

Vivimos en

# TIERRA DE TEMBLORES

CÓMO SOBREVIVIR TERREMOTOS Y TSUNAMIS EN EL NORTE DE CALIFORNIA

## Es posible que sus hijos sepan más que usted

### CUANDO SE TRATA DE TERREMOTOS Y TSUNAMIS, ¡ESCUCHE A SUS HIJOS!

#### AGACHARSE, CUBRIRSE Y SUJETARSE

Todas las escuelas de los grados kínder a 12 en California deben realizar simulacros de terremotos. Los niños practican tirarse al suelo, deslizarse debajo de sus escritorios y agarrarse para que el escritorio les proteja la cabeza. Los ejercicios repetidos desarrollan la memoria muscular para hacer lo correcto instintivamente cuando el suelo comienza a temblar. Su entrenamiento da sus frutos en los terremotos reales.

Carta al editor de, *The Times-Standard*, 13 de enero de 2010 de Nicole Bowles, de la preparatoria de Fortuna

*“Tengo 15 años y estaba en la zona de comidas del centro comercial Bayshore cuando ocurrió (el terremoto). Inmediatamente recordé lo que nos habían enseñado desde el jardín de infantes y me sumergí debajo de la mesa. El piso tembló, los paneles y vidrios comenzaron a caer del techo y la gente corría. La gente gritaba, salía corriendo del edificio y esquivaba los paneles del techo que caían. Me resulta extraño que las únicas personas que sabían qué hacer fueran los dos estudiantes de segundo año de secundaria. Nos quedamos debajo de nuestra mesa hasta que nos dijeron que saliéramos del edificio y encontramos al resto de las personas con las que estábamos”.*



Incluso los niños muy pequeños pueden participar en un simulacro de agacharse, cubrirse y sujetarse. Practicar hace que los terremotos reales sean mucho menos aterradores.



Todos en la familia deben tener una mochila de emergencias. Algo que los acompañe a todas partes, para que cuando ocurra una emergencia, sabrá que están listos.



Practicar cómo llegar a un lugar alto en caso de un tsunami les da a todos en la familia la tranquilidad de saber qué hacer. Esta escuela preescolar usa una cuerda para mantener a los estudiantes unidos.

### PARTICIPE EN EL “GRAN SIMULACRO” DE UN TEMBLOR DE CALIFORNIA

El tercer jueves en octubre, los californianos practican un simulacro de terremoto con el agáchese, cúbrase y sujétese en las escuelas, hogares, negocios y otros lugares en sus comunidades. Inscríbase para participar usted o con su organización en [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org).



**¡CON UN POCO DE PRÁCTICA, USTED PUEDE SABER TANTO COMO SU ESTUDIANTE DE QUINTO AÑO ESCOLAR!!**