

# Be Prepared for A Disaster Picture This – Spanish

## MANTEGER LA CALMA EN SISMOS

Signo de preparación ante desastres

Ya sea por los sismos vividos con anterioridad o por una preparación consciente, prevaleció la calma en el temblor de magnitud 7.2 ocurrido el pasado 16 de febrero. La serenidad contribuye a reducir peligros ante catástrofes.

### PÁNICO\* / CALMA

El pánico provoca actos como salir corriendo, empujar a otros o caídas, por eso es importante guardar la calma y evaluar qué hacer: si es posible y hay tiempo de salir o es mejor resguardarse. Recuerda que gran parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron salir de los inmuebles.

\*Miedo grande o temor muy intenso, según la Real Academia de la Lengua.



### RECOMENDACIONES DURANTE EL SISMO

Lugares públicos como cine, teatro, estadio, salón de clases:



**NO GRITES**



**NO CORRAS**



**NO EMPUJES**



**SAL  
SERENAMENTE**  
si la salida no está  
congestionada.



**PERMANECE EN  
TU ASIENTO,**  
coloca los brazos sobre  
la cabeza y bájala hacia  
las rodillas o sigue  
instrucciones.

### DURANTE



#### EN EL METRO

- Mantén la calma.
- Sigue las indicaciones del personal de vigilancia.
- Considera que la estructura del transporte subterráneo es segura.

### DESPUÉS



#### SI QUEDAS ATRAPADO

- Conserva la calma.
- Trata de comunicarte al exterior golpeando con algún objeto.

### GENERALIDADES

- No propagues rumores ni hagas caso de ellos: pueden provocar desorientación.
- Ten a la mano una mochila de emergencia con tus documentos personales en bolsas de plástico o memoria USB y cosas como linternas y agua embotellada.
- Está preparado para futuros sismos y para las réplicas.



Fuente: protección civil.gob.mx Investigación y redacción: Julia Castillo Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

**Fuente:** <https://www.hoytamaulipas.net/>