

# ShakeOut: Simulacro de Terremotos



**Individuos y familias:** ¡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**), ipero 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).
- Obtenga narración de simulacro en [Shakeout.org/simulacro](https://Shakeout.org/simulacro).
- Realice su simulacro de terremoto y discuta lo aprendido.

### Prepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que pueden caerse durante un terremoto.
- Cree o actualice planes personales o familiares para casos de desastre.
- Organice o reponga los kits de suministros de emergencia.
- 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:

- Hable con los vecinos sobre prevención y seguridad.
- Encuentre carteles y materiales en [ShakeOut.org/recursos](https://ShakeOut.org/recursos).
- Anime a amigos, familiares y otras personas a participar.
- Comparta fotos y videos de 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)