

# El Gran Simulacro ShakeOut



## ¡Prepárese para #ShakeOut!

Únase a millones de personas en el mundo cada año para hacer un simulacro de "Agacharse, Cubrirse y Sujetarse" y otras prácticas contra terremotos. La mayoría participa el Día Internacional ShakeOut, el tercer Jueves de octubre cada año, ¡pero puede realizar su simulacro cualquier día!

Cualquiera puede participar, desde donde esté: Individuos, familias, escuelas, grupos comunitarios y otras organizaciones pueden practicar juntos, en el mismo lugar o en diferentes lugares. También puede realizar un simulacro virtual por video conferencia.

**¡Únase a millones!**  
**Regístrese en**  
**[ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol)**

Practicar en un simulacro le ayuda a reaccionar rápidamente cuando empiece a temblar. Para aprender qué hacer en distintos lugares, visite [ShakeOut.org/espanol/agacharsecubrirsesujetarse](https://ShakeOut.org/espanol/agacharsecubrirsesujetarse).

## Cómo Participar

### Planée Su Simulacro:

- Regístrese en [ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol) para ser contado. ¡Su participación motiva a otros!
- Visite [ShakeOut.org/espanol/comoparticipar](https://ShakeOut.org/espanol/comoparticipar) para instrucciones específicas para su sector, videos, etc.
- Informe a sus participantes cuándo, cómo y dónde será su simulacro.

### Prepárese Contra Terremotos:

- Asegure muebles y otros artículos que puedan caer, salir volando de repisas, o caer de alacenas.
- Cree o actualice su plan de emergencia.
- Organice o supla sus suministros de emergencia.
- Residentes de la Costa Oeste pueden recibir alertas via My Shake. Visite [ShakeAlert.org](https://ShakeAlert.org) para más información.
- Visite [Terremotos.org](https://Terremotos.org) para aprender más sobre prevención contra terremotos.

### Comparta el ShakeOut:

- Invite amigos, familia, vecinos, compañeros de trabajo y otros grupos a participar.
- Vaya a [ShakeOut.org/espanol/recursos](https://ShakeOut.org/espanol/recursos) para ver posters, volantes, videos, y otros materiales.
- Comparta fotos y videos de su ejercicio con #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)**

