

# ¡Prepárate con Pedro!

TERREMOTO 



FEMA P-2409 / Sept 2024



Cruz Roja  
Americana



¡Hola! ¡Soy Pedro!  
Estoy aprendiendo  
a prepararme para  
las emergencias.



Prepararse significa “estar listo.”

Uno se prepara para distintas cosas  
todo el tiempo, como cuando te pones  
un abrigo y agarras un paraguas para  
alistarte para un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier  
emergencia, por eso estoy aprendiendo  
cómo mantenerme a salvo cuando  
ocurra una emergencia.



¡Tú también te  
puedes preparar  
para las emergencias!  
¡Solo sígueme!

Palabras importantes que debes conocer: **TERREMOTO, AGACHARSE, CUBRIRSE, SUJETARSE, RÉPLICA**

Pedro estaba cenando en casa de sus amigos Brandon y Jasmine cuando, de repente, sintieron un pequeño temblor y escucharon un ligero ruido.



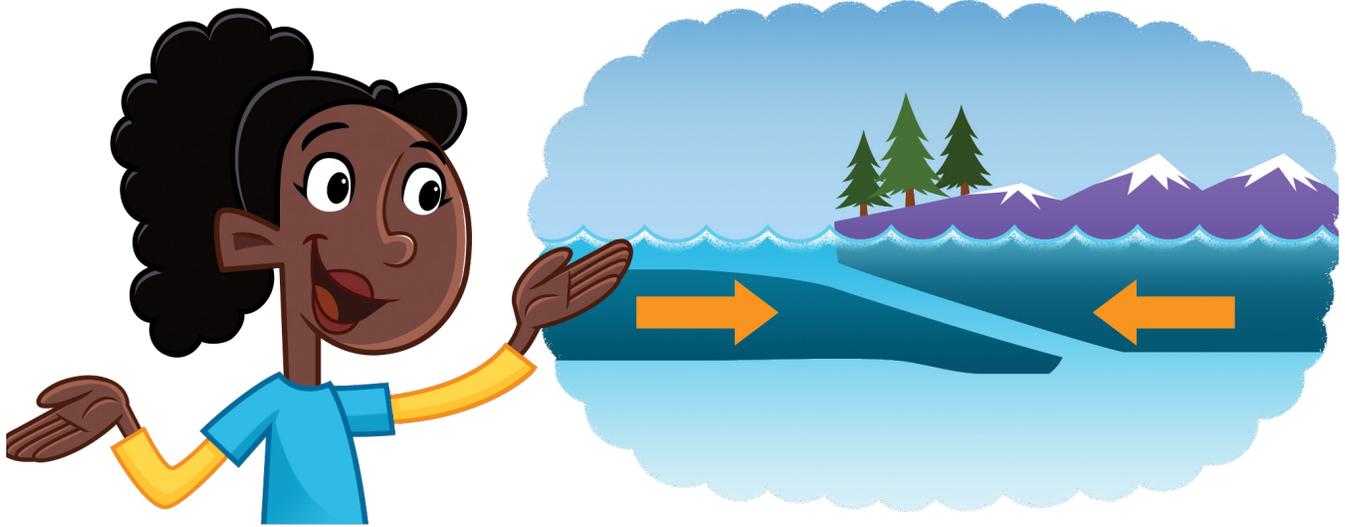
“¡Epa!” dijo Jasmine. “¿Alguien más lo sintió?”

“Yo!” respondió la abuela. “¡Por suerte solo fue un camión que pasó, pero me recordó el terremoto que sentí cuando tenía tu edad, Jasmine!”

“¿Qué es un terremoto?” preguntó Pedro.



“¡Ah, yo sé! Lo aprendimos hace poco en la escuela. Un **TERREMOTO** ocurre cuando las rocas del subsuelo se mueven, ideo hace que la tierra tiemble!” exclamó Jasmine. “Pueden ocurrir sin previo aviso y en cualquier parte del mundo.”



“¿Cómo puedo protegerme durante un terremoto?” preguntó Pedro.

“ACTÚA y sigue estos tres pasos: agáchate, cúbrete y sujétate” dijo Brandon.

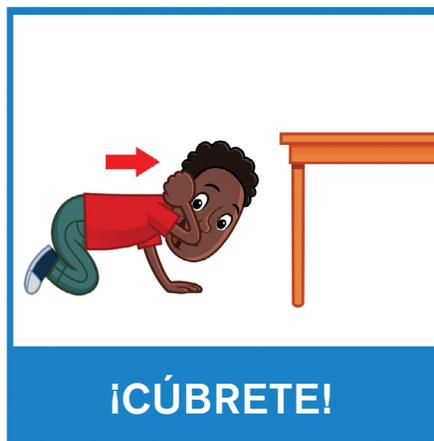
“¿Qué significan esos pasos?” preguntó Pedro.



“Primero, **NOS AGACHAMOS**, luego ponemos las manos y las rodillas en el suelo para que no nos caigamos, por el temblor” dijo la abuela. “Como estoy en silla de ruedas, me aseguraré de que las ruedas estén bloqueadas para no rodar.”



“Luego, nos alejamos de cualquier cosa que pueda caerse y lastimarnos” dijo Jasmine. “Si estás adentro, aléjate de las ventanas o colócate debajo una mesa” añadió Brandon. “Si estás afuera, aléjate de los árboles y otros objetos que puedan caerte encima.”



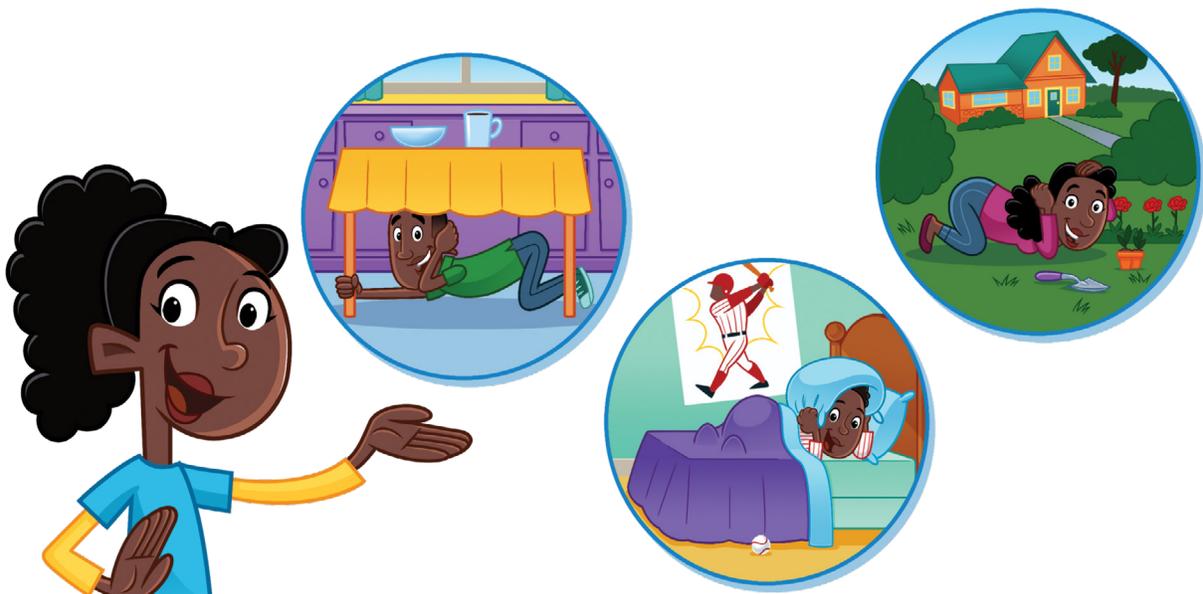
En lo posible, colócate debajo de un mueble resistente, como un escritorio o una mesa. **CUBRE** tu cabeza y cuello con una mano” dijo Jasmine.

“Y, por último, ¡**SUJÉTATE** a lo que te cubra!” exclamó Brandon. “Si no hay nada que te proteja, cúbrete la cabeza y el cuello con ambos brazos y manos.”

“¡Guau! Quisiera practicar para estar seguro de que lo estoy haciendo bien” dijo Pedro. Así que se colocó debajo de la mesa, se cubrió la cabeza y el cuello, y se sujetó a ella con fuerza.



“Buen trabajo, Pedro!” exclamó Brandon. “Recuerda que los terremotos pueden ocurrir en cualquier momento, así que agáchate, cúbrete y sujétate, dondequiera que estés.”





“Nunca sabes cuándo ocurrirá un terremoto, así que debemos **ESTAR PREPARADOS** y tener a la mano lo que necesitamos” dijo Brandon. “Primero, nos aseguraremos de que los muebles grandes estén fijados a la pared para que no se caigan.”



“Asimismo, nos aseguraremos de tener suficientes provisiones, como agua, comida enlatada, un kit de primeros auxilios, algo de dinero extra y una linterna” agregó Jasmine. “Así tendremos lo indispensable después de un terremoto o una réplica.”

“¿Qué es una réplica?” preguntó Pedro.

“Una **RÉPLICA** es otro terremoto, generalmente de menor magnitud, que puede ocurrir después del primero” dijo Brandon. “Pueden ocurrir repentinamente, de la misma manera que ocurre con los terremotos. Por eso es importante saber dónde están los lugares seguros para que puedas agacharte, cubrirte y sujetarte.”



“¡Guau! Muchas gracias por explicarme todo sobre los terremotos” dijo Pedro.



Pedro regresó a su casa y buscó los lugares más seguros tanto dentro como fuera de ella. No solo fijó su tocador y librero a la pared, sino que también juntó algunas provisiones para estar preparado.

## UNAS SEMANAS DESPUÉS...

Pedro estaba en casa cuando de repente sintió que el suelo temblaba. “Creo que es un terremoto. ¡Ya sé lo que tengo que hacer!” exclamó Pedro. Pedro se agachó y se resguardó debajo de su mesa. Luego, se cubrió la cabeza y cuello, mientras se sujetaba a la pata de la mesa.



Una vez que pasó el temblor, Pedro recordó que las réplicas podrían ocurrir en cualquier momento, así que esperó hasta que fuese seguro salir de debajo de la mesa y que no hubiera peligro.

Una vez fue seguro viajar, la familia de Brandon y Jasmine fue a casa de Pedro para ver cómo estaba.



“¡Gracias por enseñarme cómo protegerme durante un terremoto!” exclamó Pedro.

“¡Por supuesto, Pedro!” dijo Jasmine. Nos encanta enseñar a nuestros amigos cómo estar seguros. Además, después de una emergencia, es importante ver que estén bien las personas que te importan.”

Pedro estaba tan feliz que estaba preparado y sabía cómo actuar. ¡Estaba entusiasmado por compartir lo que había aprendido con los demás!



# ¡Relájate con Pedro!



¡Wow!  
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



# Queridos Adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: [cruzrojaamericana.org/preparate](https://cruzrojaamericana.org/preparate) y [ready.gov/kids](https://ready.gov/kids).



## Lista de Control de Seguridad de Pedro

- Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- Prepare un equipo de suministros para emergencias familiares y manténgalo abastecido.
- Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

**¿Sabías que hay casi 350,000 incendios domésticos cada año en los Estados Unidos?  
¡Eso es casi 1,000 incendios cada día!**

- Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- Pruebe las alarmas de humo una vez al mes.



**Cruz Roja  
Americana**



**FEMA**

El libro "¡Prepárate con Pedro! Terremoto" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en colaboración con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2024 La Cruz Roja Americana Nacional. El emblema de la Cruz Roja y el nombre American Red Cross son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. © 2018, 2023 por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Los caracteres de la Familia FEMA, el Sello del DHS (por sus siglas en inglés) y el logo de FEMA son propiedad del Departamento de Seguridad Nacional y tienen licencia para ser utilizados en este documento.