



En ocasiones la tierra se mueve y tiembla un poco.

Algunas veces la gente, las casas, así como nuestros sentimientos, sufren daño.

Es por eso que está aquí el gusanito Gusy, para darte algunos consejos sobre lo que debés hacer ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de un temblor o terremoto.

Estos consejos pueden salvar tu vida y la de tu familia, así como proteger sus propiedades, en caso de un terremoto.

**¡Esté preparado!**

Un temblor o terremoto, como sabemos, no es un paseo, es un movimiento fuerte de la tierra que puede provocar un desastre y puede ocurrir en cualquier país, por lo que todos debemos estar preparados.



# Antes...



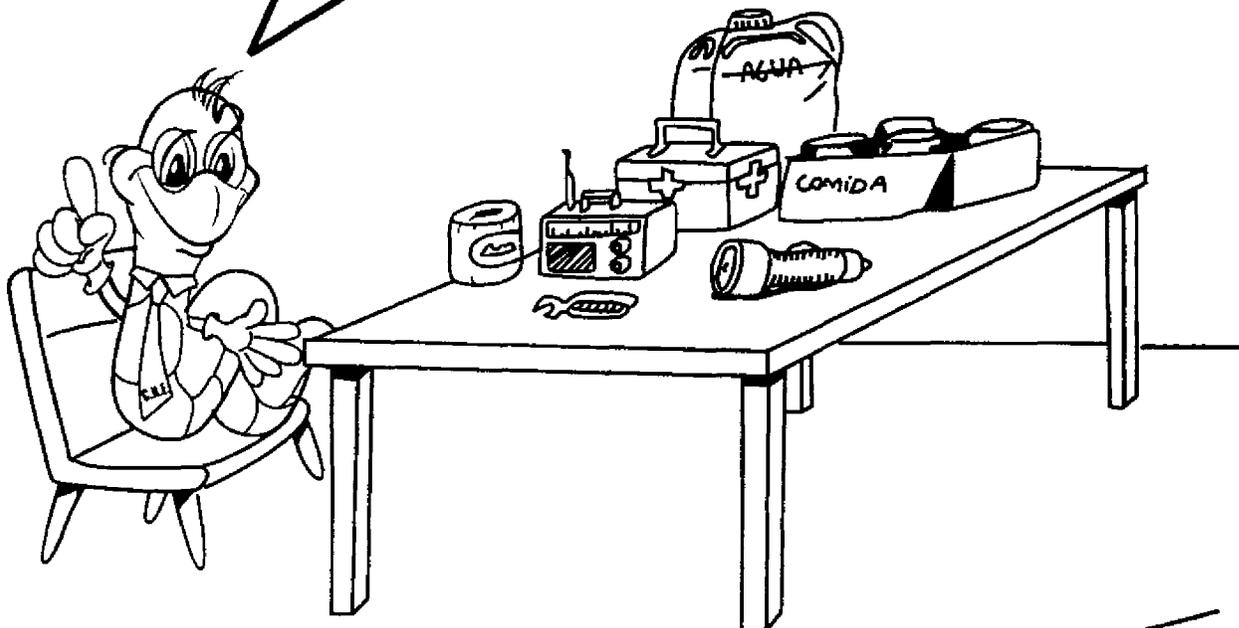
Para mayor seguridad de la familia y poder tener lo necesario, en caso de terremoto, se debe contar con:

- Un plan familiar, para saber qué hacer y a dónde ir en el caso de que ocurriera un temblor o terremoto.
- Un maletín (maleta pequeña) y un manual (libro o folleto) de primeros auxilios.
- Comida para toda la familia, que no se descomponga o se arruine.
- Agua fresca para tomar (5 galones como mínimo).
- Radio portátil (fácil de transportar).
- Lámparas o linterna con baterías.
- Bolsas plásticas, trastos irrompibles, sábanas, papel higiénico.
- Zapatos cómodos (mantenerlos cerca).

Además de un plan familiar, es importante tener un plan con los vecinos, para ayudarse unos con otros.

Hable con ellos e invítelos a hacer un plan de emergencia.

Recuerde que antes de un temblor o terremoto debemos tener todo lo anterior.

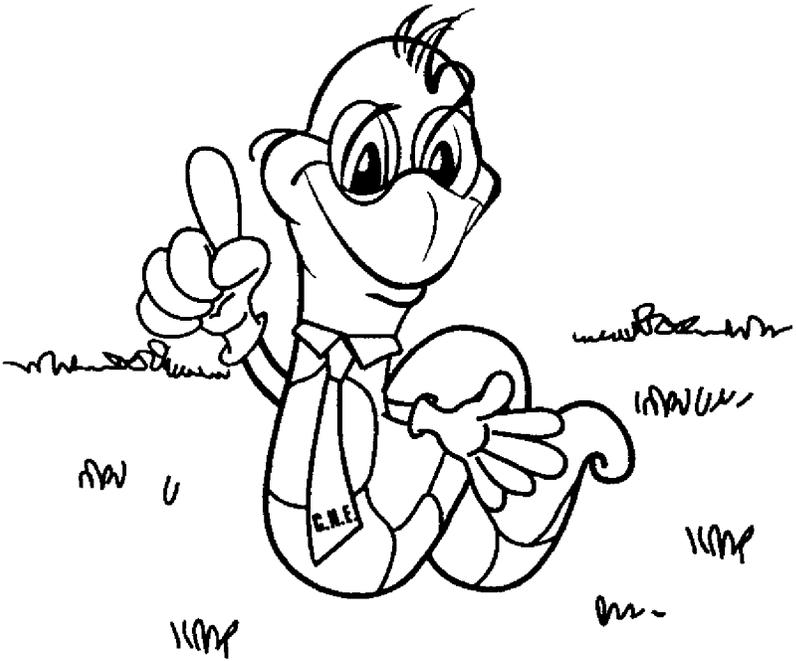
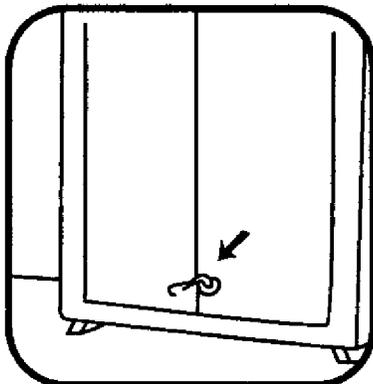
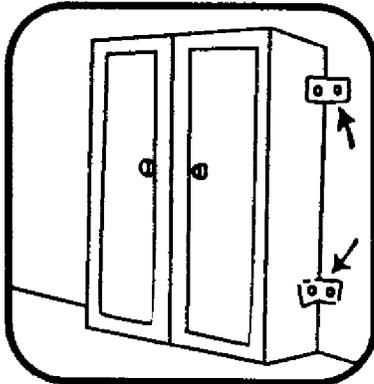
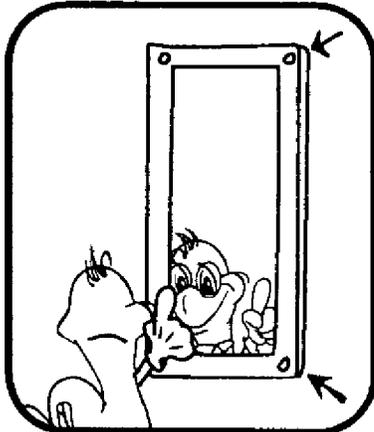
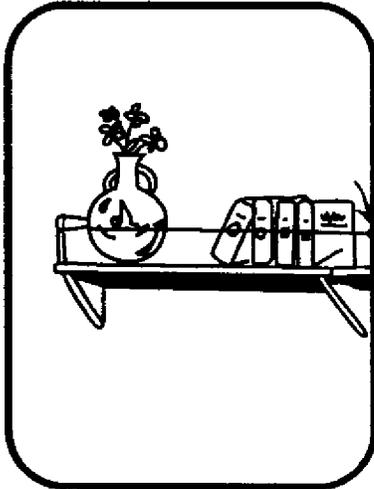


Además es importante que la familia conozca el plan para que...

- Reconozca las salidas más rápidas de la casa.
- En caso de separarse, tengan un punto de reunión donde puedan encontrarse.
- Practique, el plan cada cierto tiempo, para asegurar que la familia sepa lo que tiene que hacer.



También deben asegurarse las repisas, espejos, lámparas, macetas y muebles que están en alto.



Asimismo debe saber dónde están localizadas las llaves del agua, del gas y la palanca de la caja de electricidad para cerrarlas en caso de una emergencia.



Acuerdate de los teléfonos para emergencias:

Cruz Roja #128

Bomberos #118

C.N.E. # 220-2020

Para cualquier emergencia (Cruz Roja, Bomberos, Policía, Comisión) # 911

# Durante...



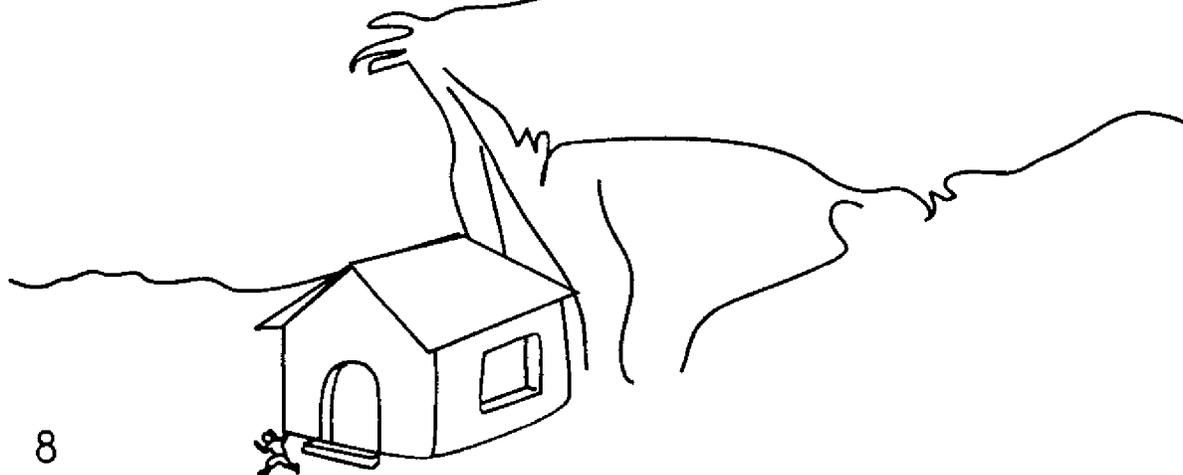
Todos nos asustamos al sentir los temblores, pero el miedo lo podemos controlar si estamos preparados...y si sabemos lo que tenemos que hacer.

# Lo que se debe hacer DURANTE un temblor o terremoto

1. Si se encuentra dentro de la casa y esta tiene una construcción fuerte debe mantener la calma y colocarse debajo de una mesa fuerte, bajo el marco de una puerta o en una esquina de la casa.



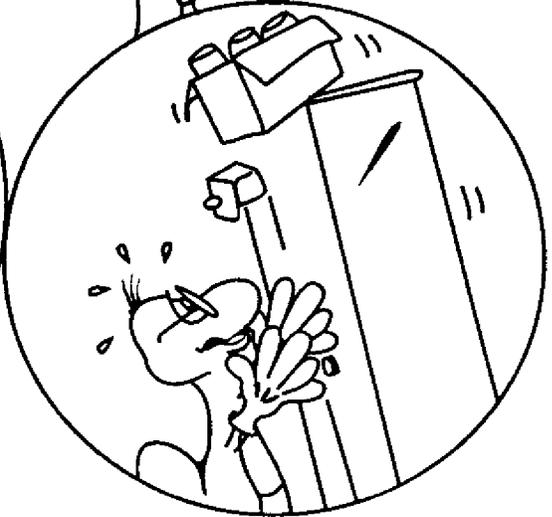
Si su casa está en la parte baja o alta de una ladera; o muy cerca de un cerro mantenga la calma, pero salga de ella rápido.



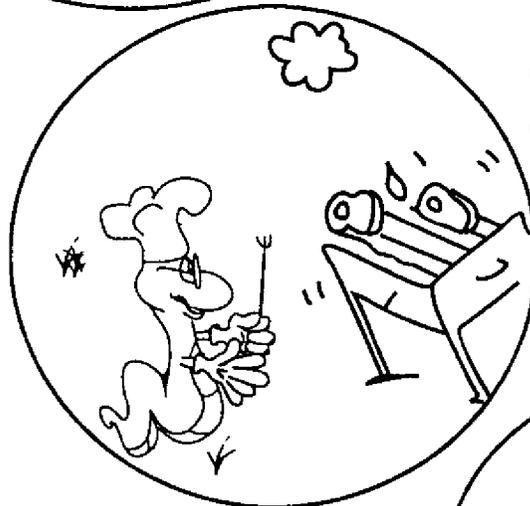
2. Evite estar cerca de...



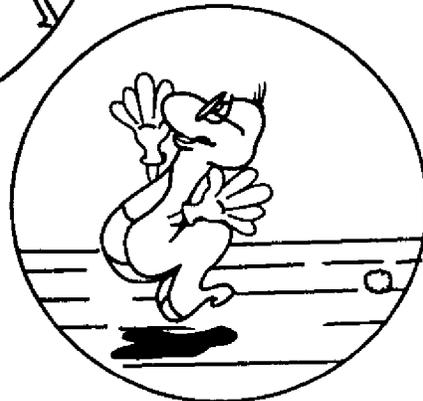
Ventanas y espejos



Gabinetes o muebles en alto



Lugares donde haya fuego



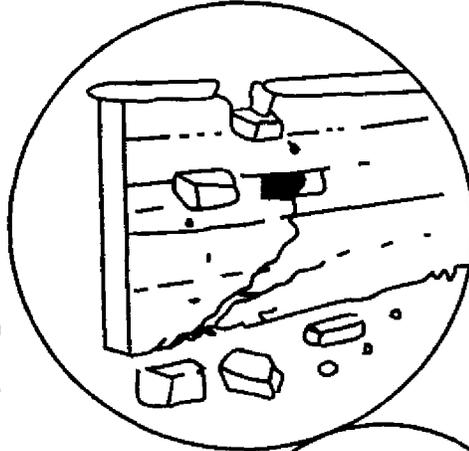
Lugares resbalosos.

3. Si se encuentra fuera de la casa, manténgase en campo abierto

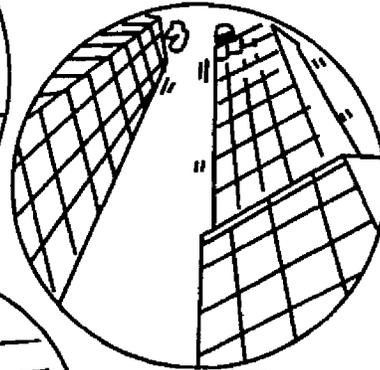


Por lo tanto evite estar cerca de...

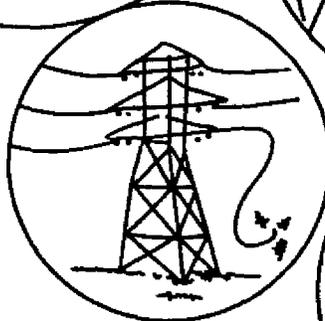
Muros o paredes



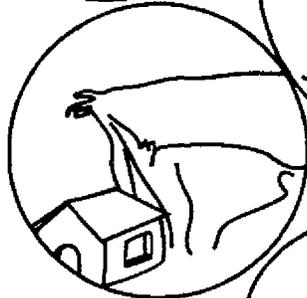
Edificios



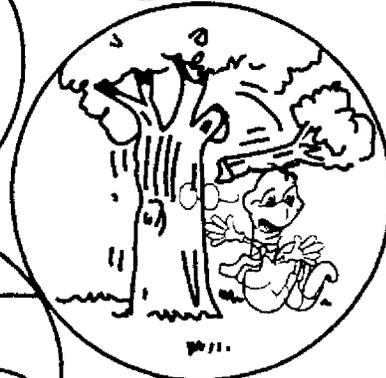
Torres y cables de electricidad



Cerros o laderas



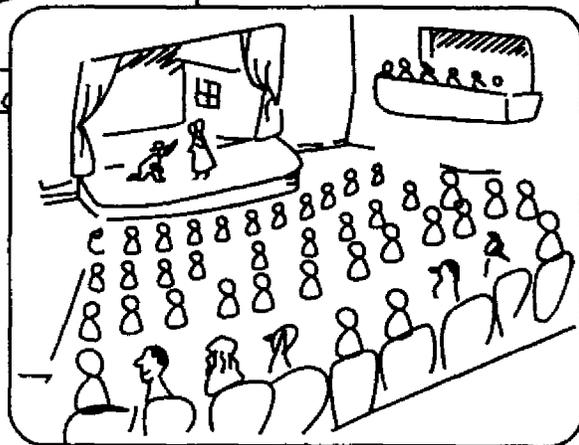
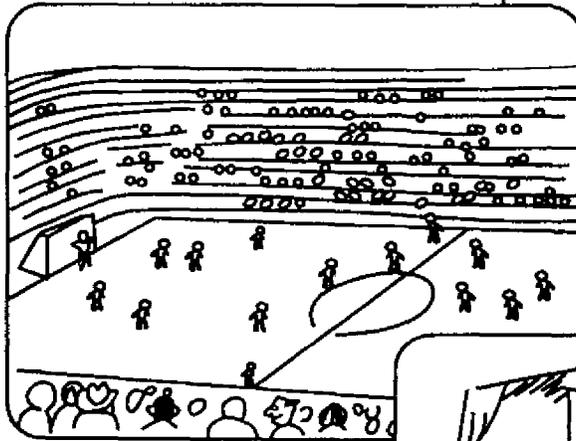
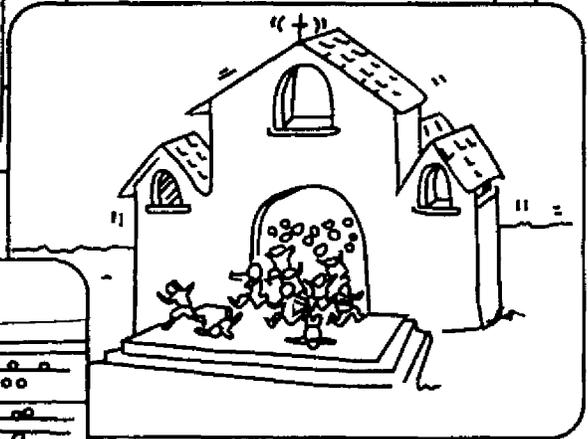
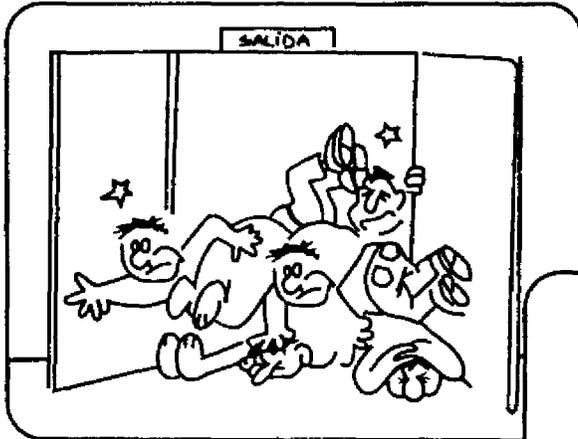
Árboles



Puentes

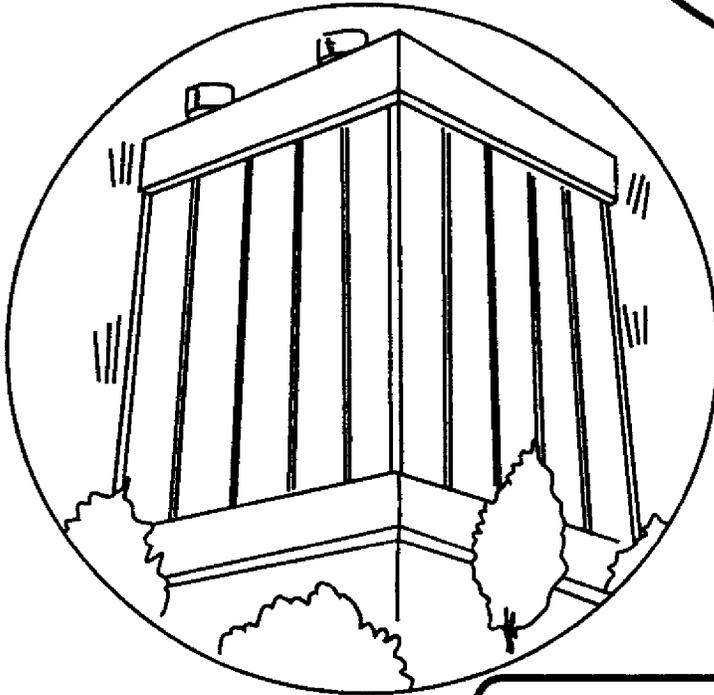


4. Si se encuentra en lugares donde hay mucha gente...evite correr hacia las puertas.

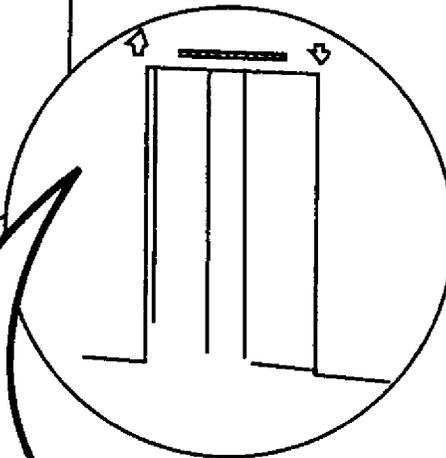


Mantenga la calma.  
Busque un lugar seguro, según donde se encuentre.

**5.** Si se encuentra en edificios altos, aléjese de ventanas y lugares donde hay muebles en alto o lámparas.



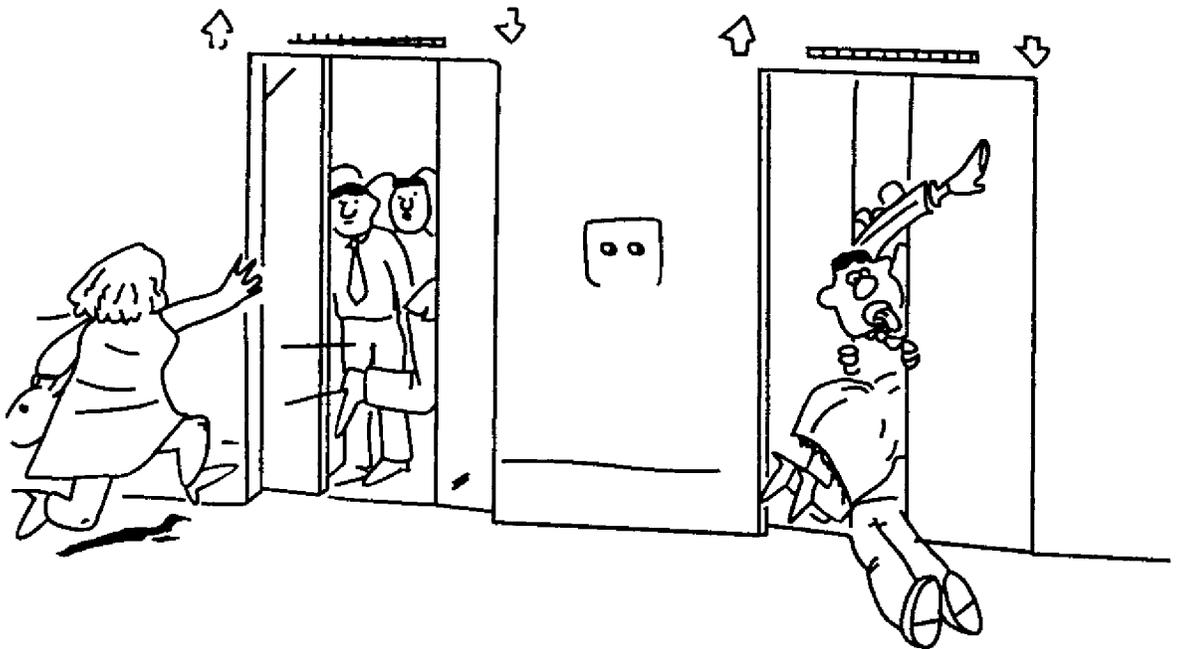
Busque un lugar seguro.



No utilice ascensores.

6. Mantenga la calma y espere ayuda porque se puede cortar la energía eléctrica y entonces:

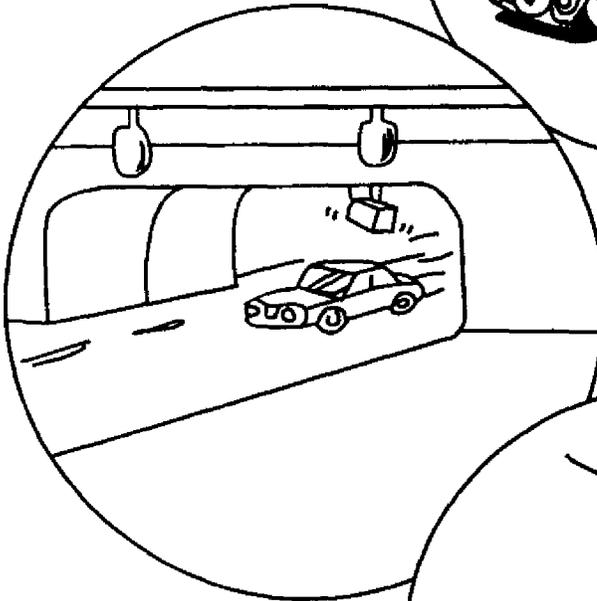
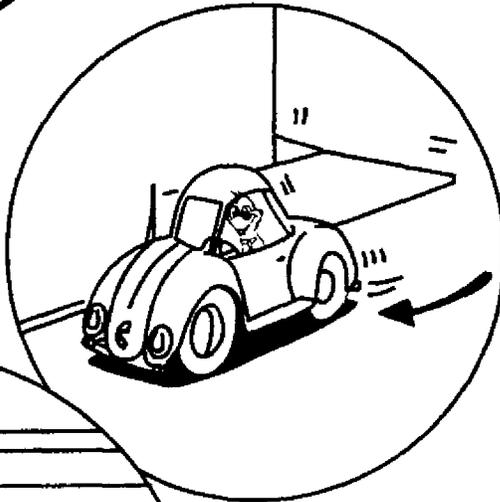
- Se apagan las luces.
- Se desconectan las alarmas.
- Se detienen los elevadores.



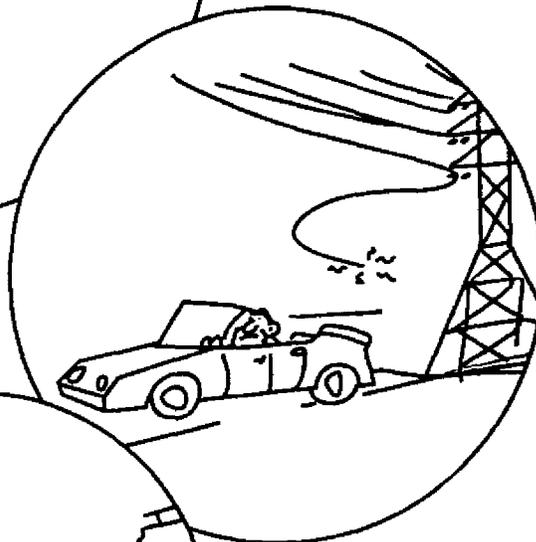
**7** ■ Si va en carro...  
Tome en cuenta las siguientes  
recomendaciones:



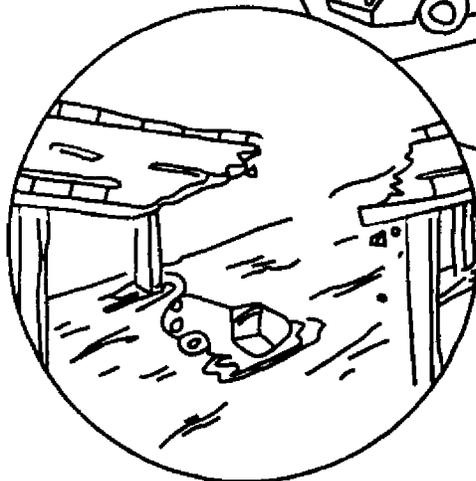
Detenga el vehículo a  
la orilla de la acera  
tratando de no quedar  
cerca de edificios altos y  
cables de electricidad.



Evite pasar por debajo  
de puentes.



No pase por donde hay  
cables de electricidad.



Evite atravesar puentes.

# Después...

Aunque no siempre es fácil controlar el miedo que sentimos después de un temblor, es bueno decirle a los demás lo que sentimos, y darnos un abrazo.

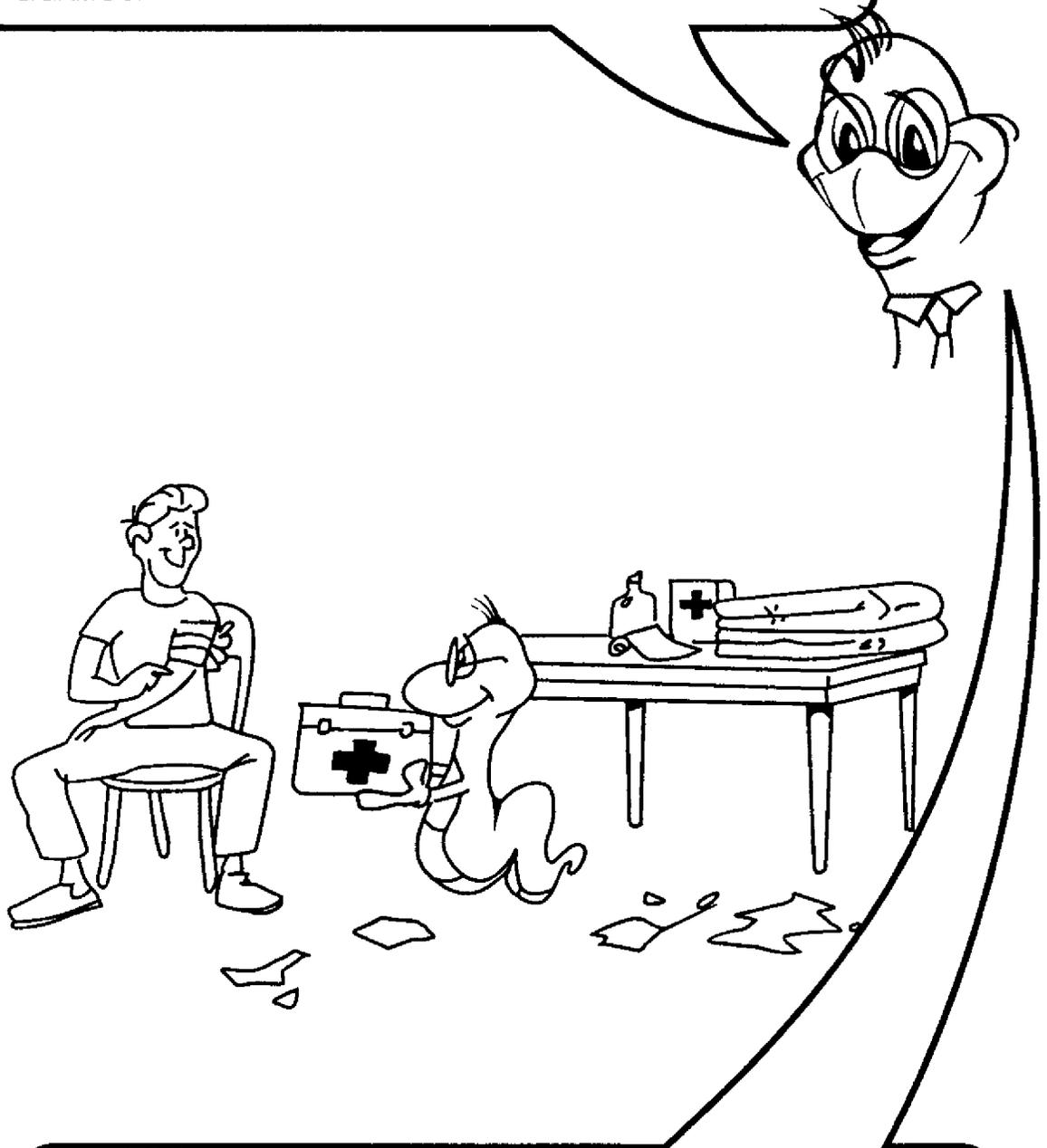


No olvide



Hablar y conocer lo que sienten todos los miembros de su familia, para tener mejor ánimo y sentirse más seguro.

En caso de que hayan personas heridas...  
Debe prestárseles ayuda y darles primeros  
auxilios.

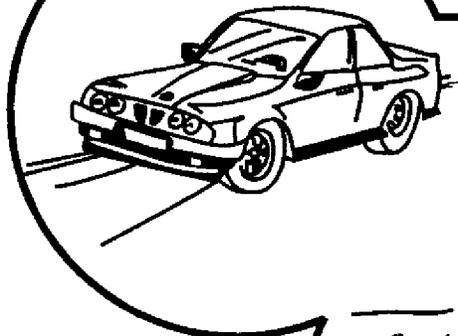


1. Si la herida es grave, hay que llevar a la persona rápidamente a un hospital o Centro de Salud.

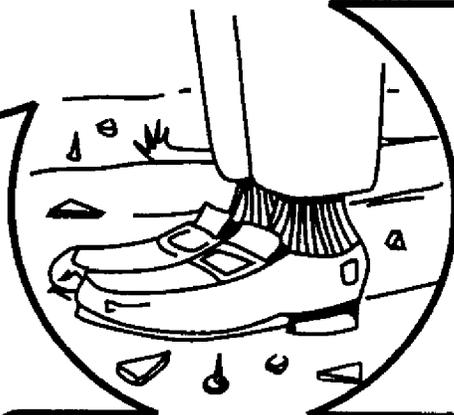
**2.** Encienda la radio para escuchar las noticias y los reportes.



**3.** Use el teléfono únicamente para emergencias.

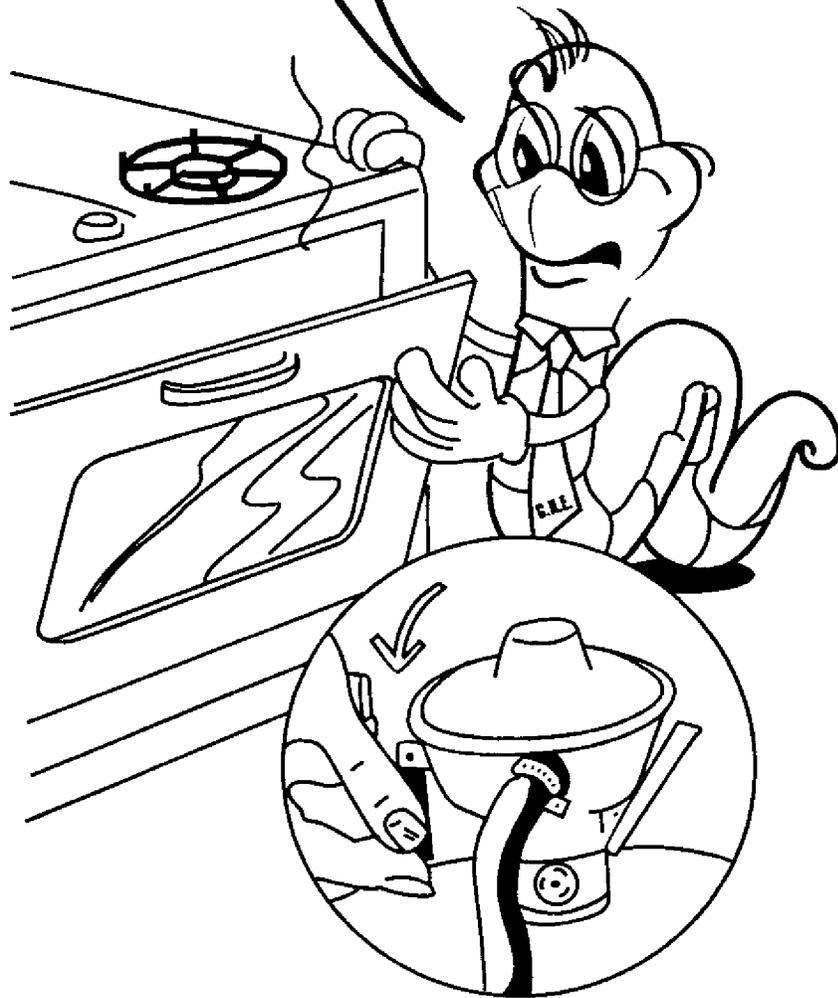


**4.** El vehículo úselo solamente debe usarse en caso necesario.



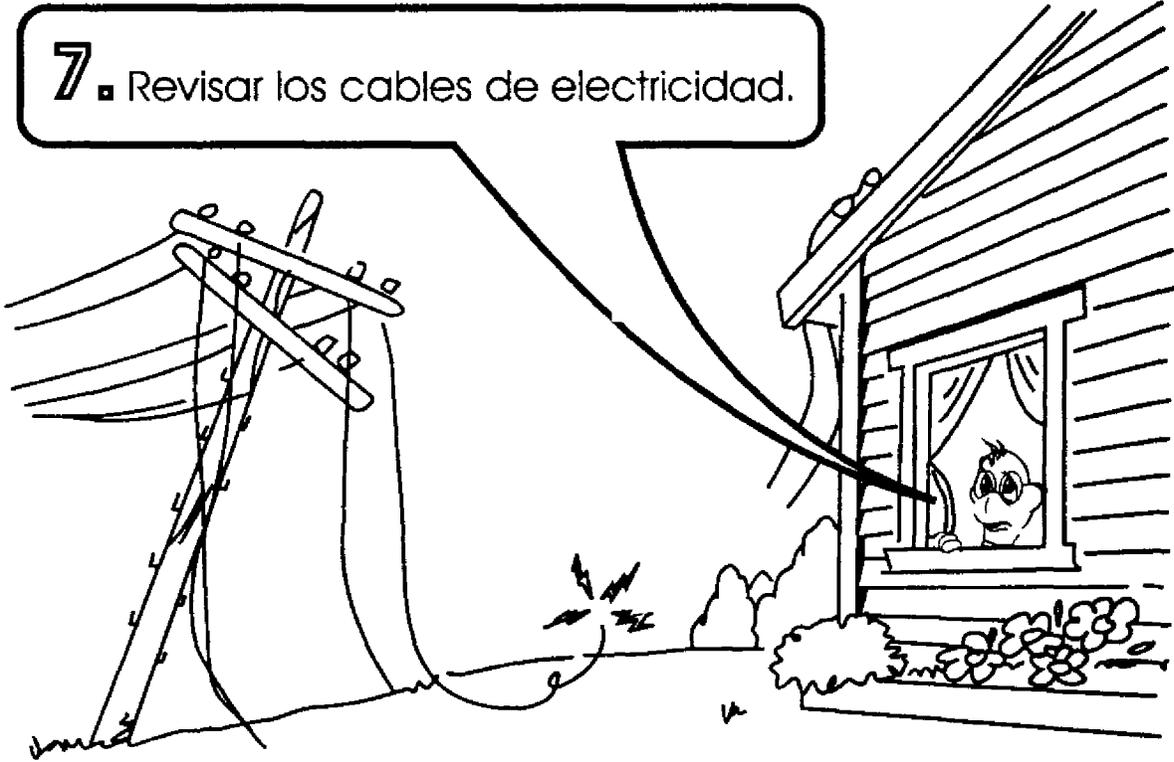
**5.** Use zapatos, para proteger sus pies.

6. Revisar la cocina y el tanque del gas para ver si no hay fuga. No encienda ningún fósforo.



Si huele a gas hay que cerrar inmediatamente la llave.

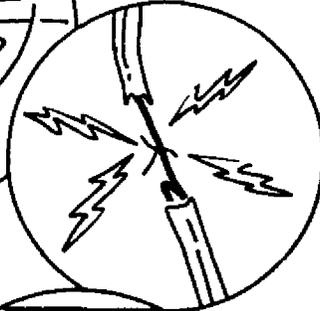
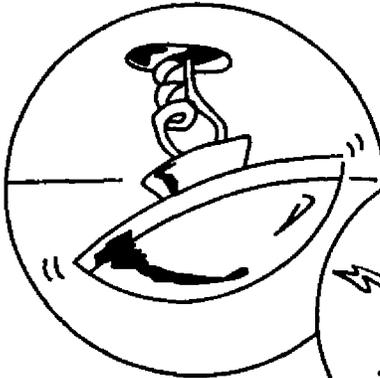
**7** ■ Revisar los cables de electricidad.



**Manténgase alejado de ellos.**

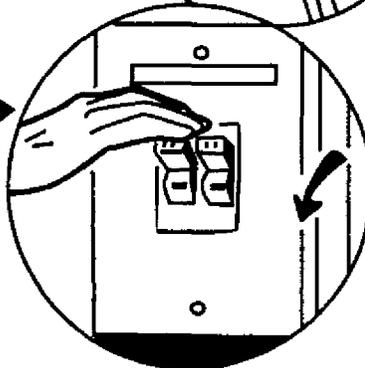
**Pero si hay energía**

y se han  
desprendido  
los alambres...

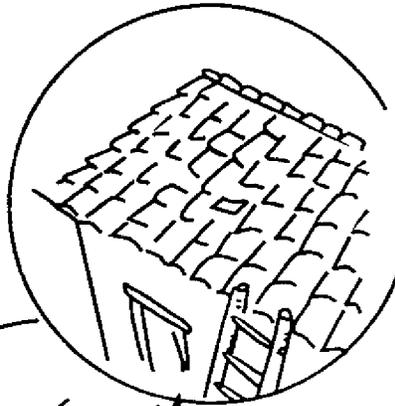


o hay corto  
circuito

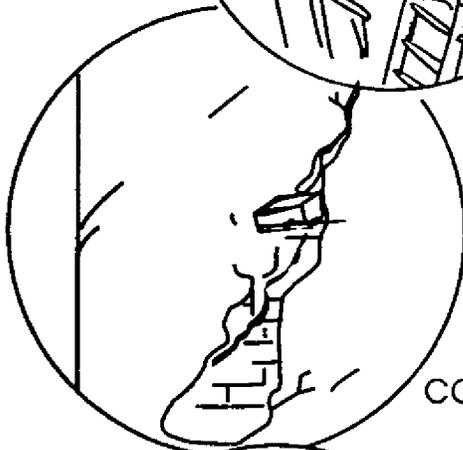
**HAY QUE BAJAR LA PALANCA  
DE LA CAJA DE ELECTRICIDAD  
para cortar la energía.**



8. Averiguar si hay peligros en la casa.



Revisar el techo para darse cuenta si todas las tejas o láminas están seguras. ■



Revisar las paredes para ver si tienen grietas, rajaduras o si hay adobes o ladrillos falsos. ■



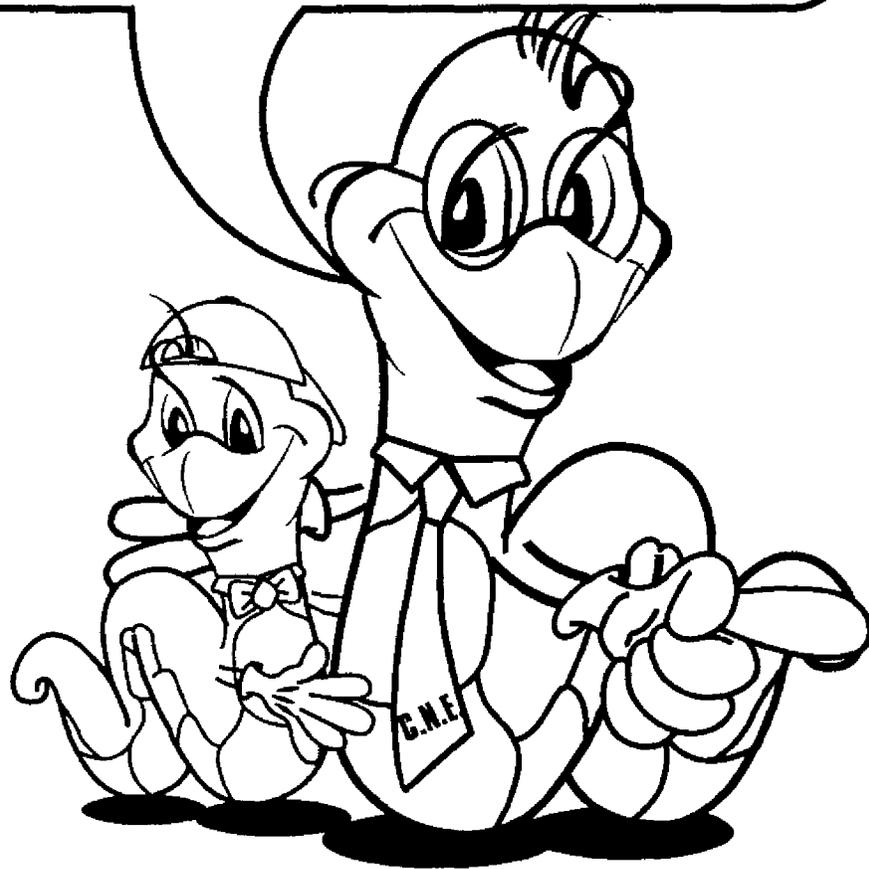
Revisar el área de dormir y, para mayor seguridad, retire las camas de cualquier objeto pesado. ■

Revisar ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, para ver si están seguros. ■

Para evitar incendios hay que sacar de la casa todos los líquidos inflamables (con facilidad se encienden) como pintura, gasolina, gas, etc. ■

# Recuerde que...

Si usted sigue estos consejos sobre lo que se debe hacer ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de un temblor o terremoto, tendrá más posibilidades de salvar su vida y la de su familia.



## ¡Esté preparado!

- Tenga listo un plan de emergencia.
- Practíquelo cada cierto tiempo.
- Y...si ocurriera un temblor o terremoto... Mantenga la calma y actúe con prudencia.

La presente es una adaptación del documento titulado PREPARÉMONOS TODOS EN CASO DE TERREMOTO, el cual a su vez fue una traducción del inglés al español del documento titulado EARTHQUAKE PREPAREDNESS FOR THE FAMILY, 1987 y AFTER QUAKE YOGUI S BEAR FACTS, 1988, editados originalmente por la empresa Hanna-Barbera, California, USA. Ambos documentos fueron dados a conocer en Centroamérica para la educación de los niños por proyectos de cooperación desarrollados por OFDA/AID.

La presente adaptación consistió en utilizar un personaje que fuera más cercano al medio en el que conviven y se desarrollan los niños en Centroamérica. Además, se agregaron algunos pocos dibujos y vocablos que completan el mensaje y facilitan aún más su comprensión.