**Ahora es el Momento para Prepararse para el Siguiente Temblor Fuerte**

Un terremoto es un movimiento repentino, rápido de la tierra debido a los cambios en las rocas que están debajo de la superficie de la tierra. Pueden presentarse sin ninguna advertencia, en cualquier época del año, de día o de noche. Todos necesitamos tener un plan que incluya como prepararnos, qué hacer cuando el suelo se empiece a mover y como responder y ayudar a nuestros vecinos, familiares y amigos en los momentos posteriores al temblor.

Los siguientes son algunos tips de preparación sobre qué hacer durante un terremoto. Siempre que sienta un temblor ¡Agáchese!, ¡Cubrase!, ¡Sujetese! de inmediato:

Prepárese AHORA

1. ¡La práctica lo hace perfecto! Practique la técnica para los terremotos de ¡Agáchese!, ¡Cubrase!, y ¡Sujetese! con su familia y sus vecinos. Agárrese de cualquier mueble sólido y pesado hasta que se acabe el temblor.
2. ¿Qué se le puede caer encima a usted, a sus familiares o a su mascota durante un terremoto? Asegure los objetos como la televisión y los objetos que cuelgan de las paredes. Ponga los objetos pesados o frágiles en los entrepaños más bajos.
3. Considere comprar una póliza de seguro contra temblores ya sea que usted sea el dueño de su casa o que la rente
4. Asegúrese de tener productos de supervivencia para toda la familia, para por lo menos 7 días en su kit para Quedarse en Casa, por si es que los caminos se ponen difíciles
5. Conozca más en [SoCoEmergency.org/get-ready](file:///C:\Users\HP\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\0CN36Y98\SoCoEmergency.org\get-ready)
6. Si vive cerca de la costa o la visita, asegúrese de informarse sobre los tsunamis <https://socoemergency.org/preparese/peligros-locales/tsunami/>

Más información:

<https://socoemergency.org/preparese/peligros-locales/terremotos/>

<https://www.terremotos.org/>

<https://pubs.usgs.gov/fs/2008/3027/>

**Qué hacer cuando se siente un terremoto:**

Ilustración que detalla qué hacer durante un terremoto.
Figura de una persona agachada debajo de la mesa con un texto que dice: ¡Agáchese! ¡Cúbrase! ¡Sujétese! Ilustración que detalla qué hacer durante un terremoto en silla de ruedas.
Figura de persona en silla de ruedas con texto que dice: ¡Enfrénela! ¡Cúbrase! ¡Sujétese!

Ilustración que detalla qué hacer durante un terremoto.
Figura de una persona agachada debajo de la mesa con un texto que dice: ¡Agáchese! ¡Cúbrase! ¡Sujétese!

Figura de persona en una cama con texto que dice: En la cama. Quedes ahí, resista y proteja su cabeza con una almhada.

Figura de una persona corriendo frente a edificios y postes de energía con un texto que dice: Afuera. Aléjese de los edificios, paredes y postes de luz.

Figura de una persona que conduce un automóvil con un texto que dice: Manejando. Deténgase cuando pueda, prenda las luces de emergencia y quédese en el coche.

Figura de persona en silla de ruedas con texto que dice: En silla de ruedas. Póngale el freno en un lugar seguro y cúbrase la cabeza.

Figura de una persona agachada en el suelo con un texto que dice: Siempre. Agáchese, protéjase la cabeza y quédese ahí hasta que pase el temblor.