

# ShakeOut: Simulacro de Terremotos

**Medios de comunicación:** ¡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)

Organizaciones de comunicación juegan un papel crucial en informar a la gente sobre el ShakeOut. Animamos a los medios de comunicación, reporteros, escritores y otros a participar de varias maneras:

## 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/comoparticipar](https://Shakeout.org/comoparticipar).
- Considere emitir una narración: [ShakeOut.org/comoparticipar](https://ShakeOut.org/comoparticipar).
- Informe la audiencia sobre el simulacro e invítalos a participar.
- Incluya en su simulacro otros planes de emergencia.
- Realice su simulacro de terremoto y discuta lo aprendido.

### Prepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que podrían caerse durante un terremoto.
- Cree o actualice el plan de desastre de su organización.
- Desarrollar planes para proteger y operar equipos especializados.
- Imparta formación CERT para el personal.
- Organice o reponga kits de suministros de emergencia.
- Anime a todos a preparar su casa.
- Costa Oeste, infórmese de alertas de terremotos: [ShakeAlert.org](https://ShakeAlert.org).
- Visite [Terremotos.org](https://Terremotos.org) para más información sobre prevención.

### Comparta el ShakeOut:

- Anime a todos a registrarse y realizar simulacros en casa.
- Planifique cómo los periodistas cubrirán el simulacro regional.
- Encuentre carteles y materiales en [ShakeOut.org/recursos](https://ShakeOut.org/recursos).
- Cree anuncios de servicio público o noticias sobre el ShakeOut.
- Comparta su ShakeOut en su sitio y redes sociales.

## 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)