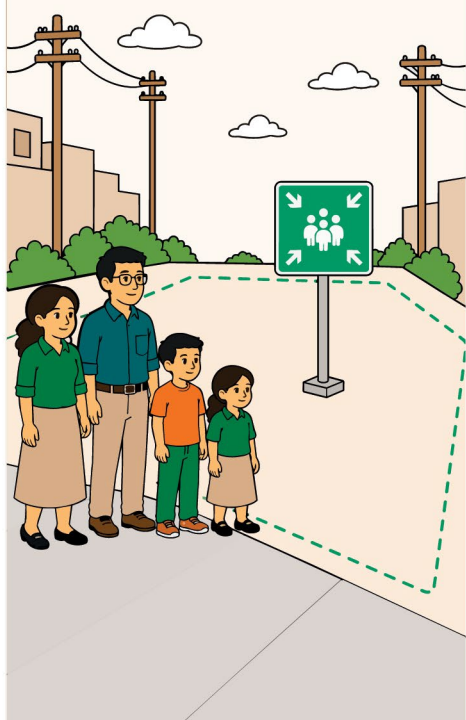


Después de un terremoto, las comunicaciones y el transporte pueden verse afectados.

No recorra innecesariamente la ciudad buscando a familiares si hacerlo implica atravesar zonas peligrosas.

Utilice el plan familiar establecido previamente.

01 Punto de reunión próximo



Si los integrantes de la familia se encontraban en la vivienda o en sus inmediaciones, diríjase al punto de reunión seguro acordado previamente.

Este lugar debe encontrarse alejado de fachadas, muros, postes, cables y otros peligros.

02 Punto de reunión alternativo



Si los integrantes se encontraban en distintos lugares, utilicen el punto alternativo previsto en el plan familiar cuando sea seguro desplazarse hasta él.



No intente cruzar zonas afectadas, puentes dañados, áreas acordonadas o sectores peligrosos solamente para llegar al punto previsto.



La seguridad tiene prioridad sobre el reencuentro inmediato.

03 Evacuaciones oficiales



Si las autoridades ordenan abandonar un sector, diríjase al lugar de evacuación, refugio o zona segura indicada.



Cuando sea posible, comunique a sus familiares dónde se encuentra y hacia dónde se dirige.



Siga siempre las indicaciones de las autoridades y manténgase atento a la información oficial.





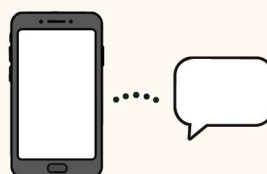
3.21 CÓMO AVISAR QUE ESTÁ A SALVO

Las redes telefónicas pueden congestionarse después de una emergencia.

01



Evite llamadas innecesariamente prolongadas.



Cuando las comunicaciones funcionen, prefiera mensajes breves.

02

Un mensaje útil puede indicar:

**“ESTOY A SALVO. ESTOY EN [LUGAR].
VOY HACIA [DESTINO]. HORA: [HORA]”.**

Si necesita ayuda, indíquelo claramente:

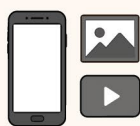
**“NECESITO ASISTENCIA. ESTOY EN [UBICACIÓN]. SOMOS
[NÚMERO] PERSONAS. [DESCRIPCIÓN BREVE DEL PROBLEMA]”.**

03

Cuando resulte posible:



utilice mensajes de texto o servicios de mensajería;



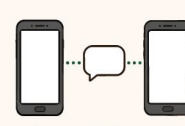
evite enviar fotografías, videos y archivos pesados;



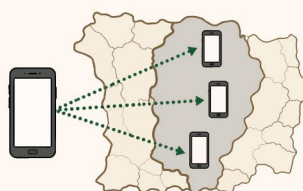
reduzca las comunicaciones no esenciales;



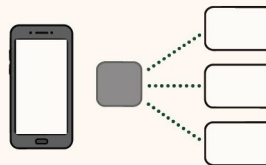
consERVE batería;



mantenga informada a la persona de contacto acordada previamente por la familia.



Un contacto situado fuera de la zona afectada puede resultar útil para centralizar información sobre distintos integrantes de la familia cuando las comunicaciones locales se encuentren congestionadas.



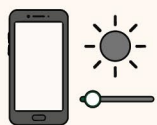
No dependa exclusivamente de una sola aplicación, red social o medio de comunicación.



3.22 CONSERVE LA BATERÍA DEL TELÉFONO

Después de un terremoto, la electricidad puede permanecer interrumpida durante un período prolongado.

Para conservar batería:



reduzca el brillo de la pantalla;



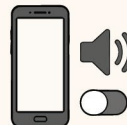
cierre aplicaciones innecesarias;



active funciones de ahorro de energía;



desactive conexiones que no esté utilizando;



evite reproducir videos;



evite llamadas prolongadas;



utilice baterías externas cuando estén disponibles;



reserve energía suficiente para comunicaciones importantes y recepción de alertas.



No apague funciones necesarias para recibir alertas o información oficial cuando estas se encuentren disponibles a través del dispositivo.





3.23 PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y OTRAS NECESIDADES DE ASISTENCIA

Después del terremoto, el entorno puede haber cambiado considerablemente.



Escombros, vidrios, falta de iluminación, ascensores fuera de servicio, obstáculos y modificaciones de las rutas habituales pueden afectar especialmente a personas con discapacidad.



La asistencia debe adaptarse a cada persona.

NO SUPONGA QUÉ AYUDA NECESITA. PREGUNTE CUANDO SEA POSIBLE.



Favorezca la autonomía y mantenga junto a la persona sus dispositivos esenciales de asistencia.



3.24 EVALUACIÓN INICIAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Antes de desplazarse:



compruebe si existen lesiones;



pregunte a la persona cómo se encuentra y qué asistencia necesita;



compruebe el estado de sus dispositivos de movilidad o comunicación;



identifique medicamentos o equipos esenciales;



observe la ruta antes de iniciar la evacuación;



explique claramente cualquier cambio necesario en el procedimiento previsto.



No fuerce movimientos innecesarios.



Tenga presente que algunas lesiones pueden no ser inmediatamente evidentes.





3.25 EVACUACIÓN ACCESIBLE

Cuando resulte necesario evacuar:



utilice las rutas accesibles que continúen siendo seguras;



siga el plan de emergencia establecido;



no separe innecesariamente a la persona de su silla de ruedas, bastón, muletas, andador, audífonos, dispositivos de comunicación u otros elementos esenciales;



solicite personal capacitado cuando sea necesario realizar un traslado complejo;



evite improvisar técnicas de carga que puedan lesionar a la persona o a quienes la asisten;



no utilice ascensores que hayan sido afectados, estén fuera de servicio o no hayan sido autorizados para su utilización después del terremoto.



Si una ruta prevista dejó de ser accesible, comunique inmediatamente la situación a los responsables de la evacuación o servicios de emergencia.



No abandone a una persona en una zona de peligro por no disponer inmediatamente de un método convencional de evacuación.



3.26 PERSONAS QUE UTILIZAN SILLA DE RUEDAS

Después del movimiento:



compruebe que la silla continúa funcionando;



revise visualmente ruedas, frenos y componentes esenciales;



retire obstáculos pequeños cuando pueda hacerlo de manera segura;



mantenga a la persona en su silla siempre que esta continúe siendo un medio seguro de movilidad;



active los frenos cuando permanezca detenida;



no levante ni transporte manualmente a una persona sin necesidad;



no tome una silla por componentes desmontables o no diseñados para soportar el peso durante un traslado.



Si la silla eléctrica deja de funcionar, consulte a la persona sobre el procedimiento que utiliza habitualmente para recibir asistencia.



Cuando sea necesario un traslado por escaleras u obstáculos importantes, procure contar con personal capacitado y equipos apropiados.



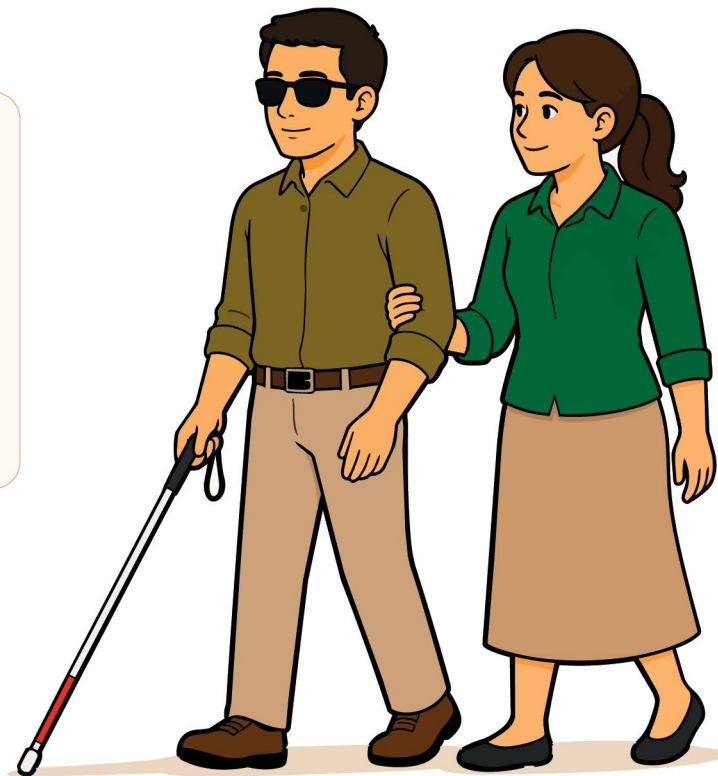


3.27 PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

Después del terremoto, las referencias habituales pueden haber desaparecido o cambiado.

Si presta asistencia:

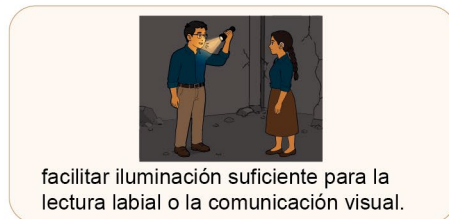
- identifiquese; describa brevemente la situación;
- pregunte cómo prefiere ser guiada la persona;
- advierta sobre escalones, vidrios, escombros, desniveles y obstáculos;
- describa cambios importantes en la ruta;
- no empuje ni tire de la persona inesperadamente;
- no separe a la persona de su bastón u otros elementos de orientación;
- si utiliza perro guía, mantenga al animal junto a ella siempre que sea posible.
- permita que la persona conserve el mayor grado posible de autonomía.



3.28 PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

La interrupción eléctrica y el ruido ambiental pueden dificultar la comunicación.

Procure:



No dirija una linterna intensa directamente hacia los ojos de la persona.





3.29 PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL, COGNITIVA O PERSONAS NEURODIVERGENTES

Las sirenas, multitudes, cambios de rutina, réplicas y ambientes desconocidos pueden generar angustia o sobrecarga sensorial.

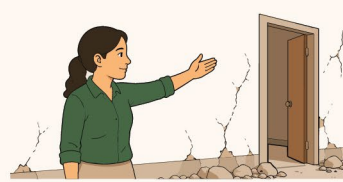
Utilice:



instrucciones breves;



lenguaje conocido;



explicaciones concretas;



rutinas previamente practicadas;



apoyos visuales cuando estén disponibles;



elementos personales que ayuden a regular estímulos cuando formen parte de las necesidades habituales de la persona.



Evite gritos, órdenes contradictorias y contacto físico innecesario.



En refugios o lugares concurridos, procure encontrar un espacio relativamente tranquilo cuando sea posible.



No utilice inmovilización física como método general de control.



3.30 MEDICAMENTOS Y EQUIPOS MÉDICOS

Las personas que dependen de medicamentos o dispositivos médicos requieren una consideración especial.

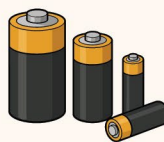
Mantenga inmediatamente disponibles, cuando sea posible:



medicamentos esenciales,



recetas o información sobre tratamientos,



baterías,



cargadores,



elementos de movilidad,



dispositivos de comunicación,



suministros específicos,



información médica indispensable.



Si una persona depende de un equipo eléctrico esencial y se interrumpe el suministro, comunique la situación cuanto antes a los servicios de emergencia, al centro de asistencia o al proveedor correspondiente.



No ingrese a una estructura insegura para recuperar medicamentos o equipos sin evaluar previamente el riesgo.





3.31 RED DE APOYO



Familiares, vecinos, cuidadores o personas previamente designadas pueden comprobar si quienes necesitan asistencia:



se encuentran a salvo,



podieron evacuar,



tienen sus dispositivos esenciales,



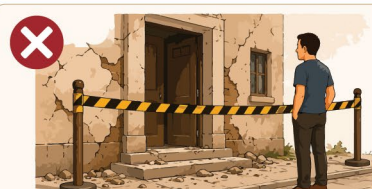
disponen de medicamentos,



necesitan atención médica,

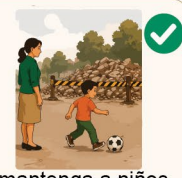
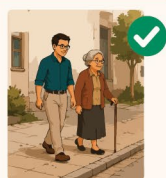
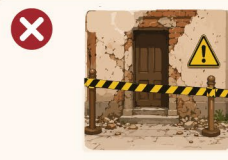


necesitan transporte o asistencia accesible.



3.32 LOS DÍAS POSTERIORES

Durante los días siguientes:





3.33 VOLUNTARIADO Y AYUDA A LA COMUNIDAD

La solidaridad comunitaria puede ser fundamental después de un desastre. Sin embargo, la ayuda debe realizarse de manera organizada.

Si desea colaborar:



comuníquese con las autoridades u organizaciones responsables;



infórmese sobre las necesidades reales;



siga las instrucciones de coordinación;



no ingrese por iniciativa propia en zonas restringidas;



no interfiera con los equipos de búsqueda y rescate;



no manipule estructuras inestables;



no distribuya información no verificada;



no obstaculice calles o accesos necesarios para ambulancias, bomberos y equipos de emergencia.

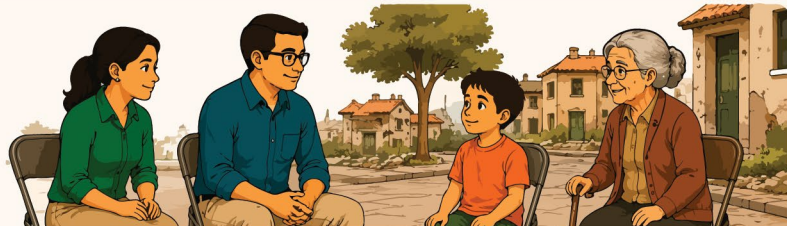


La ayuda espontánea resulta más efectiva cuando se integra de manera segura a la respuesta organizada.



3.34 COMUNICACIÓN Y SALUD EMOCIONAL

Después de un terremoto pueden aparecer miedo, ansiedad, confusión, irritabilidad, dificultad para dormir y preocupación por familiares o por posibles réplicas.



Estas reacciones pueden presentarse tanto en adultos como en niños.

Procure:



permanecer acompañado;



mantener comunicación con familiares y personas de confianza;



obtener información de fuentes confiables sin exponerse continuamente a imágenes perturbadoras;



restablecer rutinas básicas cuando las condiciones lo permitan;



permitir que niños y adultos expresen sus preocupaciones;



solicitar asistencia profesional cuando una persona presente una reacción intensa, persistente o que interfiera significativamente con su funcionamiento cotidiano.



En niños, mantenga explicaciones sencillas y apropiadas para su edad.



No prometa que no habrá otra réplica. Explique que pueden producirse nuevos movimientos y recuerde qué deben hacer si vuelve a temblar.





3.35 NÚMEROS DE EMERGENCIA

Los números de emergencia varían según el país y, en algunos casos, según la jurisdicción. No debe suponerse que un único número funciona universalmente en todo el continente americano.



Antes de una emergencia, identifique y registre los números oficiales correspondientes al lugar donde vive o se encuentra.



Cuando exista una emergencia real:



comunique primero qué ocurrió;



indique la ubicación con la mayor precisión posible;



informe cuántas personas necesitan asistencia;



describa brevemente los peligros existentes;



siga las instrucciones del operador;



no corte la comunicación hasta que se lo indiquen, salvo que resulte necesario por razones de seguridad.



Si las líneas se encuentran congestionadas, no realice llamadas innecesarias.



Reserve los servicios de emergencia para situaciones que realmente requieran intervención urgente.





3.36 PRINCIPIOS QUE DEBEN RECORDARSE



01

EL PELIGRO NO TERMINA CUANDO DEJA DE TEMBLAR

Pueden existir réplicas, incendios, fugas, daños estructurales y otros peligros.



02

OBSERVE ANTES DE DESPLAZARSE

Vidrios, escombros, cables y estructuras dañadas pueden convertir una ruta habitual en un lugar peligroso.



03

EVACÚE CUANDO SEA NECESARIO Y RESULTE SEGURO

No corra ni genere aglomeraciones.



04

NO UTILICE ASCENSORES HASTA QUE SU USO SEA SEGURO Y ESTÉ AUTORIZADO

Utilice las rutas de evacuación disponibles que continúen siendo seguras.



05

ALÉJESE DE EDIFICIOS Y ESTRUCTURAS DAÑADAS

Las réplicas pueden provocar nuevos desprendimientos o colapsos.



06

SI VUELVE A TEMBLAR, PROTÉJASE NUEVAMENTE

AGÁCHESE – CÚBRASE – SUJÉTESE.



07

NO INGRESE A ESTRUCTURAS PELIGROSAS PARA RECUPERAR OBJETOS

La vida tiene prioridad sobre cualquier pertenencia.



08

NO REALICE RESCATES ESTRUCTURALES PARA LOS QUE NO ESTÉ CAPACITADO

Una acción incorrecta puede provocar nuevas víctimas.



09



AYUDE A NIÑOS, PERSONAS MAYORES, PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y QUIENES NECESITEN ASISTENCIA

Hágalo sin exponerse innecesariamente.

10



CONTROLE A SUS MASCOTAS

No permita que escapen ni que circulen por zonas peligrosas.

11



UTILICE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

Siga las indicaciones sanitarias correspondientes.

12



UTILICE RESPONSABLEMENTE LAS COMUNICACIONES

Los mensajes breves pueden ser más útiles cuando las redes están congestionadas.

13



INFÓRMESE POR FUENTES OFICIALES

No difunda rumores ni instrucciones no verificadas.

14



RESPETE LAS ÓRDENES DE EVACUACIÓN Y LAS ZONAS RESTRINGIDAS

No regrese hasta que resulte seguro hacerlo.

15



SI SE ENCUENTRA EN UNA ZONA COSTERA CON RIESGO DE TSUNAMI, EVACÚE SIN DEMORA

Dirijase hacia terreno elevado o tierra adentro conforme a las rutas y disposiciones locales.



RECUERDE

01 Después de un terremoto:

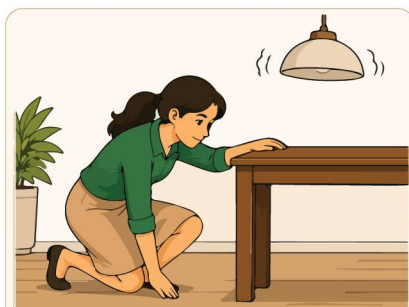
✓ **MANTENGA LA CALMA.**

✓ Compruebe si usted y las personas que se encuentran junto a usted están heridas.

✓ Observe su entorno antes de desplazarse.

✓ Esté preparado para las réplicas.

02 Si vuelve a temblar:



AGÁCHESE



CÚBRASE



SUJÉTESE

03 Y recuerde el principio fundamental:

PROTÉJASE PRIMERO.

EVALÚE LOS PELIGROS ANTES DE ACTUAR.

AYUDE SIN CONVERTIRSE EN OTRA VÍCTIMA.

MANTÉNGASE PREPARADO PARA LAS RÉPLICAS Y SIGA LAS INSTRUCCIONES DE LAS AUTORIDADES HASTA QUE LA EMERGENCIA HAYA TERMINADO.

! Evacúe cuando sea necesario y resulte seguro hacerlo.

✗ No utilice ascensores hasta que se haya determinado que pueden utilizarse de manera segura.

! Aléjese de edificios, fachadas, muros, postes, cables y estructuras dañadas.

✗ No ingrese a edificios peligrosos.

✗ No encienda fuego si existe posibilidad de una fuga de gas.

! Considere todo cable eléctrico caído como potencialmente energizado.

✓ Ayude a niños, personas mayores, personas con discapacidad y quienes necesiten asistencia sin poner innecesariamente en riesgo su propia seguridad.

✓ Mantenga controladas a las mascotas.

✓ Utilice responsablemente el agua, los alimentos, la energía y las comunicaciones.

✓ Obtenga información de fuentes oficiales.

! Si se encuentra en una zona costera amenazada por un tsunami, evacúe inmediatamente hacia una zona segura.





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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 3: **DESPUÉS**

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

www.centrodelreinodepazyjusticia.com