

Acciones de Seguridad contra Terremotos para Padres y Cuidadores de Niños



Las organizaciones de preparación contra emergencias concuerdan en que “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse” es la acción apropiada para reducir las heridas y muertes durante un terremoto. Si siente un temblor o recibe una alerta de terremoto, inmediatamente:

AGÁCHESE en donde esté, sobre sus manos y rodillas. Esta posición evita que el terremoto lo tumbé y le permite mantenerse abajo y gatear si hay algún refugio cerca.



CÚBRASE la cabeza y cuello con un brazo y una mano.

- Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, gatée debajo para refugiarse.
- Si no hay refugio cerca, gatée hasta estar junto a una pared interior (lejos de ventanas).
- Manténgase de rodillas, encorvado para proteger sus órganos vitales.



SUJÉTESE hasta que pare el temblor.

- Con refugio: sujétese con una mano; esté listo para moverse si el refugio se mueve.
- Sin refugio: sujétese la cabeza con los brazos y las manos.



Si usa silla de ruedas o andador:

FRENE sus ruedas (aplique los frenos).

CÚBRASE la cabeza y cuello con sus brazos o un libro.

SUJÉTESE a su dispositivo con una mano, si es posible, hasta que deje de temblar.

Aprenda más en [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Aprenda qué hacer en muchas otras situaciones en [Terremotos.org/paso5](https://www.terremotos.org/paso5).

Seguridad contra terremotos con un infante

Un padre o cuidador debe levantar al bebé en sus brazos cuidadosamente, sosteniéndolo contra su pecho, y cargarlo mientras se protege según las recomendaciones de arriba. El cuerpo del adulto provee protección sobre el bebé, y también a sus costados.



Protegiendo a uno o más niños

La mejor protección para uno o más niños es prepararse antes de un temblor: identifique qué muebles y objetos en su hogar o guardería pueden caer o salir volando durante un terremoto. Después, retire los elementos de riesgo o asegúrelos en donde están (vea [Terremotos.org/paso1](https://www.terremotos.org/paso1)). Asegurando su espacio, tendrá menos cosas por qué preocuparse cuando comience un temblor. Para guarderías con varios bebés, la eliminación de riesgos es incluso más importante ya que los bebés deben permanecer en sus cunas mientras el personal se protege, hasta que el terremoto se detenga.

A los niños en casa o en guarderías se les puede enseñar cómo protegerse por su cuenta. Esto se hace leyendo la historia de "El conejo en el agujero" con frecuencia (existen muchas versiones en línea): la mamá conejo y sus conejitos sienten la tierra temblar y corren para cubrirse en su madriguera. Para el simulacro, el adulto grita "Terremoto: ¡conejos al agujero!" y enseña a los "conejitos" a cubrirse bajo sus escritorios y mesas, y se sujetan a las patas de los muebles. Para que no sea aterrador, a menudo se cantan canciones con los niños mientras éstos se sujetan (durante el simulacro y también en un terremoto real).

Durante un terremoto, los padres o cuidadores que no están junto a los niños deben protegerse hasta que deje de temblar. Evite el instinto de correr para proteger a los niños que no estén con usted: esto puede ser menos angustiante si ya aseguró muebles y otros objetos, y ha enseñado a los niños a protegerse por sí solos. En otros terremotos, algunos padres que corren para asegurarse que sus hijos no se hayan lastimado, terminan heridos al pisar cristales rotos u objetos que hayan caído, y son los niños quienes deben buscar ayuda para ellos.

¿Evacuar o no?

Después del terremoto, evalúe los daños al edificio. Si hay grietas grandes en los muros o el piso, si huele gas, o si hay humo, quizá necesite evacuar. Sea cuidadoso, ya que pueden haber peligros adicionales fuera del edificio, como escombros o líneas eléctricas que hayan caído. Las instalaciones con bebés pueden considerar una evacuación de las cunas. Si no ve ningún peligro en el edificio, puede ser más seguro permanecer adentro, en especial si hay malas condiciones climáticas.

Por qué es importante practicar con niños

Al igual que los adultos, los niños necesitan desarrollar memoria muscular para reaccionar rápida y correctamente cuando comience a temblar. Los padres y cuidadores deben ilustrar la seguridad contra terremotos y practicar a menudo con sus niños. Al menos uno de sus ejercicios puede ser parte del Gran Simulacro de Terremotos ShakeOut de su región ([ShakeOut.org/espanol](https://www.ShakeOut.org/espanol)), idonde puede practicar con millones de personas en el mundo que practican la seguridad contra terremotos cada año!