

# ShakeOut: Simulacro de Terremotos



## Grupos Juveniles: ¡Listos para el ShakeOut!

Únase a millones cada año al participar en un simulacro ShakeOut y practicar cómo “Agacharse, Cubrirse y Sujetarse” y otras acciones de seguridad en caso de terremotos. La mayoría de las personas participan en el Día Internacional de ShakeOut (**el tercer jueves de octubre**), ¡pero puede realizar su simulacro cualquier día del año!

Todos pueden participar: individuos, familias, escuelas, y grupos comunitarios pueden practicar juntos o por separado, incluso a distancia a través de videoconferencia. Obtenga más información en [ShakeOut.org/comoparticipar](https://ShakeOut.org/comoparticipar).

¡Únete a millones!  
Regístrese a  
[ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol)

## Cómo participar

### Planifique su simulacro:

- Regístrese en [ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol) para ser incluido/a.
- Aprenda seguridad contra terremotos en [Shakeout.org/protejase](https://Shakeout.org/protejase).
- Vea presentaciones en [Shakeout.org/simulacro](https://Shakeout.org/simulacro).
- Informar a padres sobre el simulacro y invitarlos a participar.
- Incluya en su simulacro otros planes de emergencia.
- Realice su simulacro de terremoto y discuta lo aprendido.

### Prerepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que podrían caerse durante un terremoto.
- Cree o actualice el plan de desastre para su grupo de jóvenes.
- Organice o reponga kits de suministros de emergencia.
- Anime al personal y los niños a prepararse en sus casas.
- Costa Oeste, infórmese de alertas de terremotos en [ShakeAlert.org](https://ShakeAlert.org).
- Visite [Terremotos.org](https://Terremotos.org) para más información sobre prevención.

### Comparta el ShakeOut:

- Anime los jóvenes y al personal a registrar simulacros en casa.
- Invite a sus colegas de otras organizaciones a participar.
- Encuentre carteles y materiales en [ShakeOut.org/recursos](https://ShakeOut.org/recursos).
- Promueva el ShakeOut en su sitio web y redes sociales.
- Comparta fotos y videos en su simulacro usando #ShakeOut.

## Si Siente Un Temblor o Recibe Una Alerta

### Si Es Posible



### Si Usa Bastón



### Si Usa Andadera



### Si Usa Silla de Ruedas



[Terremotos.org/paso5](https://Terremotos.org/paso5)