

VI. ADIESTRAMIENTO Y EJERCICIOS DE SIMULACROS EN CASO DE TERREMOTO

Salvar vidas en un terremoto no es sólo cuestión de teoría,
sino de prácticas periódicas

SIMULACROS: UNA FORMA DE PREPARARSE

Dada la posibilidad de que en cualquier momento se produzca un terremoto, es conveniente que en las escuelas y colegios se adopten, con ANTICIPACION y con CARACTER PERMANENTE, planes encaminados a instruir a docentes y alumnos sobre las medidas eficaces para el caso de un terremoto; esto con el propósito de que al presentarse una emergencia, profesores y estudiantes estén preparados psicológicamente y sepan lo que deben hacer para resguardar su seguridad y evitar confusiones y pánico. Con este fin se debe organizar simulacros de terremotos en forma periódica, para *inculcar en la mente de los niños la necesidad de obedecer fielmente* las instrucciones destinadas a su seguridad y cumplir éstas sin nerviosismo y espontáneamente, apenas se presente una situación de peligro.

El adiestramiento para enfrentar un terremoto, que se describe a continuación, es un ejemplo y una guía estándar, para ser practicado en el aula. La capacitación com-

pleta en caso de terremoto, incluye la articulación de un plan a nivel de todo el establecimiento, con las acciones preventivas ya indicadas, así como con las referentes a evacuación de las instalaciones, y las acciones posteriores al paroxismo del evento, catastrófico, tal como se concibe en el PIETE.

Una buena ocasión para practicar y poner a prueba los planes institucionales para enfrentar terremotos, es ejecutarlos toda vez que se perciba un movimiento sísmico, hasta alcanzar las metas de organización, tiempo y de actitudes de la comunidad, que se han fijado como deseables.

1. CINCO ASPECTOS BASICOS A CONSIDERAR DENTRO DEL AULA

A los primeros signos de un movimiento de tierra, los estudiantes estarán en capacidad de demostrar sus habilidades para reaccionar inmediata y apropiadamente.

Al momento de producirse el sismo, el docente no puede olvidar que, al menos, debe girar instrucciones, además de supervisar y

controlar su cumplimiento por parte de los estudiantes. Esto implica dar instrucciones como las siguientes:

A) **¡Meterse bajo la mesa o pupitre inmediatamente y moverse con su refugio!**

Escritorios y pupitres probablemente cambien de lugar durante un fuerte movimiento de tierra. Escritorios y pupitres livianos pueden volcarse y el estudiante debe hacer lo posible por sostenerlo derecho sobre sus patas. (Vea figura 18)

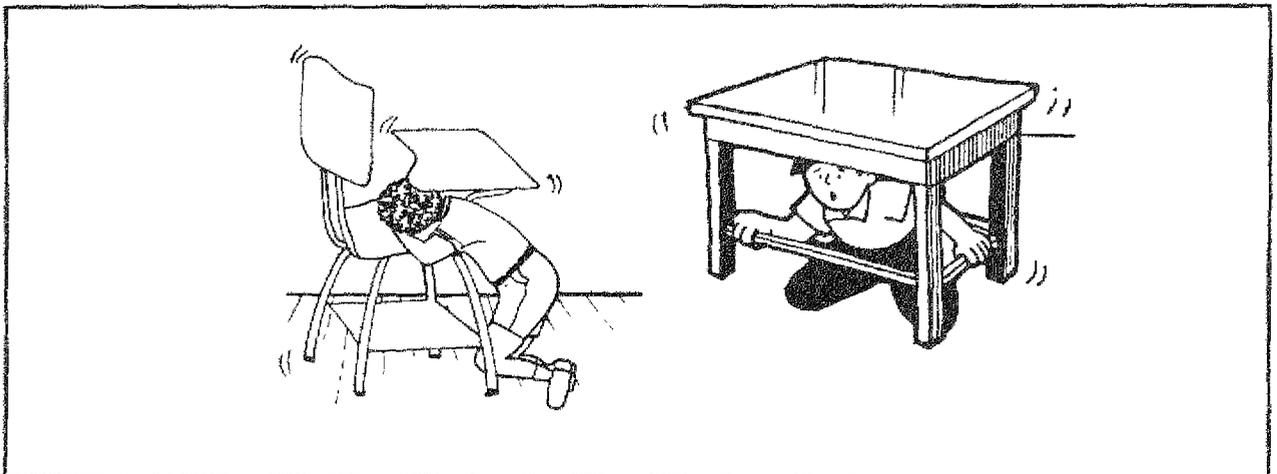


Figura 18. POSICIONES DE SEGURIDAD BAJO DIFERENTES TIPOS DE PUPITRES. Observe cómo el estudiante debe tratar de controlar el movimiento del pupitre.

B) **¡Quitarse del área de ventanas!**

Cuando una pared y en consecuencia el marco de una ventana es retorcido (estrujado), los

vidrios saltan por el aire, convirtiéndose sus pedazos en elementos de alto riesgo, puesto que pueden cortar o clavarse con gran facilidad. (Vea figura 19)

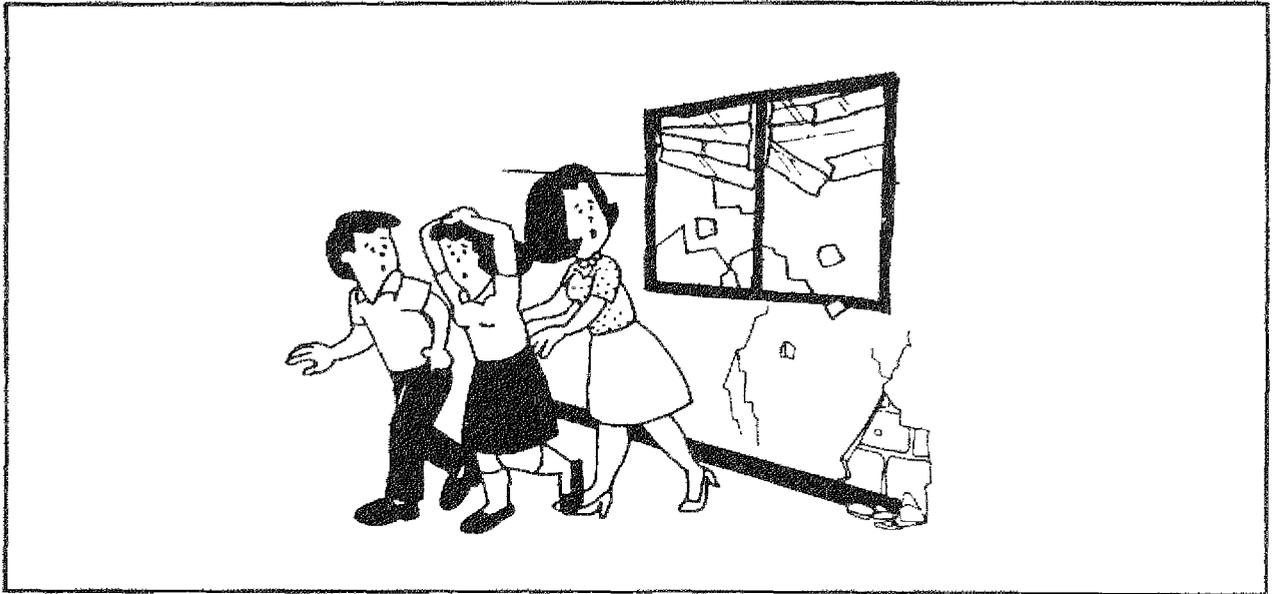


Figura 19. RETIRARSE DE LAS VENTANAS. Al primer síntoma de un sismo, el docente debe ordenar retirarse de las ventanas, pues los pedazos de vidrio son en extremo peligrosos.

C) ¡Arrodillarse y protegerse!

Cuando se encuentre en un lugar que no dispone de algún tipo de pupitre, lo más indicado es adoptar la posición de seguridad, con el fin de disminuir los riesgos de accidente. (Vea figura 11 y 12)

D) ¡Permanecer en silencio para escuchar las instrucciones!

Los estudiantes deben saber con anticipación que un terremoto está acompañado por muchos ruidos, por esa razón debe mantenerse el ORDEN y SILENCIO para escuchar las instrucciones.

E) ¡Permanecer en la posición de refugio por un mínimo de 60 segundos!

La duración de un movimiento de tierra depende de un variado número de factores, incluido la severidad del mismo. Advierta a los estudiantes anticipadamente si se trata de un terremoto corto o largo en su práctica, así como sus posibles réplicas.

La importancia de esto radica en que el estudiante *debe aprender a dimensionar el tiempo*, dado que, en una situación verdadera, 30 segundos de movimiento de tierra se hacen interminables. Por ello practique en situaciones como las ilustradas en la figura 18 o en la

11 y 12.

Durante el adiestramiento el docente debe seguir los siguientes pasos:

CUBRIRSE: recuerde que, en la medida que usted demuestre seriedad, seguridad y aplomo en lo que está haciendo, estará infundiendo confianza a sus estudiantes, que es capaz de cuidar de ellos y por lo tanto se sentirán seguros a su lado.

LLAMAR A LA CALMA: recuerde a los estudiantes respirar profundamente pues le ayudará a calmarse. También es recomendable pedirles que cuenten en forma quedita (en susurro) o que entonen algunas canciones.

REPASAR EL PLAN DE EVACUACION DEL AULA: una vez finalizado el simulacro revise su plan.

2. EJERCICIOS DE SIMULACRO EN CASO DE TERREMOTO

Los dos ejercicios para casos de terremoto expuestos a continuación están diseñados para: *ayudar a reducir la ansiedad en los alumnos, incrementar la confianza en sí mismos, y saber sobre sus habilidades para realizar inmediatamente la acción de salvamento.*

Se recomienda que este ejer-

cicio se practique a nivel de cada grupo, antes de aplicarlo a la totalidad de la institución.

EJERCICIO NUMERO 1:

El propósito de este ejercicio es incrementar y reforzar las habilidades del estudiante para reaccionar inmediata y apropiadamente.

RECUERDE:

ES MUY IMPORTANTE QUE LAS INSTRUCCIONES SEAN DADAS EN FRASES MUY BREVES Y PRECISAS, SIN AMBIGUEDADES, Y EN VOZ ALTA.

El ejercicio consta de los siguientes pasos:

PRIMER PASO:

El ejercicio se inicia con una orden imperativa

¡ESTA TEMBLANDO! ¡CUBRIRSE!

Esto significa que el estudiante debe adoptar la posición de seguridad o buscar refugio bajo su pupitre.

Es importante resaltar que este primer paso tiene un TIEMPO DE RESPUESTA específico; quiere decir; que los estudiantes deben estar a salvo en menos de 5 segundos.

SEGUNDO PASO:

La segunda orden se da al cumplirse el tiempo de respuesta debe ser:

¡QUIETOS! ¡NO SE MUEVAN!

Ante esta orden deben quedarse quietos o inmóviles (congelados) donde estén.

TERCER PASO:

El docente verifica la posición en que han quedado los estudiantes; de esta manera consignará: a) el desplazamiento correcto de los alumnos y b) el comportamiento inadecuado.

CUARTO PASO:

El docente ordena a los estudiantes volver a sus lugares habituales y hace el comentario acerca de las situaciones observadas. Debe recordarles lo importante que es:

- a) retirarse de las ventanas;
- b) mantener el silencio, y
- c) que el ejercicio debe ser realizado con la mayor seriedad.

Este ejercicio debe realizarse en distintas circunstancias, es decir, cuando los estudiantes estén en sus lugares habituales de trabajo o cuando se estén desplazando por

el aula. En algún momento, debe realizarse cuando el estudiante se encuentra fuera del aula. (Cuando están en otros lugares, en una actividad de grupo, por ejemplo).

El propósito de variar el ejercicio, conlleva la idea de localizar y desplazarse rápidamente a un área de seguridad.

Es importante advertir a los docentes que deben estar preparados para soportar una gran confusión y desorden durante el primer simulacro. Así es posible por ejemplo que:

Algunos estudiantes puedan chocar al tratar de meterse bajo sus pupitres o escritorios. También muchos alumnos pueden buscar protección bajo el mismo "refugio".

Estudiantes incapaces de llegar a un espacio seguro o aquellas situaciones en que queden apiñados bajo un mismo refugio, puede ser una experiencia de considerable ansiedad. Este problema debe ser discutido inmediatamente. Los estudiantes deben darse cuenta que si no es posible encontrar protección bajo el mobiliario, deben asumir otras medidas o posiciones de protección.

La otra posición de protección se utiliza cuando en el aula no existen pupitres tipo mesa o brazo o cuando como fruto de una acti-

vidad grupal, los pupitres se encuentran arrinconados y los estudiantes deberán perder demasiados segundos para sacar su respectivo pupitre y protegerse bajo él.

PARA CADA GRUPO A SU CARGO, EL DOCENTE DEBERA TENER PEQUEÑOS Y SIMPLES PLANES, AL MENOS QUE CONTEMPLAN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- A) Que los estudiantes se encuentren sentados ante su respectivo pupitre.
- B) Que los estudiantes se encuentren en una actividad grupal dentro del aula, pero les resulta dificultoso que en menos de 5 segundos, puedan protegerse bajo ese mobiliario.
- C) Que los estudiantes se encuentren en una actividad fuera del aula.

En cualquier caso, los aspectos operativos de esta primer reacción frente a un sismo, deben estar concatenados con las instrucciones generales y el plan institucional respectivo.

EJERCICIO NUMERO 2:

El propósito de este ejercicio es darle a los estudiantes información más real de lo que les espera y que puede suceder cuando la tierra

comienza y continúa moviéndose por más o menos 60 segundos, es decir, en situación de terremoto.

Es aconsejable que, con otros colegas, puedan hacer una grabación como la que más adelante se indica, a la que, con un poco de creatividad y algunas experiencias por ensayo y error, se les pueden agregar ruidos ambientales, para hacer más realista e impactante la grabación que va a simular un terremoto.

PRIMER PASO:

El docente debe darle una explicación a sus estudiantes de que ellos serán parte de un terremoto hipotético, cuya duración será de 60 segundos o más. (Definir el tiempo preciso).

SEGUNDO PASO:

Debe pedirle ayuda a otro colega o estudiante par que lleve la cuenta del tiempo.

TERCER PASO:

Empieza a correr el cassette: "Sonido y efectos de un terremoto" o en su defecto la descripción que tiene a continuación.

"Imagine que escucha un retumbo bajo y sonidos crujientes. Entonces, repentinamente una terrible sacudida... semejante a

un camión que choca contra un edificio, a un ruido terrible o a la vibración producida por un avión despegando..."

"El piso empieza a moverse debajo de usted; se le hace difícil mantenerse en su silla. Usted intenta ponerse de pie sin poder afirmarse de algo; es como si fuera una balsa que se hunde rápidamente o como intentar caminar en un trampolín mojado".

"Repentinamente escucha el chasquido de los vidrios al trizarse..."

Usted se da cuenta de lo que sucede y dice: **¡TERREMOTO! ¡CURRIRSE!**. Cuando usted ha dicho eso, empieza a correr el tiempo.

No olvide que a los cinco segundos todos los estudiantes deben estar en posición de protección.

Puede ayudarse a crear una condición más efectista, si se ha premunido de algunos objetos que Usted tirará al suelo (para simular que caen desde estantes o del techo); puede mover y golpear su propia mesa, etc. Puede continuar con la siguiente narración:

"Ahora el edificio cruje y traquetea, los libros caen al piso del aula... las lámparas y plantas colgantes son mecidas y algunas caen... las ventanas se

sacuden ruidosamente... una ventana se estrella contra el suelo... los escritorios, pupitres y sillas resbalan... intenta quedarse quieto en su posición de salvamento... su refugio empieza a moverse".

"Usted escucha muchos ruidos... los perros ladran... la gente empieza a gritar... la alarma de incendio suena. La tierra se mueve. Dentro de nuestra aula partes del techo se menean flojos... las luces titilan (parpadean)".

"La tierra deja de moverse ahora".

"Se puede salir" (que alguien encienda la luz; este recurso se debe emplear como un efecto psicológico).

Fin del tiempo. El docente ordena volver a sus lugares habituales.

"Alguien toma un profundo respiro, queda quieto y regresa a su asiento".

Cuando el simulacro dentro del aula está formando parte del simulacro general del establecimiento, el docente deberá estar atento para que, apenas se escuche la alarma convenida, en cualquier etapa del simulacro en que se encuentre, proceda a la evacuación del aula, según el orden, ritmo

y tiempo señalado en el plan institucional.

Inmediatamente se deben hacer algunas actividades y es imperativo que los estudiantes tengan oportunidad de contestar las preguntas y discutir sus inquietudes.

Psicológicamente se recomienda que se realicen actividades como, por ejemplo, dibujar y escribir acerca de esta experiencia, lo cual ayuda a los niños a "sacar" la ansiedad para futuras situaciones.

3. REACCIONES QUE PUEDE PRODUCIR UN SIMULACRO

El docente debe preocuparse por determinar con exactitud el tipo de reacciones que estas prácticas generan en los estudiantes, y deberá dedicar especial atención a aquellos alumnos que, frente a las instrucciones, permanecen impávidos o desorientados y no logran coordinar sus movimientos con los demás integrantes del grupo, así como aquellos otros que reaccionan con miedo y hasta llanto.

Deberá persuadirlos en forma inteligente de lo importante que es el que realicen estas actividades de manera correcta, así como estimularlos a que asuman, además, otra responsabilidad durante estas prácticas porque, pudiera ser

que, ante un desafío adicional, traten de destacar ante sus iguales.

Un recurso ineludible ante este tipo de situaciones, es el trabajar en forma conjunta con los padres de esos estudiantes, ya que, en no pocas ocasiones, esos miedos han sido adquiridos en el hogar.

4. OTRO ASPECTO DEL PLAN: EL TRABAJO DE LAS BRIGADAS

Las brigadas constituyen el marco de apoyo para la ejecución de un plan de emergencias y la mejor manera de desarrollar el espíritu de colaboración y solidaridad que tiene el docente para con sus alumnos. El trabajo que ejecutan las brigadas debe ser muy disciplinado, ya que de este depende el éxito de la implantación y ejecución de un plan de emergencia. La experiencia nos permite recomendar la integración de las siguientes brigadas:

Evacuación

Su distintivo es el color amarillo, para ello puede emplearse un brazalete, escudete, prendedor, etc, a juicio del respectivo CINE.

Integrantes.

Esta brigada debe tener dos estudiantes por cada sección, los

cuales son los que dirigen la salida y el retorno cuando se hace un simulacro, sea interno o externo. Uno de ellos es el que encabeza la fila de salida, por lo tanto debe sentarse siempre cerca de la puerta de salida; el otro, es el último en salir junto con el docente. En el retorno, los papeles se invierten o sea, el último que salió, es el primero en regresar al aula.

Principales funciones.

- a. Asegurarse que al momento de una orden de evacuación, la salida del aula de sus compañeros hacia la respectiva zona de seguridad, sea ordenada, rápida y segura.
- b. Asegurarse que todos sus compañeros hayan evacuado. Debe comunicar cualquier anomalía al docente que detecten en todo el proceso que dure la evacuación.
- c. Pasar lista de los compañeros en la zona de seguridad, esto se puede ejecutar con la ayuda del docente.
- d. Responsabilizarse de la forma en que se ubica el grupo en la zona de seguridad respectiva, manteniendo para ello la disciplina y el orden.

Extensión

Esta brigada usará un distintivo

de color rojo, mediante un brazalete, broche, etc.

Integrantes.

Esta brigada deberá estar integrada preferentemente por personal adulto, ya sea docentes, administrativos o personal de apoyo. En establecimientos de Educación Media pueden integrar esta brigada, alumnos de IV ciclo cuya contextura física le permita el manejo de un extintor.

En cuanto al número de integrantes, el mínimo debe ser de cinco y el máximo de siete.

En un centro educativo de I y II ciclos, esta brigada puede aumentarse en número, pero para labores puramente de prevención. Ejemplo: charlas a sus compañeros, pegar afiches y cuidarlos, entre otras.

Principales funciones.

- a. Atender de inmediato una situación de emergencia y avisar de la forma más rápida posible al Cuerpo de Bomberos llamando al número 118.
- b. Saber usar y distinguir correctamente los distintos tipos de extintores.
- c. Si la Institución cuenta con equipo contra incendio, cerciorarse periódicamente que esta en capacidad de uso.

d. Informar a toda la población del Centro Educativo las medidas de prevención contra incendios.

e. Procurar que en la Institución exista un señalamiento preventivo contra incendios.

f. Revisar en forma periódica la instalación eléctrica y de gas y asegurarse que estén buen estado.

g. Proveer que en la Institución exista un mecanismo de prealarma para alertar a la brigada y al centro de mando.

h. Mantener una comunicación constante con la estación de bomberos más cercana.

i. Invitar al personal de Bomberos a la Institución con el fin de ejecutar alguna otra función que recomienden según las características del edificio escolar.

Vigilancia

Esta brigada usará un distintivo de color verde, el cual será un broche, escudete, etc.

Integrantes.

Esta brigada estará conformada por un grupo de personas que oscilan entre 10 y 15 alumnos, según el tamaño de la Institución. Se recomienda que se le unan dos adultos, además del coordinador de

brigada, esto por cuanto que existen funciones que pueden presentar riesgo para el alumno.

Principales funciones.

a. Identificar y demarcar las zonas de seguridad y darlas a conocer.

b. Organizar las evacuaciones internas y externas.

c. Numerar las puertas de la Institución.

d. Asegurarse de que todas las puertas funciones correctamente.

e. Vigilar que la Operación ARRE se haya cumplido en cada uno de los espacios de edificio escolar (aulas, pasillos, oficinas administrativas).

f. Quitar los obstáculos de las rutas de evacuación.

g. Vigilar que los portones y puertas principales de salida del Centro educativo tengan una llave auxiliar dentro de una pequeña vitrina.

h. Cerrar las vías de tránsito cuando una evacuación al exterior así lo requiera, si el tiempo lo permite avise a las autoridades respectivas.

i. Elaborar materiales, avisos y mensajes que ayudarán en las evacuaciones, ejemplo: ALTO ES UNA EMERGENCIA.

j. Alertar a los miembros del CIEN o al educador de cualquier anomalía que detecte en el centro educativo y que constituye un peligro o riesgo.

k. Vigilar por el buen uso de todos los materiales relacionados con el PEPECORI.

Primeros auxilios

Los miembros de esta brigada usarán un distintivo anaranjado, o bien el peto que identifica a los integrantes de esta benemérita institución.

Integrantes.

Se recomienda que exista un alumno por sección, más el educador, los cuales deben previamente capacitarse. En un centro educativo si los docentes no tiene conocimientos de primeros auxilios, obligatoriamente se deben capacitar al menos tres funcionarios, ya sean docentes o administrativos. Ello además, del coordinador de brigadas y el coordinador.

Principales funciones.

a. Atender de inmediato una emergencia de acuerdo con su preparación y las normas proporcionadas por la Cruz Roja.

b. Cuidar y revisar porque exista siempre en cada aula un salveque

botiquín, en el que deben haber al menos los implementos y medicamentos que se indican más adelante.

c. Organizar el traslado de personas afectadas a un lugar previsto, según el tipo de emergencia presentada.

d. Mantener al día la fichas de identificación de cada estudiante.

e. Realizar campañas de prevención de accidentes escolares.

5. OTRAS ACTIVIDADES: EL SALVEQUE DEL AULA PARA CASOS DE TERREMOTO

Como complemento de la actividad desarrollada en clase, se le puede encargar a los estudiantes preparar un bolso similar al de la *figura 20*, con la ayuda de la familia. La preparación de la familia para casos de terremoto es una actividad que puede ser llevada a cabo con la ayuda del Comité de Emergencia. La actividad incluye precauciones especiales que deben tomarse, así como la práctica de las medidas de adiestramiento y salvamento.

El propósito del salveque es proveer a cada docente de los recursos inmediatos para curar pequeñas heridas, ocupar a estudiantes durante la evacuación y controlar el número de estudiantes. Cada

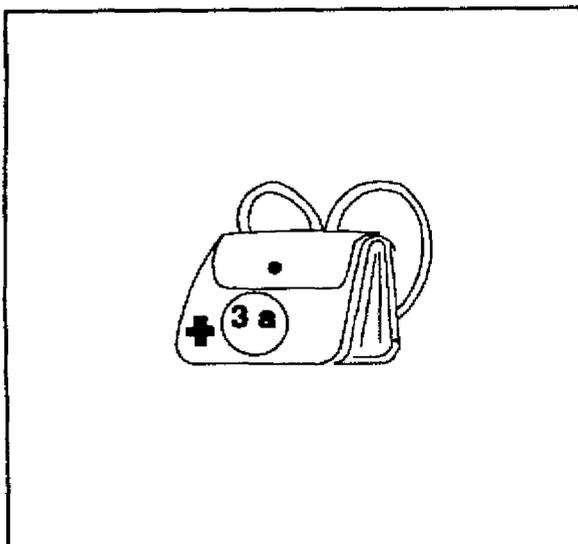


Figura 20. MODELO DE BOTIQUIN-SALVEQUE. El botiquín-salveque tiene varios elementos para la emergencia e incluye una copia extra de la lista de alumnos. La presencia obligatoria de este bolso colgado cerca de la salida del aula incrementa en los estudiantes el esfuerzo por estar preparados.

bolso debe ser llevado por el docente cuando se evacúe el edificio después de un terremoto (o en otra emergencia).

OBJETIVOS

La actividad debe capacitar a los estudiantes para:

- Identificar los artículos de primeros auxilios que deben tener a mano para atender una emergencia después de un terremoto.
- Reconocer su responsabilidad, incrementar su habilidad y tener la suficiente fuerza para

enfrentar la emergencia.

- Comprender la importancia del trabajo de prepararse para la emergencia (en clase, en familia o en el vecindario) y tomar los cuidados necesarios antes, durante y después del evento.

Tareas

Los estudiantes designados deben confeccionar y equipar el salveque para su aula.

Estrategia

Divida la clase en tres equipos: diseñadores, fabricantes y proveedores.

Tareas para la actividad:

1. *Diseñar un logotipo.* Los estudiantes pueden celebrar un concurso para escoger el mejor diseño que identifique a su grupo.
2. *Determinar el tipo de confección y color del salveque.*
3. *Determinar los métodos de construcción.* Usar máquina de coser o costura a mano.
4. *Decidir tamaño y estilo.* El salveque debe semejar a un bolso. (Vea figura 20). Debe tener tiras (correas) para ponerlo en la espalda, ya que la persona que lo transporta necesita tener

las manos libres para atender a los estudiantes y a sí mismo.

5. *Hacer un modelo.*
6. *Obtener todos los materiales necesarios para hacer el salveque.*
7. *Cortar y enhebrar, pintar, coser o pegar el logotipo.*
8. *Identificar y observar los elementos necesarios que van dentro del salveque.*
9. *Colgar el salveque con todo lo necesario a la entrada del aula.*

CONTENIDO DEL BOTIQUIN-SALVEQUE:

Artículos esenciales:

1. *Copia de la lista de estudiantes.*

Es preferible utilizar una ficha para cada estudiante de acuerdo al modelo que figura más adelante. El docente debe chequear la lista como una acción prioritaria después de un evento.

2. *Artículos de primeros auxilios:*

- líquidos antisépticos
- gaza y dos pedazos de gaza para ojos
- cinta adhesiva
- tijeras pequeñas

- bandas adhesivas (curitas)

3. *Foco (linterna) y baterías.*

4. *Artículos opcionales:*

- pequeño radio a transistores
- marcador (para anotar los nombres de los estudiantes)
- pequeño block de papel (libreta), lápiz o crayola
- pequeñas banderas para pedir ayuda (los colores deben ser coordinados con el Comité de Emergencia)
- juegos
- confites
- bolsas plásticas de basura para hacerles unos huecos y que puedan ser usadas como capas y capuchas para la cabeza, según se indicó antes.
- una cortapluma.

FICHA DE IDENTIFICACION

Estas fichas es preferible que sean hechas en una cartulina gruesa, suficientemente dura como para evitar que se destruyan con facilidad.

En los casos de los niños de kindergarden y primeros grados, es conveniente agregar a los datos, la dirección exacta de un pariente cercano del niño. En esas edades a los niños les es difícil dar las direcciones y pudiera ser que en una catástrofe su hogar haya quedado totalmente destruido, lo que hará

necesario dejarlo en el hogar de un familiar.

Las tarjetas deben guardarse en el botiquín-salveque, protegidas de la humedad, por ejemplo, en una bolsita plástica.

Deben ser llenadas con letra tipo imprenta, preferiblemente a máquina y los docentes deben estar atentos a los cambios en los datos de los niños, por medio de sus padres, para mantener las fichas permanentemente actualizadas.

FICHA DE IDENTIFICACION	
1. Nombre:	
2. Sexo:	M F
3. Sección:	
4. Dirección exacta:	
5. Teléfono del hogar:	
6. Otro teléfono:	
7. Nombre del padre o encargado:	
8. Nombre de la madre:	
9. Aspectos médicos importantes del alumno:	
10. Otra dirección de un familiar:	