

**ADiestRAMIENTO Y EJERCICIOS  
DE SIMULACROS  
EN CASO DE TERREMOTO**

**SALVAR VIDAS EN UN TERREMOTO  
NO ES SOLO CUESTION DE TEORIA  
SINO DE PRACTICAS PERIODICAS**

Dada la posibilidad de que en cualquier momento se produzca un terremoto, es conveniente que en las escuelas y colegios se adopten, con ANTICIPACION Y CON CARACTER PERMANENTE, planes encaminados a instruir a docentes y alumnos sobre las medidas eficaces para el caso de un terremoto; esto con el propósito de que al presentarse una emergencia, profesores y estudiantes estén preparados psicológicamente y sepan lo que deben hacer para resguardar su seguridad y evitar confusiones y pánico. Con este fin se debe organizar simulacros de terremotos en forma periódica, *para inculcar en la mente de los niños la necesidad de obedecer fielmente* las instrucciones destinadas a su seguridad y cumplir éstas sin nerviosismo y espontáneamente, apenas se presente un situación de peligro.

El adiestramiento para enfrentar un terremoto, que se describe a continuación, es un ejemplo y una guía estándar, para ser practicado en el aula. La capacitación completa en caso de terremoto, incluye la articulación de un plan a nivel de todo el establecimiento, con las acciones preventivas ya indicadas, así como con las referentes a evacuación de las instalaciones, y las acciones posteriores al paroxismo del evento catastrófico.

Una buena ocasión para practicar y poner a prueba los planes institucionales para enfrentar terremotos, es ponerlos en ejecución toda vez que se perciba un movimiento sísmico, hasta alcanzar las metas de organización, tiempo y de actitudes de la comunidad, que se han fijado como deseables.

## ejemplos de adiestramiento ante casos de terremoto para ser practicados dentro del aula

### OBJETIVO DE LA PRACTICA

A los primeros signos de un movimiento de tierra, los estudiantes estarán en capacidad de demostrar sus habilidades para reaccionar inmediata y apropiadamente.

### ASPECTOS GENERALES

Al momento de producirse el sismo, el docente no puede olvidar que, al menos, debe girar instrucciones, además de supervisar y controlar su cumplimiento por parte de los estudiantes:

- A) METERSE BAJO LOS PUPITRES (de cualquier tipo)(Vea figura 17).
- B) ARRODILLARSE Y PROTEGERSE (Si no hay pupitres)(Vea figuras 10 y 11).
- C) RETIRARSE DE LAS CERCANIAS DE LAS VENTANAS (Vea figura 18).
- D) GUARDAR SILENCIO Y CERRAR LOS OJOS.
- D) PERMANECER EN LA POSICION DE RESGUARDO HASTA NUEVA INSTRUCCION.

Las ordenes anteriores implican que el estudiante debe:

- \* Meterse bajo la mesa o pupitre inmediatamente y
- \* Moverse con su refugio

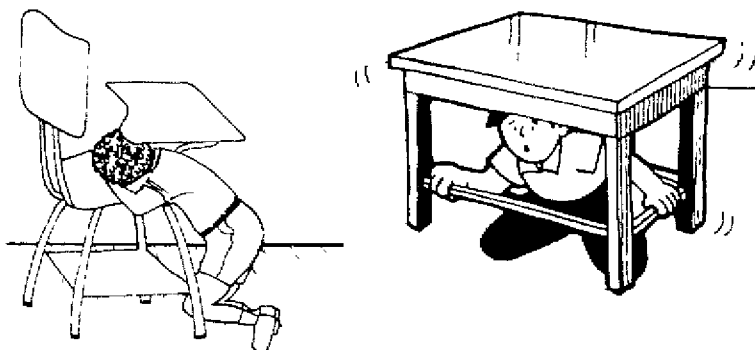


Figura 17. POSICIONES DE SEGURIDAD BAJO TIPOS DE PUPITRES. Observe cómo el estudiante debe tratar de controlar el movimiento del pupitre.

Escritorios y pupitres probablemente cambien de lugar durante un fuerte movimiento de tierra. Escritorios y pupitres livianos pueden volcarse y el estudiante debe hacer lo posible por sostenerlo derecho sobre sus patas.

**\* Quitarse del área de ventanas**

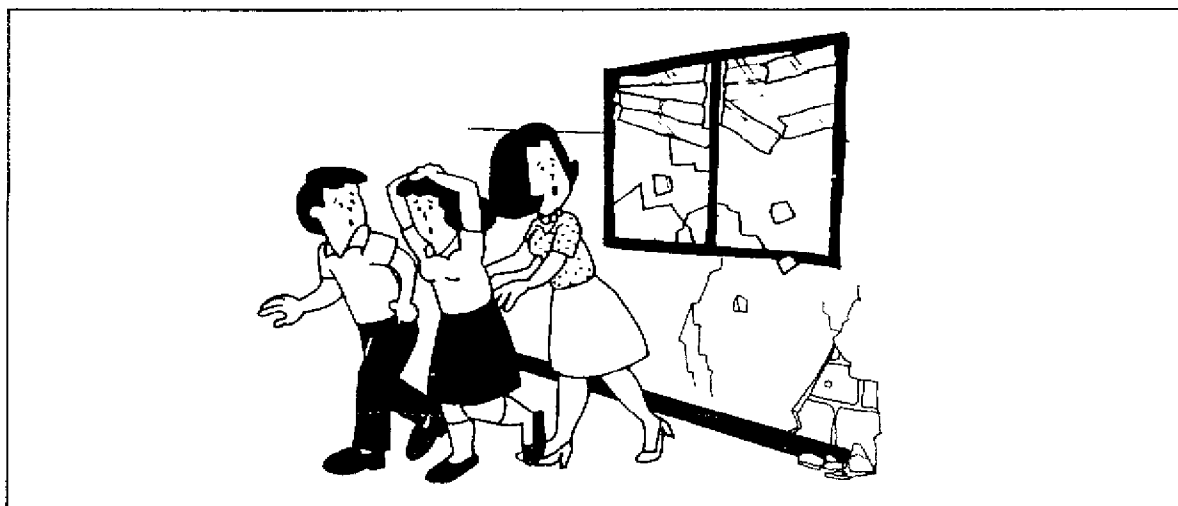


Figura 18 RETIRARSE DE LAS VENTANAS. Al primer síntoma de un sismo, el docente debe ordenar retirarse de las ventanas, pues los pedazos de vidrio son en extremo peligrosos

Cuando una pared y en consecuencia el marco de una ventana es retorcido (estrujado), *los vidrios saltan por el aire*, convirtiéndose sus pedazos en elementos de alto riesgo, puesto que pueden cortar o clavarse con gran facilidad.

**\* Permanecer en silencio para escuchar las instrucciones**

Los estudiantes deben saber con anticipación que un terremoto está acompañado por muchos ruidos por esa razón debe mantenerse el **ORDEN Y SILENCIO** para escuchar las instrucciones.

**\* Permanecer en la posición de refugio por un mínimo de 60 segundos**

La duración de un movimiento de tierra depende de un variado número de factores, incluido la severidad del mismo. Advierta a los estudiantes anticipadamente si se trata de un terremoto corto o largo en su práctica, así como sus posibles réplicas.

La importancia de esto radica en que el estudiante *debe aprender a dimensionar el tiempo*, dado que, en una situación verdadera, 30 segundos de movimiento de tierra *se hacen interminables*.

**Durante el adiestramiento usted debe seguir los siguientes pasos.**

**CUBRIRSE:** recuerde que, en la medida que usted demuestre seriedad, seguridad y aplomo en lo que está haciendo, estará infundiendo confianza a sus estudiantes, que es capaz de cuidar de ellos y por lo tanto se sentirán seguros a su lado.

**LLAMAR A LA CALMA:** recuerde a los estudiantes respirar profundamente pues le ayudará a calmarse. También es recomendable pedirles que cuenten en forma quedita (en susurro).

**REPASAR EL PLAN DE EVACUACION DEL AULA:** una vez finalizado el simulacro.

## **ejercicios de simulacro en caso de terremoto**

Los dos ejercicios para casos de terremoto expuestos a continuación están diseñados para: *ayudar a reducir la ansiedad en los alumnos, incrementar la confianza en sí mismos, y saber sobre sus habilidades para realizar inmediatamente la acción de salvamento.*

Se recomienda que este ejercicio se practique a nivel de cada grupo, antes de aplicarlo a la totalidad de la Institución.

### **EJERCICIO DE SIMULACRO 1 EN CASO DE TERREMOTO**

El propósito de este ejercicio es incrementar y reforzar las habilidades del estudiante para reaccionar inmediata y apropiadamente.

#### **RECUERDE:**

**ES MUY IMPORTANTE QUE LAS INSTRUCCIONES SEAN DADAS EN FRASES MUY BREVES Y PRECISAS, SIN AMBIGÜIDADES, Y EN VOZ ALTA.**

**El ejercicio consta de los siguientes pasos.**

**PRIMER PASO:** El ejercicio se inicia con una orden imperativa de: ¡ALTO! ¡CUBRIRSE! Esto significa que el estudiante debe adoptar la posición de seguridad o buscar refugio bajo su pupitre.

Es importante resaltar que este primer paso tiene un TIEMPO DE RESPUESTA específico; quiere decir; que los estudiantes deben estar a salvo en menos de 5 segundos

**SEGUNDO PASO:** La segunda orden debe ser ¡ALTO! al cumplirse el tiempo de respuesta. Ante esta orden debe quedarse quietos o inmóviles (congelados) donde estén.

**TERCER PASO :** El profesor anota la posición en que han quedado los estudiantes; de esta manera consignará a) el desplazamiento correcto de los estudiantes y b) el comportamiento inadecuado.

**CUARTO PASO:** El profesor ordena a los estudiantes volver a sus lugares habituales y hace el comentario acerca de las situaciones observadas. Debe recordarles lo importante que es:

- a) retirarse de las ventanas.
- b) mantener el silencio.
- c) que el ejercicio debe ser realizado con la mayor seriedad.

Este ejercicio debe realizarse en distintas circunstancias, es decir, cuando los estudiantes están en sus lugares habituales de trabajo o cuando se estén desplazando por el aula. En algún momento, debe realizarse cuando el estudiante se encuentra fuera del aula. (cuando están en otros lugares, en una actividad de grupo).

El propósito de variar el ejercicio, conlleva la idea de localizar y desplazarse rápidamente a un área de seguridad.

Es importante advertir a los docentes que deben estar preparados para soportar una gran confusión y desorden durante el primer simulacro. Así es posible por ejemplo que:

Algunos estudiantes puedan chocar al tratar de meterse bajo sus pupitres o escritorios. También muchos estudiantes, pueden buscar protección bajo el mismo "refugio".

Estudiantes incapaces de llegar a un espacio seguro o aquellas situaciones en que queden apiñados bajo un mismo refugio, puede ser una experiencia de considerable ansiedad. Este problema debe ser discutido inmediatamente. Los estudiantes debe darse cuenta que si no es posible encontrar protección bajo el mobiliario, deben asumir otras medidas o posiciones de protección.

La otra posición de protección se utiliza cuando en el aula no existen pupitres tipo mesa o brazo o cuando como fruto de una actividad grupal, los pupitres se encuentran arrinconados y los estudiantes deberán perder demasiados segundos para sacar su respectivo pupitre y protegerse bajo él.

PARA CADA GRUPO A SU CARGO, EL DOCENTE DEBERA TENER PEQUEÑOS Y SIMPLES PLANES, AL MENOS PARA LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- A) Que los estudiantes se encuentren sentados ante su respectivo pupitre
- B) Que los estudiantes se encuentran en una actividad grupal dentro del aula, pero les resulta dificultoso que en menos de 5 segundos, puedan protegerse bajo ese mobiliario.
- C) Que los estudiantes se encuentra en una actividad fuera del aula.

En cualquier caso, los aspectos operativos de está primera reacción frente a un sismo , deben estar concatenados con las instrucciones generales y el plan 'institucional respectivo.

## EJERCICIO DE SIMULACRO 2 EN CASO DE TERREMOTO

El propósito de este ejercicio es darle a los estudiantes información más real de lo que les espera y que puede suceder cuando la tierra comienza y continúa moviéndose por más o menos 60 segundos, es decir, en situación de terremoto.

Es aconsejable que, con otros colegas, puedan hacer una grabación como la que más adelante se indica, a la que, con un poco de creatividad y algunas experiencias por ensayo y error, se les pueden agregar ruidos ambientales, para hacer mas realista e impoctante la grabación que va a simular un terremoto.

**PRIMER PASO:** El profesor debe darle una explicación a sus estudiantes de que ellos serán parte de un terremoto hipotético, cuya duración será de 60 segundos o más. (definir el tiempo preciso).

SEGUNDO PASO: debe pedirle ayuda a otro profesor o estudiante para que lleve la cuenta del tiempo

TERCER PASO: Empieza a correr el cassette: "Sonido y efectos de un terremoto" o en su defecto la descripción que tiene a continuación.

"Imagine que escucha un retumbo bajo y sonidos crujientes. Entonces, repentinamente una terrible sacudida... semejante a un camión que choca contra un edificio, a un ruido terrible o a la vibración producida por un avión despegando..."

" El piso empieza a moverse debajo de usted; se le hace difícil mantenerse en su silla. Usted intenta ponerse de pie sin poder afirmarse de algo; es como si fuera una balsa que se hunde rápidamente o como intentar caminar en un trampolín mojado".

"Repentinamente escucha el chasquito de los vidrios al trizarse..."

Usted se da cuenta de lo que sucede y dice: ¡TERREMOTO! ¡AL SUELO! ¡CUBRIRSE!. Cuando usted ha dicho eso, empieza a correr el tiempo.

No olvide que a los cinco segundos todos los estudiantes deben estar en posición de protección.

Puede ayudarse a crear una condición más efectista, si se ha premunido de algunos objetos que Ud. tirará al suelo (para simular que caen desde estantes o del techo); puede mover y golpear su propia mesa, etc.

" ahora el edificio cruje y traquetea, los libros caen al piso del aula... las lámparas y plantas colgantes son mecidas y algunas caen... las ventanas se sacuden ruidosamente... una ventana se estrella contra el suelo... los escritorios, pupitres y sillas resbalan... intenta quedarse quieto en su posición de salvamento...su refugio empieza a moverse, "Usted escucha muchos ruidos...los perros ladran...la gente empieza a gritar... la alarma de incendio suena . La tierra se mueve. Dentro de nuestra aula partes del techo se menean flojos...las luces titilan (parpadean).

"La tierra deja de moverse ahora".



"Se puede salir" (que alguien encienda la luz; este recurso se debe emplear como un efecto psicológico).

Fin del tiempo. El profesor ordena volver a sus lugares habituales.

"Alguién toma un profundo respiro, queda quieto y regresa a su asiento". Cuando el simulacro dentro del aula está formando parte del simulacro general del establecimiento, el profesor deberá estar atento para que, apenas se escuche la alarma convenida, en cualquier etapa del simulacro en que se encuentre, proceda a la evacuación del aula, según el orden, ritmo y tiempo señalado en el plan institucional.

### **ACTIVIDADES A DESARROLLAR INMEDIATAMENTE**

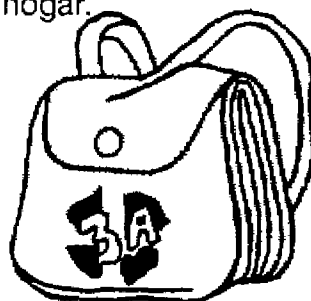
Inmediatamente se deben hacer algunas actividades y es imperativo que los estudiantes tengan oportunidad de contestar las preguntas y discutir sus inquietudes.

Psicológicamente se recomienda que se realicen actividades como, por ejemplo, dibujar y escribir acerca de esta experiencia, lo cual ayuda a los niños a "sacar" la ansiedad para futuras situaciones.

El docente debe preocuparse por determinar con exactitud el tipo de reacciones que estas prácticas generan en los estudiantes y deberá dedicar especial atención a aquellos alumnos que, frente a las instrucciones, permanecen impávidos o desorientados y no logran coordinar sus movimientos con los demás integrantes del grupo, así como aquellos otros que reaccionan con miedo y hasta llanto.

Deberá persuadirlos en forma inteligente de lo importante que es el que realicen estas actividades de manera correcta, así como estimularlos a que asuman, además, otra responsabilidad durante estas prácticas porque, pudiera ser que, ante un desafío adicional, traten de destacar ante sus iguales.

Un recurso ineludible ante este tipo de situaciones, es el trabajar en forma conjunta con los padres de esos estudiantes, ya que, en no pocas ocasiones, esos miedos han sido adquiridos en el hogar.



**otra actividad  
a desarrollar**

### **PROYECTO DE CLASE**

Figura 19. MODELO DE BOTIQUIN-SALVEQUE. El botiquen-salveque tiene varios elementos para la emergencia e incluye una copia extra de la lista de alumnos. La presencia obligatoria de este bolso colgado cerca de la salida del aula incrementa en los estudiantes el esfuerzo por estar preparados.

Como complemento de la actividad desarrollada en clase, se le puede encargar a los estudiantes preparar un bolso similar al de la *figura 19*, con la ayuda de la familia. La preparación de la familia para casos de terremoto es una actividad que puede ser llevado a cabo con la ayuda del Comité de Emergencia. La actividad incluye precauciones especiales que deben tomarse, así como la práctica de las medidas de adiestramiento y salvamento.

## EL SALVEQUE DEL AULA PARA CASOS DE TERREMOTO

El propósito del salveque es proveer a cada docente de los recursos inmediatos para curar pequeñas heridas, ocupar a estudiantes durante la evacuación y controlar el número de estudiantes. Cada bolso debe ser llevado por el docente cuando se evacúe el edificio después de un terremoto (o en otra emergencia).

### Objetivos

La actividad debe capacitar a los estudiantes para:

- \* Identificar los artículos de primeros auxilios que deben tener a mano para atender una emergencia después de un terremoto.
- \* Reconocer su responsabilidad, incrementar su habilidad y tener la suficiente fuerza para enfrentar la emergencia.
- \* Comprender la importancia del trabajo de prepararse para la emergencia (en clase, en familia o en el vecindario) y tomar los cuidados necesarios antes, durante y después del evento.

### Tareas

Los estudiantes designados deben confeccionar y equipar el salveque para su aula.

### Estrategia

Divida la clase en tres equipos: diseñadores, manufactureros y proveedores.

### Tareas para la actividad

1. *Diseñar un logotipo.* Los estudiantes pueden celebrar un concurso para escoger el mejor diseño que identifique a su grupo.
2. *Determinar el tipo de confección y color del salveque.*

3. *Determinar los métodos de construcción.* Usar máquina de coser o costura a mano.
4. *Decidir tamaño y estilo.* El salveque debe semejar a un bolso (Vea figura 19). Debe tener tiras (correas) para ponerlo en la espalda, ya que la persona que lo transporta necesita tener las manos libres para atender a los estudiantes y a sí mismo.
5. *Hacer un modelo.*
6. *Obtener todos los materiales necesarios para hacer el salveque.*
7. *Cortar y enhebrar , pintar coser o pegar el logotipo.*
8. *Identificar y observar los elementos necesarios que van dentro del salveque*
9. *Colgar el salveque con todo lo necesario a la entrada del aula.*

## CONTENIDO DEL BOTIQUIN-SALVEQUE

### **Artículos esenciales**

1. *Copia de la lista de estudiantes.* Es preferible utilizar una ficha para cada estudiante de acuerdo al modelo que figura más adelante.  
El profesor chequea la lista como una acción prioritaria después de un evento.
2. *Artículos de primeros auxilios:*
  - \* Líquidos antisépticos
  - \* gaza y dos pedazos de gaza para ojos
  - \* cinta adhesiva
  - \* tijeras pequeñas
  - \* bandas adhesivas (curitas)
3. *Foco (linterna) y baterías.*
4. *Artículos opcionales:*
  - \* pequeño radio a transistores
  - \* marcador (para anotar los nombres de los estudiantes).
  - \* pequeño block de papel (libreta), lápiz o crayola
  - \* pequeñas banderas para pedir ayuda (debe ser coordinado con el Comité de Emergencia)
  - \* juegos
  - \* confites
  - \* bolsas plásticas de basura para hacerles unos huecos y que puedan ser usadas como capas y capuchas para la cabeza, según se indicó antes.
  - \* una cortapluma.

## FICHA DE IDENTIFICACION

1. Nombre: \_\_\_\_\_

2. Sección: \_\_\_\_\_ Sexo F M

3. Dirección exacta: \_\_\_\_\_

4 Teléfono del hogar \_\_\_\_\_

5. Otro teléfono: \_\_\_\_\_

6. Nombre del padre o encargado. \_\_\_\_\_

7 Nombre de la Madre: \_\_\_\_\_

8 Aspectos médicos importantes del alumno: \_\_\_\_\_

9 Otra dirección de un familiar: \_\_\_\_\_

Estas fichas es preferible que sean hechas en una cartulina gruesa, suficientemente dura como para evitar que se destruyan con facilidad.

En los casos de los niños de kindergarden y primeros grados, es conveniente agregar a los datos, la dirección exacta de un pariente cercano del niño. En esas edades a los niños les es difícil dar las direcciones y pudiera ser que en una catástrofe su hogar haya quedado totalmente destruido, lo que hará necesario dejarlo en el hogar de un familiar.

Las tarjetas deben guardarse en el botiquín-salveque, protegidas de la humedad, por ejemplo, por una bolsita plástica.

Deben ser llenadas con letra de imprenta, preferiblemente a máquina y los docentes deben estar atentos a los cambios en los datos de los niños, por medio de sus padres, para mantener las fichas permanentemente actualizadas.

**evaluación de la efectividad  
del aprendizaje de sus alumnos  
para casos de terremoto**

## RECAPITULACION 7

Todo el proceso de preparación para casos de terremoto debe ser evaluado, con el fin de poder introducir las medidas correctivas A TIEMPO.

Use la siguiente lista para evaluar el progreso en la preparación de sus estudiantes (y de usted mismo), al realizar las acciones de adiestramiento y salvamento.

	SI	NO
¿Usted y sus estudiantes están familiarizados con varios tipos de salvamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Todos los estudiantes han demostrado sus habilidades para tomar inmediatamente las acciones correctas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usted se pone a cubierto junto a sus estudiantes durante el adiestramiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Todos los estudiantes han demostrado sus habilidades para protegerse a sí mismos y no abandonar su refugio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usted y sus estudiantes, están preparados para permanecer en la posición de salvamento por más de 60 segundos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usted anima a sus estudiantes a estar en silencio durante el preparativo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede usted mantener calma relativa y tranquilizar a sus estudiantes durante un sismo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los estudiantes han realizado acciones de evacuación por medio de simulacros de terremotos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sus estudiantes reconocen que una réplica puede ocurrir al estar en una escalera o en cualquier otra parte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usted recuerda pasar lista y responsabilizarse por chequear la lista durante una evacuación en un simulacro de terremoto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sus estudiantes han tenido la oportunidad de discutir ampliamente sus inquietudes o temores concernientes a un terremoto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sus estudiantes han sido instruidos para ayudar a sus compañeros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sus estudiantes han tenido la oportunidad de discutir el adiestramiento para casos de terremotos y los preparativos en el hogar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Si alguna de las preguntas anteriores tuvo una respuesta negativa, INMEDIATAMENTE debe tomar las acciones correctivas.*

**USTED PUEDE Y DEBE ESTAR PREPARADO PARA ENFRENTAR UN SISMO NO ESPERE QUE SUCEDA...**

## GLOSARIO

**CHIMENEA VOLCANICA:** Conducto en forma de cilindro a travéz del cual el magma es emitido hacia la superficie.

**ESTRATO:** Capa o lecho de roca. Normalmente se origina por depósito de rocas sedimentarias. cada capa está separada de la otra por planos de estratificación. Pueden alcanzar varios miles de metros de espesor a lo largo de millones de años de acumulación.

**EPICENTRO:** Punto de la superficie terrestre ubicado sobre la vertical del lugar donde se produjo (foco o hipocentro) el sismo.

**FALLAS:** Superficie de fracturas o ruptura de los estratos. Implica una disolución y desplazamiento permanente de algunos trozos de la corteza terrestre, como resultado de la acumulación de energía (tensión), en el lugar.

**LAVA:** Magma (roca fundida) que, por la alta temperatura (más de 750C), escurre en forma fluida o semifluida por la superficie terrestre en un proceso eruptivo.

**MAGMA:** Material rocoso fundido, bajo la superficie terrestre. Se encuentra a muy altas temperaturas, cargado de gases y materiales volátiles y a una enorme presión. Una vez que alcanza la superficie de la tierra recibe el nombre de: lava, si sale en forma líquida y de piroclastos si lo hace en partículas sólidas de muy variados tamaños.

**TECTONICO:** Perteneiente o relativo a todas las fuerzas internas que levantan, bajan o, en general, trasladan sectores de la corteza, originando nuevas formas.

## BIBLIOGRAFIA

CEVO, J.H. *¿ Qué hacer ante un temblor?* En *Excelsior* 13 de Enero de 1978.pp.6. San José, Costa Rica.

FEDERAL EMERGENCY MANAGEMENT AGENCY. *Teacher's Package on Earthquake Drills.* guidebook for Developing a School Earthquake Safety Program....

GUNN,S.W.A. Murcia, C. Parakatil, F. *Dictionnaire Dés Secours D'urgence En Cas de Catastrophe.* Conseil International de la langue francaise. Paris, Francia. 1984.

HOLMES, A. *Geología.* Editorial Omega. Barcelona, España. 1980

INSTITUTO PANAMERICANO DE GEOGRAFIA E HISTORIA. *Tembloros de tierra.* Publicación 363. México. 1977.

INSTITUTO PANAMERICANO DE GEOGRAFIA E HISTORIA.*Medidas Básicas Para Establecimientos Educacionales, Ante los Sismos.* Comisión de Geofísica. Manual 203. México.

MAGALLON, F. CEVO, J. JIMENO, E. PARREAGUIRRE, J. SEGURA, C. "Catástrofes Naturales". *En Revista Biosenosis.* Número Especial. Vol.5 n<sup>o</sup> 1 y 2, Julio 83-junio 84. Editorial EUNED. San José Costa Rica.

MATTAUER, M. *Las Deformaciones de los Materiales de la Corteza Terrestre.* Editorial Omega. Barcelona, España. 1976.



- NACIONES UNIDAS. *Prevención y Mitigación de desastres*. Compendio de los Conocimientos Actuales. Vol. 3. Aspectos Sismológicos. UNDRO. Nueva York, Estados Unidos 1978.
- NACIONES UNIDAS. *El Alojamiento después de los Desastres*. Directrices Para la Prestación de Asistencia. UNDRO. Nueva York, Estados Unidos 1984.
- OPEN UNIVERSITY. *Principales Accidentes de la Superficie Terrestre*. Curso Básico de Ciencias, Unidad 24. Editorial Mc. Graw Hill. México. 1975.
- STRAHLER, A. *Geografía Física*. Editorial Omega. Barcelona, España. 1975
- TARLING, D.M. *Derivas Continentales*. Editorial Alhambra. Madrid. España. 1975.
- TAZZIEF, H. *Los Volcanes y la Deriva Continental* Editorial Labor S.A. Madrid España 1974.
- TUZO, J. (Editor) *Deriva Continental y Tectónica de Placas*. Selecciones Científicas Americanas. Editorial Blume Madrid España. 1976
- UYEDA, S. *La Nueva Concepción de la Tierra* Editorial Blume. Madrid, España. 1980.

## CONTENIDO

*INTRODUCCION* .....5

---

**QUE SON LOS TERREMOTOS  
Y POR QUE SE PRODUCEN**.....7

---

**LOS MOVIMIENTOS SISMICOS: TEMBLORES Y TERREMOTOS** .....9

---

**PIENSE QUE PUEDE OCURRIR  
DURANTE UN TERREMOTO**

**UN DOCENTE PRECAVIDO  
PUEDE SALVAR LA VIDA  
DE SUS ESTUDIANTES  
SI LOS ADIESTRA, DESDE AHORA**.....21

---

**QUE LE ESPERA DURANTE UN TERREMOTO**.....23

**UN TERREMOTO PUEDE OCURRIR  
ESTANDO DENTRO O FUERA  
DE SU AULA**

**TOME LAS ACCIONES  
APROPIADAS EN CADA CASO.....27**

---

"ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR"	
"HOMBRE PRECAVIDO VALE POR DOS".....	29
SI ESTA DENTRO DEL AULA	
QUEDESE AHI.....	37
OTRAS ACCIONES DURANTE UN TERREMOTO.....	41
SI ESTA FUERA DEL AULA	
PERMANEZCA AHI.....	42
QUE HACER	
CUANDO HAY UN EMPEDIDO O IMCAPACITADO EN SU AULA.....	47
REPLICAS DE UN TERREMOTO.....	48

---

**PELIGRO MAXIMO:  
EVACUACION**

**EVACUAR EN MINUTOS  
UN ESTABLECIMIENTO  
REQUIERE PLANIFICACION Y PRACTICA .....51**

---

QUE HACER DESPUES DEL TEMBLOR	
EVALUAR-EVACUAR-EVALUAR.....	53
OTRAS RECOMENDACIONES	
DESPUES DE UN TERREMOTO.....	61
TUSANAMI O MAREMOTO	
PELIGRO DE DESASTRE TOTAL.....	62

---

**ADIENTRAMIENTO Y EJERCICIOS  
DE SIMULACROS  
EN CASO DE TERREMOTO.....69**

---

---

<b>SALVAR VIDAS EN UN TERREMOTO NO SOLO ES CUESTION DE TEORIA SINO DE PRACTICAS PERIODICAS.....</b>	<b>69</b>
---	-----------

---

<b>EJEMPLOS DE ADIESTRAMIENTO ANTE CASOS DE TERREMOTO PARA SER PRACTICADO DENTRO DEL AULA.....</b>	<b>72</b>
<b>EJERCICIOS DE SIMULACRO EN CASO DE TERREMOTO.....</b>	<b>74</b>
<b>OTRA ACTIVIDAD A DESARROLLAR . . . . .</b>	<b>78</b>

---

<b>EVALUACION DE LA EFECTIVIDAD DEL APRENDIZAJE DE SUS ALUMNOS PARA CASOS DE TERREMOTO.....</b>	<b>83</b>
---	-----------

---

<b>GLOSARIO.....</b>	<b>87</b>
----------------------	-----------

<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>89</b>
--------------------------	-----------