Los siguientes puntos de conversación pueden ser usados para promover a ShakeOut en eventos, para los medios, con compañeros de trabajo, y otros que estén interesados en aprender más.

**1) ¿Que son los simulacros del Gran ShakeOut?**

Todos, en cualquier parte del mundo, deben saber cómo protegerse durante un terremoto, ya sea vivan, trabajen o viajen a un área donde los terremotos sean comunes.

Los simulacros del Gran ShakeOut son oportunidades anuales para aprender y practicar la seguridad contra terremotos con millones de personas en el mundo.

Cada año, los participantes del ShakeOut en escuelas, negocios, sin lucro, agencias de gobierno, comunidades, organizaciones y casas en el mundo van a practicar como “agacharse, cubrirse y sujétese” y otros aspectos de su plan de emergencia.

El propósito principal de ShakeOut es alentar a las personas y organizaciones a estar preparados para sobrevivir y recuperarse rápidamente cuando el siguiente gran terremoto ocurra.

El Gran ShakeOut empezó en California en el 2008. Desde entonces, Shakeout ha crecido para incluir la participación a través de los Estados Unidos y en varios otros países. ¡Más de 66 millones de personas participaron en el 2019!

El día internacional de ShakeOut el 2021 es el 21 de octubre, con la mayoría de las personas participando (el 21/10).

La participación es gratis y toma tan solo unos minutos, dependiendo de los planes que tenga para su simulacro. Aprenda más y regístrese para participar en <http://www.shakeout.org/espanol/>

**2) ¿Como nos preparamos, sobrevivimos y nos recuperamos?**

Todos deben saber que pasos tomar antes, durante y después de un terremoto. Viste [terremotos.org/](http://terremotos.org/) para aprender sobre *los Siete Pasos hacia la seguridad contra terremotos*.

**PREPÁRESE (antes de un terremoto):**

• (Paso 1) Refuerce su espacio identificando los peligros y asegurando los objetos que puedan moverse como muebles y otros objetos pesados para sí evitar heridas y daños.

• (Paso 2) Planifique para mantenerse seguro creando un plan de desastres y decidiendo como va a comunicarse en caso de emergencia. ¿Dónde va a encontrarse con su familia? ¿Cómo va a trabajar? ¿Sabe cómo dar RCP (reanimación cardiopulmonar), o como usar un extintor?

• (Paso 3) Prepare un equipo con suministros en lugares convenientes.

• (Paso 4) Reduzca el riesgo de sufrir dificultades financieras organizando sus documentos importantes, reforzando su casa y considerando un seguro para terremotos.

**SOBREVIVA (durante y justo después de un terremoto):**

• (Paso 5) Cuando sienta algún temblor, ¡siempre Agáchese, Cúbrase y Sujétese inmediatamente!

AGÁCHESE donde sea que este, en sus manos y rodillas. Esta posición lo protegerá de ser tumbado y la permitirá mantenerse bajo y gatear a un resguardo si es necesario.

CÚBRASE la cabeza y cuello con su brazo y mano.

* Si hay una mesa o escritorio cercano, gatee debajo de él usándolo como resguardo.
* Si no hay una mesa o escritorio cercano, muévase cerca de una pared o esquina interior.
* Permanezca a gatas para proteger sus órganos vitales.

SUJÉTESE hasta que el temblor termine.

* Bajo su resguardo: Sujétese con una mano, este preparado para moverse con su resguardo si hay movimiento.
* Sin resguardo: cúbrase la cabeza y su cuello con sus brazos y manos.

¿No hay un escritorio o mesa resistente? *Agáchese, Cúbrase y Sujétese*. Evite paredes exteriores, ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, accesorios grandes, gabinetes de la cocina con objetos pesados y vidrio. Sin embargo, no trate de moverse más de 5 o 7 pies antes de agacharse al piso. ¡No vaya al exterior durante el temblor! El área cerca de paredes exteriores de edificios es el lugar más peligroso para estar. Las ventanas, fachadas, y detalles arquitectónicos son usualmente las primeras partes de un edificio en caer. Si está sentado y le es imposible agacharse al piso. Encórvese hacia adelante, *cubra* su cabeza con sus brazos, y *sujétese* de su próximo con ambas manos.

Estas son guías para la mayoría de las situaciones. Visite [terremotos.org/paso5/index.html](http://www.terremotos.org/paso5/index.html) para aprender más sobre cómo protegerse en otras situaciones y lugares, incluyendo recomendaciones de seguridad para personas con discapacidades.

• (Paso 6) Mejore la seguridad después de un terremoto evacuando si es necesario, ayudando a los heridos y así evitando que se produzcan más daños. Esté preparado para las réplicas que pueden continuar durante varias semanas hasta meses después de un gran terremoto.

**RECUPÉRESE (después de un terremoto):**

• (Paso 7) Restablézcase y Reconéctese. Restablezca y vuelva a la normalidad conectándose con otros, reparando daños y reconstruyendo su comunidad.

* Para mantener la línea telefónica accesible para emergencias, comuníquese a través de mensajes de texto en lugar de hacer llamadas telefónicas.
* Si tiene una póliza de seguros para terremotos y su propiedad ha sufrido daños, contacte a su agente de seguros o compañía para asistencia.

**3) ¿Quien organiza El Gran ShakeOut?**

El Gran ShakeOut es organizado por gobiernos estatales, regionales y federales, e instituciones educacionales, en su área, en coordinación con el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC por sus siglas en ingles), basado en la Universidad del Sur de California (USC), con el apoyo de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias, el Geological Survey de Estados Unidos (USGS) y la Fundación de Ciencia Nacional. Cada región oficial de ShakeOut puede tener organizadores, socios y patrocinios adicionales o diferentes.