

Muestra de simulacro anunciado de terremoto: Agacharse, cubrirse y esperar

- Use canciones, rimas, libros o historias con guiones para enseñarles a los niños los elementos básicos de qué cosas suceden en un terremoto, cómo agacharse, cubrirse y esperar, y cómo asumir la “postura de tortuga”. Enséñeles la postura de tortuga mostrándoles como arrodillarse y cubrirse la cabeza con las manos. Inclínese hacia el frente desde la cintura de modo que el rostro le quede cerca de las rodillas y protegido de objetos que caigan.
- Dígales a los niños que durante un terremoto, la tierra debajo de sus pies podría sacudirse como un barco en las olas. Explíqueles que los terremotos pueden hacer mucho ruido, y haber estallidos, sonidos estrepitosos o estruendosos y alarmas sonando.

NOTIFICACIÓN

- Infórmeles a los niños de que se llevará a cabo un simulacro de terremoto en ese momento. Luego, diga “terremoto: agacharse, cubrirse y esperar”, o utilice una campana o alarma para dar la señal de simulacro.

ACCIÓN EN EL INTERIOR

- Tírese al suelo con los niños, cúbranse debajo de un mueble resistente como un escritorio o mesa pesados (si los hay), y esperen. Intente dramatizar la situación con visualizaciones, como: “Soy una mamá gallina y ustedes son como mis pollitos, métanse debajo de mis alas. Ahora somos todos tortugas, pongámonos en posición de tortuga”.
- Júntense de cara al lado opuesto de las ventanas mientras asumen la posición de tortuga. Imagínense que la mesa es un tronco o una roca.
- Demuestre cómo cubrirse los ojos con la mano libre (con la que no se está sosteniendo).
- Si no hay muebles pesados donde esconderse, reúnanse y asuman la posición de tortuga junto a una pared interior pero lejos de las ventanas, lámparas de techo y muebles altos que puedan caerse.
- *Para los bebés:* Tome al bebé en brazos con cuidado, y sosténgalo contra su pecho mientras realiza la acción de agacharse, cubrirse y esperar. El adulto protegerá al niño por encima y los lados. Otra opción es colocar al bebé en una cuna de evacuación (u otro equipo de evacuación para bebés) y rodarla junto a una pared interior. Debe trancar las ruedas y proteger a los bebés de los objetos que caigan.

ACCIÓN EN EL EXTERIOR

- Mueva los niños a un área abierta, lejos de edificaciones, verjas, árboles, equipo de juegos de gran altura, cables de servicios públicos y postes de luz.
- Pídales a los niños que se orienten en dirección contraria a las ventanas y asuman la posición de la tortuga.

CONCLUSIÓN

- Quédense bajo cubierta hasta que se acabe el simulacro. Vayan practicando hasta poder quedarse bajo cubierta durante un minuto o más después de buscar resguardo.
- Tome asistencia y asegúrese de que todos los niños estén presentes y a salvo.