



## Individuos y Familias

Cada año millones de personas practican cómo “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse” en el Gran ShakeOut, ¡nuestro simulacro de terremoto más grande! ¡Exhortamos a todos a participar en el simulacro (o planificar un ejercicio más amplio)!

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. Dondequiera que viva o esté es importante estar listo y preparado para cualquier emergencia. El ShakeOut es nuestra oportunidad para practicar cómo protegernos, y para que todos estén preparados. El objetivo es evitar que un terremoto grande se convierta en una gran catástrofe para usted, su organización y su comunidad.

¿Por qué es importante practicar el método de “Agacharse, Cubrirse, y Sujetarse”? Como en muchas circunstancias, para actuar rápidamente hay que practicar frecuentemente. Puede que tenga sólo segundos para protegerse durante un terremoto antes de que los movimientos fuertes lo hagan caer, o que algo caiga sobre usted.



Millones de personas por todo el mundo han participado en simulacros ShakeOut desde el 2008. Ahora usted también puede participar en el simulacro más grande del mundo.

**¡Todo el mundo puede participar!** Individuos, familias, negocios, escuelas, universidades, agencias del gobierno y organizaciones están invitados a inscribirse.

Inscríbese hoy: [ShakeOut.org/espanol](http://ShakeOut.org/espanol)

## COMO PARTICIPAR

Aquí incluimos algunas ideas simples que pueden usar las personas y las familias para participar en el ShakeOut. Puede encontrar instrucciones y recursos en [ShakeOut.org/espanol/comoparticipar](http://ShakeOut.org/espanol/comoparticipar).

### Planifique su simulacro:

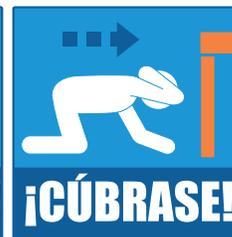
- Inscríbese en [ShakeOut.org/espanol/inscribirse](http://ShakeOut.org/espanol/inscribirse) para que sea parte del registro del simulacro ShakeOut, y así recibir la información más reciente por correo electrónico.
- Descargue una emisión grabada del simulacro de ShakeOut. [org/espanol/simulacro/emision](http://org/espanol/simulacro/emision).
- Haga un simulacro “Agáchese, Cúbrase, y Sujétese” el día del ShakeOut o en la fecha que más le convenga. Usted puede practicar otros aspectos de su plan de emergencia también.
- Discuta lo aprendido y haga mejoras, si es necesario.

### Prepárese para los terremotos:

- Asegure los artículos que podrían caerse y causar lesiones durante un terremoto.
- Prepare un plan de emergencias por desastres personal o familiar.
- Organice o actualice su botiquín de suministros de emergencia.
- Identifique y corrija cualquier problema de construcción de su casa.
- Puede encontrar otras ideas en [Listo.gov](http://Listo.gov).

### Comparta el ShakeOut:

- Practique el plan de emergencias por desastre en su hogar y comunidad y exhorto a sus familiares, vecinos y comunidad a inscribirse y participar.
- Exhorto a sus compañeros de trabajo y algún otro grupo al que pertenezca a inscribirse.
- Busque carteles, folletos, y otros materiales de promoción en [ShakeOut.org/espanol/recursos](http://ShakeOut.org/espanol/recursos).
- Comparta su experiencia en [ShakeOut.org/espanol/compartir](http://ShakeOut.org/espanol/compartir).



## Como participante registrado, usted puede:

- Aprender lo que hay que hacer para prepararse
- Ser parte del registro de nuestro simulacro más grande realizado
- Ser un ejemplo que anime a los demás a participar
- Recibir noticias ShakeOut e información adicional sobre los terremotos