

# CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**<sup>SM</sup>  
SEA INTELIGENTE. PARTICIPE. PREPÁRESE

**Shake  
Out**<sup>TM</sup>

# Cómo prepararse para un terremoto

Los terremotos pueden provocar una sacudida de ligera a violenta y pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Esta guía puede ayudarle a proteger a su familia, su propiedad y a usted mismo antes, durante y después de un terremoto.

## CONOZCA EL RIESGO QUE ENFRENTA

**QUÉ:** un terremoto es una sacudida repentina y rápida de la tierra provocada por el rompimiento y desplazamiento de rocas subterráneas a medida que liberan la presión que se ha estado acumulando durante mucho tiempo. Una sacudida ligera inicial puede hacerse más fuerte y volverse sumamente violenta en segundos. Los terremotos adicionales, llamados réplicas, pueden ocurrir durante horas, días e incluso meses. La mayoría son menores que el

terremoto inicial, pero también es posible que sucedan réplicas de mayor magnitud.

**CUÁNDO:** los terremotos pueden suceder en cualquier momento del año y suceden sin advertencia.

**DÓNDE:** todos los estados y territorios de los Estados Unidos experimentan algún riesgo de terremotos. El riesgo es mayor en áreas identificadas como zonas sísmicas.

**IMPACTO:** los terremotos más fuertes pueden provocar muertes, lesiones y grandes daños a la propiedad. La mayoría de las víctimas y lesiones durante un terremoto suceden cuando las personas caen al intentar caminar o correr durante una sacudida; cuando son golpeados por artículos domésticos o escombros no estructurales que caen, vuelan o se deslizan; y/o cuando son golpeados o quedan atrapados por muros

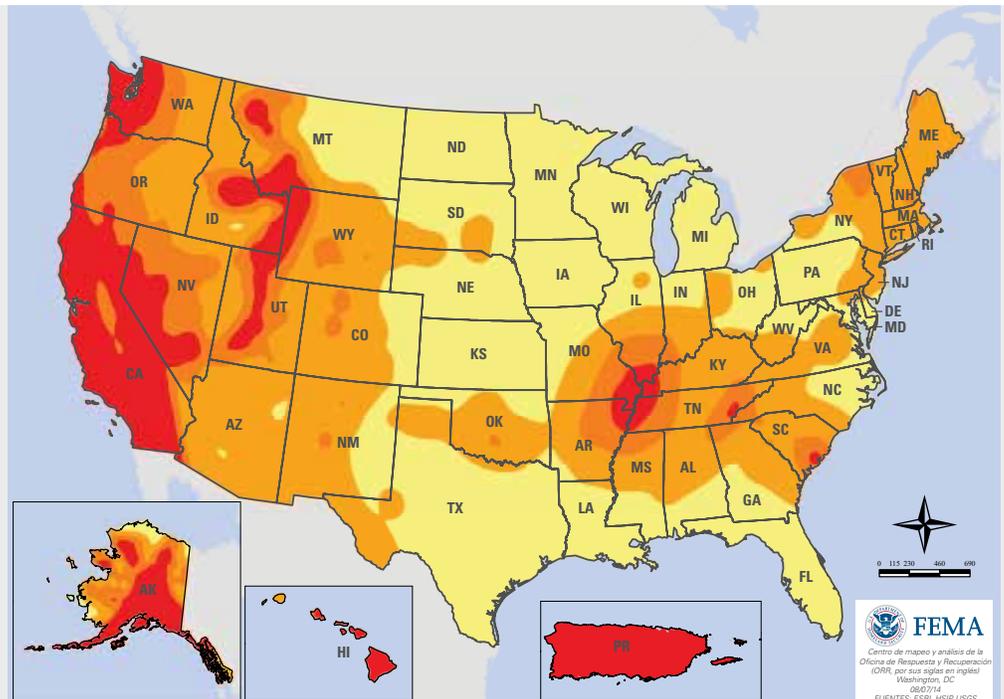
u otras partes del edificio que se derrumban. Los servicios de transporte, energía eléctrica, agua, gas y otros servicios pueden verse interrumpidos. En algunas áreas, la sacudida puede provocar licuefacción, o sea: cuando la tierra actúa más como un líquido. Cuando esto sucede, la tierra ya no es capaz de soportar el peso de un edificio. En zonas costeras, los terremotos que ocurren en el fondo oceánico pueden provocar tsunamis.

### Pronóstico de la frecuencia de terremotos

Este mapa muestra la frecuencia de las sacudidas que alcanzan el nivel mínimo en el que las lesiones son comunes como consecuencia de los daños.

-  Muy Alto
-  Alto
-  Medio
-  Bajo

Este nivel de sacudida es capaz de romper ventanas; tirar platos, cristalería, adornos; derribar libros de estantes y cuadros de las paredes; mover o voltear los muebles; y crear grietas en yeso débil, edificios de adobe o edificios de mampostería mal construidos.



MapID 144cd3feb7f0807141341hqprod

# Cómo prepararse para un terremoto

Esta página proporciona un resumen de las medidas de protección que puede tomar antes, durante y después de un terremoto. En las siguientes páginas se proporciona información adicional sobre cada una de las fases.

## 1 | ANTES: PREPÁRESE

Tome medidas ahora mismo, antes de que golpee un terremoto.

- Proteja los artículos que puedan caer y provocar lesiones (p. ej., libreros, espejos, luminarias).
- Practique agacharse, cubrirse y sujetarse al participar en un simulacro de terremoto ShakeOut ([www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)).
- Almacene suministros y documentos críticos.
- Planifique cómo se comunicará con sus familiares.



## 2 | DURANTE: SOBREVIVA

En cuanto sienta la sacudida,

- **AGÁCHESE** y colóquese sobre las manos y rodillas de manera que el terremoto no lo derribe.
- **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con los brazos y protéjase de los escombros que caigan. Si está en peligro por la caída de objetos, y puede moverse de manera segura, gatee hacia un lugar más seguro o busque resguardo (p. ej., bajo un escritorio o una mesa).
- **SUJÉTESE** a una protección resistente de manera que pueda moverse con ella hasta que termine la sacudida.

## 3 | DESPUÉS:

Cuando termine la sacudida, antes de moverse, eche un vistazo en busca de cosas que pudieran caer y escombros peligrosos en el suelo.

- Si se encuentra en un edificio dañado y hay una manera segura de salir de entre los escombros, diríjase a un espacio abierto al aire libre que esté alejado de las áreas dañadas.
- Si está atrapado, no se mueva ni levante polvo.
- Si tiene un teléfono celular a la mano, utilícelo para llamar o enviar un mensaje de texto pidiendo ayuda.
- Golpee ligeramente un tubo o una pared o utilice un silbato, si cuenta con uno, para que los rescatistas puedan encontrarlo.
- Una vez que se encuentre a salvo, preste atención a las noticias locales (p. ej., alertas por radio, televisión, redes sociales y mensajes de texto) para obtener información e instrucciones de emergencia.

# Protéjase antes, durante y después de un terremoto

## CÓMO RECONOCER QUE ESTÁ SUCEDIENDO UN TERREMOTO



Es posible que experimente una sacudida o un movimiento oscilatorio en las paredes, el piso o el suelo. Este movimiento puede intensificarse en pocos segundos.

Si no se **AGACHA** de inmediato, es posible que pierda el equilibrio. Es posible que no pueda caminar o correr.

Los objetos pueden caer de las repisas, las luminarias pueden balancearse o caer del techo, o los muebles pueden voltearse.

Puede haber polvo o partículas de vidrio en el aire o en el piso.

Es posible que escuche ruidos similares a un camión pesado o a un tren pasando cerca.

## NOTIFICACIONES DE EMERGENCIA

Si bien no hay ninguna advertencia previa de un terremoto, se proporcionará información de emergencia inmediatamente después de uno a través de programas de radio y televisión y a través de alertas de emergencia inalámbricas que se envían por mensaje de texto a los teléfonos celulares. Además de las radios comerciales, la Radio del tiempo de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) transmite alertas y advertencias de todos los riesgos directamente del Servicio Nacional de Meteorología. También puede suscribirse por adelantado para recibir notificaciones de emergencia de sus servicios de emergencia locales.

Descargue *Be Smart. Know Your Alerts and Warnings* (Sea inteligente. Conozca sus alertas y advertencias) para obtener un resumen de las notificaciones disponibles en: [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare).

Aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes, como las de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) y la Cruz Roja Americana, proporcionan información sobre refugios, cómo brindar primeros auxilios y cómo buscar ayuda para la recuperación. (Busque las aplicaciones de FEMA y la Cruz Roja en su iPhone, Android u otro dispositivo móvil). El Servicio Geológico de los Estados Unidos maneja el Servicio de Notificación de Terremotos, el cual proporciona notificaciones gratuitas por correo electrónico cuando sucede un terremoto en su área o en cualquier otro lugar del mundo. Visite: <https://sslearthquake.usgs.gov/ens> para obtener más información.



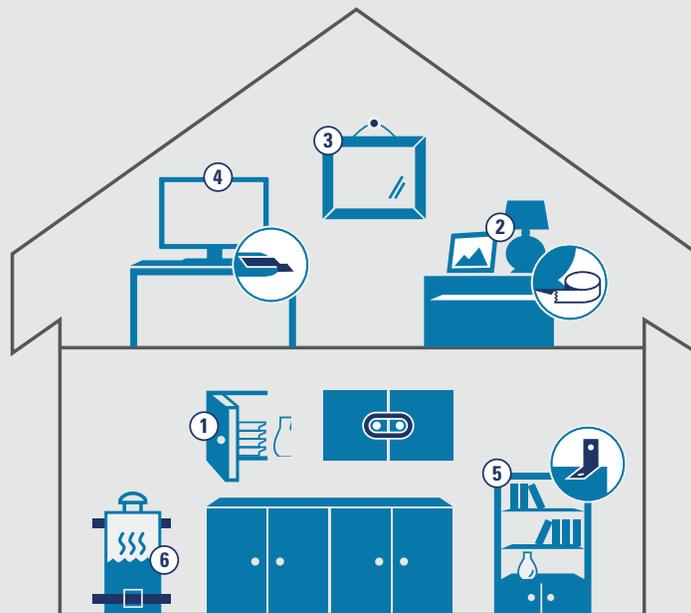
## ELABORE UN PLAN DE COMUNICACIONES

Es posible que su familia no esté reunida cuando golpee un terremoto, así que es importante que sepa cómo se comunicarán entre ustedes y cómo se reunirán en caso de emergencia. Los teléfonos fijos y celulares suelen verse saturados luego de un desastre, así que es posible que necesite utilizar mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con amigos y familiares. Tenga los números importantes anotados en su cartera en caso de que no pueda acceder a la lista de contactos de su teléfono. Para obtener más información, incluyendo un plan modelo de comunicación para el hogar, visite [www.listo.gov/make](http://www.listo.gov/make) a plan.

# 1 | Protéjase antes de un terremoto

Para evitar posibles lesiones, tómese el tiempo de proteger su espacio. Proteja los objetos que puedan caer, volar o deslizarse en un terremoto (visite [www.earthquakecountry.org/step1](http://www.earthquakecountry.org/step1)). Imagine que la habitación es levantada y sacudida de arriba abajo y de izquierda a derecha, y luego determine qué objetos podrían salir proyectados. Revise periódicamente los lugares en los que pasa más tiempo, como su casa, escuela o lugar de trabajo, en busca de posibles riesgos y protéjalos.

## HAGA UNA BÚSQUEDA DE RIESGOS EN BUSCA DE POSIBLES RIESGOS Y OBJETOS QUE PODRÍAN CAER



1. Las puertas de los gabinetes pueden abrirse de par en par y los artículos que están dentro pueden estrellarse contra el piso; sujételos con pasadores.



2. Los objetos como fotografías enmarcadas, libros, lámparas y otros artículos que se colocan sobre las repisas y mesas pueden convertirse en peligrosos proyectiles. Sujételos con ganchos, adhesivos o masilla para terremotos para mantenerlos en su lugar. Traslade los artículos más pesados o frágiles a las repisas inferiores.



3. Los espejos, marcos de fotografías y otros objetos colgantes deben sujetarse a la pared con ganchos cerrados o masilla para terremotos. No cuelgue objetos pesados encima de camas, sofás ni en ningún lugar donde pueda estar sentado.



4. Los artículos electrónicos, como computadoras, televisiones y hornos de microondas, son pesados y costosos de reemplazar. Amárrelos con correas flexibles de nylon.



5. Los libreros, archiveros, vitrinas y otros muebles altos deben anclarse al entramado de la pared (no a paneles de yeso) o a la mampostería. Utilice correas flexibles que permitan que se balanceen sin caer al piso.



6. Amarre su calentador de agua, refrigerador y otros electrodomésticos importantes con las correas adecuadas atornilladas al entramado de la pared o a la mampostería para ayudar a evitar que caigan y rompan conexiones eléctricas o de gas. Los electrodomésticos a gas deben tener conectores flexibles para absorber la sacudida y reducir el riesgo de incendio.

NOTA: estos adhesivos, correas, ganchos, pasadores y otros dispositivos de seguridad están disponibles en la mayoría de las ferreterías y tiendas de mejoras al hogar, así como en tiendas minoristas en línea.

# 1 | Protéjase antes de un terremoto



## REFUERCE SU EDIFICIO

Asegúrese de que su hogar y otros edificios en los que pasa tiempo sean más seguros durante los terremotos y sean más resistentes a los daños causados por los terremotos. Consiga ayuda profesional para evaluar la estructura del edificio y luego tome medidas para instalar soluciones no estructurales que incluyan anclaje a los cimientos, ménsulas para muros bajos y chimeneas reforzadas. Si vive en una casa rodante, considere instalar un sistema de sujeción resistente a terremotos. Estas medidas pueden ayudar a reducir daños mayores al edificio. Si usted renta el lugar en el que vive, solicite a su casero o administrador de la propiedad que realice las mejoras necesarias para hacer más seguro el edificio. Algunos ejemplos de estructuras que pueden ser más vulnerables en un terremoto son aquellas que no están ancladas a sus cimientos o tienen paredes con entresuelos débiles, cimientos con pilares y postes no arriostrados, o muros de mampostería o cimientos no reforzados. Consulte a la oficina de manejo de emergencias de su localidad para saber si hay equipos de voluntarios en su comunidad que ayuden con las evaluaciones. Visite [www.fema.gov/earthquake\\_safety\\_home](http://www.fema.gov/earthquake_safety_home) para obtener una guía sobre las maneras no estructurales de reducir los daños y el diseño estructural o las modernizaciones resistentes a terremotos.

**PRACTIQUE:** todos deben saber qué hacer en un terremoto y deben practicar cómo **agacharse, cubrirse y sujetarse**. Únase al Great ShakeOut y a America's PrepareAthon! para practicar las maneras de protegerse y ayudar a hacer correr la voz. Visite [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org) y [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare) para obtener más información. Aprenda y practique habilidades de primeros auxilios y habilidades de respuesta a emergencias mediante capacitación como el programa del Equipo de Respuesta en Emergencia de la Comunidad (CERT).

**REÚNA DOCUMENTOS CRÍTICOS:** una vez que pase el peligro inmediato, tener sus documentos legales, financieros y médicos le ayudará a recibir asistencia y a trabajar con su compañía de seguros. Tómese el tiempo de proteger sus documentos críticos y de tomar fotografías o videos de sus pertenencias. Descargue *Be Smart, Protect Your Critical Documents and Valuables* (Sea inteligente. Proteja sus documentos críticos y objetos de valor) para obtener una lista de cotejo en [www.listo.gov/financialpreparedness](http://www.listo.gov/financialpreparedness).

**HABLE DEL TEMA:** el hablar sobre desastres y ayudar a otros a prepararse nos permite a todos estar más seguros. Comente con su familia, amigos, vecinos y colegas lo que ha hecho para prepararse.

**ALMACENE:** reúna y almacene los suministros básicos que su familia necesitaría para subsistir al menos tres días si los supermercados y otros servicios no están disponibles, si no hay energía eléctrica o si no puede quedarse en su hogar. Un apagón extendido puede tener un impacto considerable en la gente que necesita electricidad para alimentar equipo médico, así que asegúrese de tener un plan para cuidar a su familia y cuidarse usted mismo durante un apagón.

# 1 | Protéjase antes de un terremoto

## JUNTAR SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Tómese el tiempo de juntar los suministros de emergencia que necesitaría si se corta la energía eléctrica, el suministro de agua y si los supermercados no abren. Puede acumular sus suministros con el tiempo añadiendo algunos artículos conforme se lo permita su presupuesto. Los suministros básicos de emergencia deben incluir los siguientes artículos, la mayoría de los cuales probablemente ya tiene en casa.

✓	<b>AGUA</b> – Asegúrese de tener por lo menos 1 galón de agua por persona por día para al menos 3 días. (De ser posible, almacene un suministro de agua para más de 3 días). Una persona promedio necesita beber alrededor de 3/4 de galón de fluidos diariamente. Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, el género, la salud, el nivel de actividad, las elecciones alimenticias y el clima. También es posible que tenga que almacenar agua para preparar alimentos.
✓	<b>ALIMENTOS</b> – Almacene por lo menos un suministro de alimentos no perecederos de 3 días para los miembros de su familia, incluso para las mascotas. Tenga en cuenta las necesidades dietéticas especiales (p. ej., fórmula para bebés). Incluya un abrelatas manual para los alimentos enlatados.
✓	<b>LINTERNA, RADIO y CARGADOR PARA TELÉFONO CELULAR</b> – Necesitará poder cargar estos artículos sin electricidad. Su linterna y radio deben funcionar con manivela o baterías, y deben almacenarse con baterías adicionales. Su cargador de teléfono celular debe ser de manivela, solar o debe poder cargarse en una salida de auto.
✓	<b>SUMINISTROS MÉDICOS</b> – Incluya un equipo de primeros auxilios, medicamentos de venta con receta/de venta libre, y otros suministros médicos.
✓	<b>HIGIENE</b> – Empaque suministros para desinfectar, como desinfectante para manos, toallitas, productos de papel y bolsas de plástico para usar cuando los recursos de agua sean limitados.
✓	<b>TECNOLOGÍA ASISTENCIAL</b> – Incluya energía de respaldo en baterías para dispositivos de movilidad que funcionan con energía, oxígeno y otras necesidades de tecnología asistencial.
✓	<b>ROPA Y MANTAS</b> – Asegúrese de tener ropa con mangas largas y pantalones largos, zapatos de suela gruesa y guantes de trabajo para protegerse tras un terremoto, y una bolsa de dormir o una manta cálida para cada persona si vive en un clima frío.
✓	<b>SILBATO</b> – Incluya un silbato para pedir ayuda.
✓	<b>EFFECTIVO</b> – Almacene efectivo en caso de que los cajeros automáticos no funcionen tras un terremoto.
✓	<b>EXTINTORES</b> – Los terremotos pueden provocar incendios; cuente con un extintor para poder apagar incendios pequeños. Utilice un extintor únicamente si es físicamente capaz.

De ser posible, considere almacenar suministros en distintos lugares. Esto significa tener suministros básicos de alimentos y agua en distintos lugares, incluyendo su lugar de trabajo, su vehículo y, de ser posible, otros lugares en los que usted o los miembros de su familia pasan tiempo con regularidad (p. ej., templo, centro comunitario y escuela).

Es importante considerar las necesidades particulares de su familia, incluyendo las necesidades funcionales y de acceso y las necesidades de niños y mascotas. Es posible que deba incluir: reservas extras de agua, alimentos especiales, fórmula para bebés o alimento para mascotas, y suministros o equipo, como pañales, lentes, o equipo médico.

**Descargue la lista de cotejo de emergencia en [www.listo.gov/build-a-kit](http://www.listo.gov/build-a-kit).**

## 2 | Protéjase durante un terremoto

**AGÁCHESE, CÚBRASE Y SUJÉTESE.** Durante un terremoto, minimice sus movimientos a unos pocos pasos hasta un lugar seguro cercano. Si se encuentra bajo techo, permanezca ahí hasta que termine la sacudida y esté seguro de que no es peligroso salir.



### SI SE ENCUENTRA:

### ENTONCES:



**BAJO TECHO**

**AGÁCHESE** para colocarse sobre sus manos y rodillas.

**CÚBRASE** la cabeza y el cuello con los brazos. Esta posición evita que se caiga y proporciona un poco de protección para sus órganos vitales. Dado que moverse puede ponerlo en riesgo de golpearse con los escombros que encuentre en su camino, muévase únicamente si necesita alejarse del peligro de los objetos que puedan caer. Si puede moverse sin peligro, gatee y busque protección adicional bajo una mesa o escritorio resistente. Si hay muebles bajos o un muro interior o esquina cerca de usted y el camino está libre, estas pueden brindarle protección adicional. Aléjese de vidrios, ventanas, puertas y paredes exteriores y de cualquier cosa que pueda caer, como luminarias o muebles.

**SUJÉTESE** a cualquier refugio resistente hasta que termine la sacudida.

¡**NO** corra hacia afuera! **PERMANEZCA** donde está hasta que termine la sacudida. **NO** se coloque en una entrada pues esto no lo protegerá de los objetos que puedan caer o volar y probablemente no podrá mantenerse de pie.



**AL AIRE LIBRE**

Si puede, aléjese de edificios, farolas y cables de servicios. Una vez que esté al aire libre, agáchese, cúbrase y sujétese. **PERMANEZCA AHÍ** hasta que termine la sacudida. Es posible que esta estrategia no funcione en una ciudad; tal vez tenga que entrar en un edificio para evitar escombros que caigan.



**EN CAMA**

Si está en cama: **QUÉDESE** ahí y **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con una almohada. Por la noche, los riesgos y escombros son difíciles de ver y evitar; los intentos de moverse en la oscuridad provocan más lesiones que permanecer en cama.



**EN UN VEHÍCULO EN MOVIMIENTO**

Es difícil controlar un vehículo durante la sacudida así que deténgase lo más rápido posible siempre y cuando las circunstancias sean seguras y permanezca en el vehículo.

Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos elevados y cables de servicios. Proceda con cuidado una vez que haya terminado el terremoto. Evite las calles, puentes o rampas que el terremoto haya dañado.

### 3 | Protéjase después de un terremoto

Una vez que haya terminado la sacudida, espere un minuto antes de levantarse y luego eche un vistazo en busca de escombros u otros peligros. Si es capaz de moverse de manera segura para salir del edificio y hay un espacio abierto al que pueda dirigirse, salga del edificio y evite las áreas dañadas y las líneas eléctricas que hayan caído. En los edificios en áreas metropolitanas que no tienen espacios abiertos en las cercanías, puede ser más seguro permanecer en el edificio hasta que esté seguro de que evitará los escombros y vidrios adicionales que puedan caer de edificios cercanos. Recuerde que las réplicas pueden provocar daños adicionales a las estructuras debilitadas y presentar riesgos para quienes están saliendo de los edificios. Agáchese, cúbrase y sujétese siempre que sienta una sacudida.



Preste atención a las noticias locales (p. ej., alertas por radio, televisión, y mensajes de texto por teléfono celular) para obtener información e instrucciones de emergencia.



Si está atrapado, no se mueva ni levante polvo. Cúbrase la boca con un pañuelo o la ropa. Grite únicamente como un último recurso. Gritar puede hacer que inhale cantidades peligrosas de polvo. Utilice su teléfono celular para llamar o enviar un mensaje de texto para pedir ayuda. Golpee ligeramente un tubo o una pared o utilice un silbato, si cuenta con uno, para que los rescatistas puedan encontrarlo.



Si se encuentra en un edificio dañado y hay una manera segura de salir de entre los escombros, diríjase a un espacio abierto al aire libre. Si puede hacerlo de manera segura, tómese un momento para llevar consigo las cosas que podría necesitar inmediatamente y que podría cargar fácilmente, como un bolso o una bolsa de emergencia. Una vez que esté afuera, no vuelva a entrar al edificio hasta que verifique que es seguro.



Explore en busca de lesiones y brinde asistencia si está capacitado. Ayude con los esfuerzos de rescate si puede hacerlo de manera segura.



Si se encuentra cerca de la costa, averigüe el riesgo de tsunami en su área. Si se encuentra en un área que puede experimentar tsunamis, una vez que termine la sacudida, camine de inmediato tierra adentro o hasta un terreno alto. Escuche los informes oficiales para obtener más información sobre los planes de desalojo en caso de tsunami para su área.



Aléjese de las áreas dañadas. Nunca utilice encendedores o cerillos cerca de las áreas dañadas. Busque y extinga incendios pequeños.



Solicite que sus servicios sean inspeccionados por profesionales calificados en busca de daños en el sistema eléctrico, el alcantarillado, y las tuberías de gas y agua.



Si su hogar ha sufrido daños y ya no es seguro permanecer en él, y necesita un lugar para quedarse, envíe un mensaje de texto con el mensaje SHELTER y su código postal al 43362 (4FEMA) para encontrar el refugio público más cercano en su área. Un ejemplo de mensaje de texto podría ser SHELTER 12345. Siga los medios locales para obtener información sobre los refugios.

## 3 | Protéjase después de un terremoto

- Los terremotos pueden destruir o dejar edificios y caminos en condiciones inseguras.
- Sea sumamente cuidadoso alrededor de los escombros. No intente retirar escombros pesados sin ayuda y ayude en los esfuerzos de rescate únicamente si puede hacerlo de manera segura.
- Utilice ropa de protección, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo y zapatos resistentes de suela gruesa durante la limpieza. Esto le protegerá de heridas adicionales a causa de vidrios rotos, clavos expuestos u otros objetos.
- No toque equipo eléctrico si está mojado o usted está parado sobre agua.
- Si percibe olor a gas, llame al 911.
- Fotografe o grabe un video del daño que sufrió su propiedad para ayudarle a presentar una reclamación de seguros.
- Debe saber que esta será una época emotiva y que es normal sentirse decaído. Busque ayuda para usted mismo o para otros si la depresión o la ansiedad persisten o parecen fuera de proporción considerando las circunstancias.



- Espere réplicas. Estos terremotos adicionales suelen ser menos violentos que el territorio principal pero pueden ser suficientemente fuertes para dañar aún más las estructuras debilitadas. Las réplicas pueden suceder en las primeras horas, días, semanas o incluso meses después del terremoto. Prepárese para protegerse.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Los siguientes recursos y sitios web pueden ayudarle a prepararse para, responder a, y recuperarse de un terremoto.

#### RECURSOS

- *Avoiding Earthquake Damage: A Checklist for Homeowners (Cómo evitar daños de terremotos: lista de cotejo para dueños de vivienda).* [www.cert-la.com/education/AvoidingEarthquakeDamage.pdf](http://www.cert-la.com/education/AvoidingEarthquakeDamage.pdf)
- *Earthquake Preparedness: What Every Childcare Provider Needs to Know (Preparación ante terremotos: lo que deben saber todos los proveedores de cuidado infantil).* [www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=1520](http://www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=1520)
- *Homebuilders' Guide to Earthquake-Resistant Design and Construction (Guía de diseño y construcción resistentes a los terremotos para dueños de vivienda).* <https://www.fema.gov/es/media-library/assets/documents/6015>
- *How to Series: Protect Your Property from an Earthquake (Series para saber cómo actuar: proteger su propiedad de un terremoto).* [www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=3260](http://www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=3260)
- *Seven Steps to Earthquake Safety (Siete pasos para lograr la seguridad en un terremoto).* [www.earthquakecountry.org/sevensteps](http://www.earthquakecountry.org/sevensteps)

#### SITIOS WEB RELACIONADOS

- America's PrepareAthon! [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare)
- Ready Campaign, [www.listo.gov/earthquake](http://www.listo.gov/earthquake)
- American Red Cross Earthquake Preparedness (Preparación ante terremotos de la Cruz Roja Americana), [www.cruzrojaamericana.org/prepare/disaster/earthquake](http://www.cruzrojaamericana.org/prepare/disaster/earthquake)
- FEMA Earthquake Safety at Home (Seguridad en el hogar ante terremotos de FEMA), [www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home](http://www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home)
- Great ShakeOut Earthquake Drills (Simulacros de terremoto de Great ShakeOut), [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org)
- U.S. Fire Administration Earthquakes and Fire Safety (Seguridad ante terremotos e incendios de la Administración de Incendios de EE. UU.), [www.usfa.fema.gov/citizens/home\\_fire\\_prev/earthquakes.shtm](http://www.usfa.fema.gov/citizens/home_fire_prev/earthquakes.shtm)
- U. S. Geological Survey (Servicio Geológico de EE. UU., USGS), [www.earthquake.usgs.gov](http://www.earthquake.usgs.gov)

Para obtener más información sobre America's PrepareAthon!, inicie sesión en [www.listo.gov/prepare](http://www.listo.gov/prepare), envíenos un correo electrónico a la [prepareAthon@fema.dhs.gov](mailto:prepareAthon@fema.dhs.gov), o únase a la conversación en línea en [#PrepareAthon](https://twitter.com/PrepareAthon).

**AMERICA'S**  
**PrepareAthon!**  
SEA INTELIGENTE. PARTICIPE. PREPÁRESE