

# LISTA de CONTROL de SEGURIDAD



**TOTALMENTE  
DESPREVENIDO**

USA UN MINUTO PARA TERMINAR DE PREPARARTE

## PROTEGE A TU FAMILIA

Sí No

- ¿Haz practicado “**agáchese, cúbrase y agarrese**” con tu familia?  Sí  No
- ¿Tienes un **equipo de emergencia para el hogar** que contenga un **radio** y suministro de **3 días de alimento y agua por persona**?  Sí  No
- ¿Cada miembro de tu familia tiene una tarjeta de **emergencia en su cartera o bolso**?  Sí  No

## PROTEGE A TUS NIÑOS

Sí No

- ¿Sabes cual es el **plan en caso de desastre de la escuela** de tus hijos?  Sí  No
- ¿Tienen tus niños **mochilas personales de emergencia con zapatos**, agua, copias de su identificación, bocadillos, y un juguete?  Sí  No

## PROTEGE TUS COSAS

Sí No

- ¿Tus **fotos enmarcadas** están colgadas con **ganchos a prueba de terremotos**?  Sí  No
- ¿Los **monitores de tus computadoras** están asegurados al escritorio por medio de **correas de seguridad**?  Sí  No
- ¿Tu **televisión** está asegurada con **correas de seguridad**?  Sí  No
- ¿Los **objetos en tus repisas** están asegurados con **masilla**?  Sí  No

## PREPARAR. SOBREVIVIR. RECUPERAR.

Un poco de preparación te ayudará a sobrevivir el próximo terremoto y a recuperarte más rápido.

Pasos sencillos que te ahorraran dinero durante tu preparación y videos de auto-ayuda pueden ser encontrados en [www.totallyunprepared.com](http://www.totallyunprepared.com).

Esta lista de verificación contiene una lista parcial de consejos de la publicación del USGS de nombre “Echando Raíces” y del sitio web de Cal EMA. La información sobre seguros de terremoto fue proporcionada por el CEA.

## PROTÉGETE A TI MISMO

Sí No

- ¿Tienes un equipo **personal de emergencia con zapatos**, con guantes de trabajo, y con copias de su identificación?  Sí  No
- ¿Tus libreros **están asegurados a la pared**?  Sí  No
- ¿Tu centro de entretenimiento está **asegurado a la pared**?  Sí  No

## PROTEGE A TUS MASCOTAS

Sí No

- ¿Tienes por lo menos **3 días de alimento** para tus mascotas?  Sí  No
- ¿Tienes un **porta-mascota o una correa**?  Sí  No
- ¿Tienes copias de los **registros de vacunación** de tus mascotas?  Sí  No

## PROTEGE TU CASA

Sí No

- ¿Tienes **químicos inflamables o peligrosos** guardados en repisas altas?  Sí  No
- ¿Sabes donde esta la **válvula de cierre del gas** y tienes una llave inglesa para poder cerrarla?  Sí  No
- ¿Sabes donde esta la **válvula de cierre del agua** y tienes una llave inglesa para poder cerrarla?  Sí  No
- ¿Tu calentador de agua está asegurado a los **soportes de madera** de la pared?  Sí  No
- ¿Tu calentador de agua tiene una **conexión flexible**?  Sí  No
- ¿Tu casa está **atornillada a la fundación**?  Sí  No
- ¿Has **reforzado el ático** para prevenir un desplome de la estructura?  Sí  No
- Los seguros para protección de vivienda y de inquilinos no cubren terremotos. ¿Sabes cuanto cuesta el seguro contra terremotos? Obtén un presupuesto en [EarthquakeAuthority.com](http://EarthquakeAuthority.com).  Sí  No



**TOTALMENTE  
DESPREVENIDO**

[www.totallyunprepared.com](http://www.totallyunprepared.com)

1 | 3

V8-ES-TU

# UNA LISTA RÁPIDA PARA ARREGLAR TODAS LAS COSAS PARA LAS QUE ESTAS TOTALMENTE DESPREVENIDO



## PROTEGE A TU FAMILIA

Hay varias cosas sencillas que puedes hacer para proteger a tu familia.

Practica “**agáchese, cúbrase y agárrese**”. Este ejercicio sencillo te ayudará a ti y a tu familia a buscar refugio seguro hasta que los temblores paren. Recuerda que cuando estas cerca del océano, en vez de bajar de altura, busca evacuar hacia terreno alto (100 Pies sobre el nivel del mar) inmediatamente.

<http://www.earthquakecountry.info/roots/step5.html>

<http://www.dropcoverholdon.org>

<http://www.shakeout.org>

<http://www.totallyunprepared.com/2011/03/caribbean-earthquake-training-you-can-dance-to>

<http://quakequizzesf.org>

**Equipo de Emergencia** para el Hogar con un radio, suministro de 3 días de alimento y agua por persona, linterna, guantes de trabajo, primeros auxilios, copias de documentos importantes (Licencia de conducir, pólizas de seguros, títulos de propiedad de tus vehículos, números de cuenta de tarjetas de crédito y de cuentas bancarias), y un suministro de dinero en efectivo en billetes de pequeñas denominaciones.

Idealmente tú debes de crear este equipo, en vez de simplemente comprar un equipo pre-hecho. Sólo tú sabes lo que realmente querrás en un terremoto. Estas listas proporcionan grandes consejos acerca de lo que puedes desear en tu equipo de emergencia.

<http://www.ready.gov/america/getakit/index.html>

<http://www.earthquakecountry.info/roots/step3.html>

[http://www.redcrossroommates.org/en/?episode=build\\_a\\_kit](http://www.redcrossroommates.org/en/?episode=build_a_kit)

**Tarjeta de Emergencia en la Cartera o Bolso** para cada miembro de la familia. Utiliza la forma en línea proporcionada o crea tu propia tarjeta utilizando la información proporcionada a continuación.

[http://www.ready.gov/america/\\_downloads/FamEmePlan.pdf](http://www.ready.gov/america/_downloads/FamEmePlan.pdf)

<http://www.earthquakecountry.info/roots/step2.html>

## PROTEGE A TUS NIÑOS

¿Sabes cuál es el **plan de desastre** de tus niños? Además de tener un plan para ti y tus niños, averigua cual es el plan de desastre de la escuela de tus niños.

<http://www.earthquakecountry.info/roots/step2.html>

[http://cms.calema.ca.gov/prep\\_kids.aspx](http://cms.calema.ca.gov/prep_kids.aspx)

¿Tienen tus niños **mochilas personales de emergencia** con zapatos, linterna, agua, bocadillos, una fotografía reciente de tus niños junto con ustedes, y un juguete? Una fotografía de los dos les ayudará a ambos si llegaran a ser separados, así que asegúrate de incluir una, así como una foto de la familia entera.

Puedes hacer el plan familiar de desastre una diversión familiar al incluir a los niños en la planeación, además de convertir las prácticas de “**agáchese, cúbrase y agárrese**” en un juego.

## PROTEGE TUS COSAS

Para fotos enmarcadas, carteles, y otras cosas colgantes de las paredes, puedes anclarlos con **ganchos a prueba de terremotos**, o utilizar los ganchos que ya tienen junto con alguna **masilla de museo bien colocada** para mantenerlos en su lugar.

<http://www.daretoprepere.org/stuff/wallhangings.html>

**Asegura tus monitores de computadora** al escritorio con correas de seguridad es rápido y fácil. Puede utilizar correas de seguridad para terremoto o un candado para computadora para asegurar su sistema al escritorio.

<http://www.daretoprepere.org/stuff/electronics.html>

**Asegura tu televisión** con correas o móntala en la pared. Cualquiera de estas maneras funcionara.

<http://www.daretoprepere.org/stuff/electronics.html>

**Asegura tus artículos en repisas** usando masilla es rápido y fácil. La masilla es adhesiva, pero fácil de quitar y no dañará artículos delicados.

<http://www.daretoprepere.org/stuff/displaycases.html>

<http://www.daretoprepere.org/stuff/openshelves.html>

**Asegura los armarios de cocina y sus contenidos**, usando seguros para niños o seguros para terremoto en todas las puertas de los armarios de cocina.

<http://www.daretoprepere.org/stuff/cabinets.html>



# UNA LISTA RÁPIDA PARA ARREGLAR TODAS LAS COSAS PARA LAS QUE ESTAS TOTALMENTE DESPREVENIDO



## PROTÉGETE A TI MISMO

Mantén un equipo personal de emergencia que contenga zapatos, una linterna, y guantes de trabajo en tu recámara. Ponlo en una bolsa suave, y amárralo a tu cama. Haga un segundo equipo y ponlo cerca de la puerta por si es necesario evacuar rápidamente.

**Asegura libreros y muebles pesados** a la pared con anclas o con correas para muebles a prueba de terremotos.

<http://www.daretoprepare.org/stuff/bookcases.html>

**Asegura tu centro de entretenimiento** a la pared con anclas o con correas para muebles a prueba de terremotos.

<http://www.daretoprepare.org/stuff/shelfunits.html>

## PROTEGE A TUS MASCOTAS

Mantén por lo menos un suministro de **3 días de alimento** para tus mascotas. Tú conoces a tu mascota y lo que le gusta, así que mejor mantenlo a la mano.

Betty White y la SPCA te dicen cómo preparar a tu mascota

<http://youtu.be/mSEqAn79NjY>

Tienes un porta-mascota o una correa? Piensa cómo podrías necesitar asegurar tu mascota.

<http://www.prepare.org/home/preparedness-resources/threatshazards/pet-safety.html>

Video de preparación para tu mascota:: [http://youtu.be/\\_uAxzFxA\\_ko](http://youtu.be/_uAxzFxA_ko)

¿Tiene copias de registros vacunación de tus mascotas? Si no, contacta a tu veterinario para que te proporcione una copia impresa de ellos y mantenlos con tu equipo de emergencia de tu mascota.

## PROTEGE TU CASA: UNA SECCIÓN ESPECIAL PARA PROPIETARIOS DE CASA

¿Tienes **materiales inflamables o peligrosos** guardados en repisas altas? ¡Es tiempo de moverlos!

¿Sabes dónde está **la válvula de cierre del agua** y tienes una llave inglesa que pueda hacer el trabajo?

¿Sabes dónde está **la válvula de cierre del gas y tienes** una llave inglesa que pueda hacer el trabajo?

<http://www.pge.com/myhome/edusafety/gaselectricsafety/turngasoff>

Video de Youtube mostrando cómo apagar los servicios a la casa  
<http://youtu.be/VFaATsqvE5g>

¿Está tu **calentador de agua** asegurado a los soportes de madera de la pared? Este requisito ha estado en los libros de leyes de California durante 20 años.

<http://www.daretoprepare.org/stuff/waterheater.html>

La Comisión de la Seguridad Sísmica de California tiene una publicación especial para propietarios de casas.

<http://www.seismic.ca.gov/pub/Health%20and%20Safety%2019211.pdf>

¿Tu calentador de agua tiene una **conexión flexible**? Puede que sea necesario que contrates a un plomero para ayudarte con esto si es que no eres muy diestro para arreglos del hogar, pero si quieres intentarlo aquí tienes instrucciones para hacerlo.

<http://www.lasco.net/w1.htm>

¿Has **asegurado tu casa**? ¿Tu casa está **atornillada a su fundación**?

¿Tu **casa está reforzada** para prevenir un desplome? Debe de estar. Una fundación atornillada es hoy mucho más barata que re-posicionar tu casa después de un terremoto, y tu casa no se caerá si la planta baja es reforzada.

<http://www.daretoprepare.org/building/notbolted.html>

<http://www.eeri.org/mitigation/tag/retrofitting>

<http://www.daretoprepare.org/building/cripplewalls.html>

Los seguros para protección de vivienda y de inquilinos no cubren daño causado por terremotos. Una póliza separada es requerida. La Autoridad del Terremotos de California (CEA por sus siglas en Ingles) trabaja con una red de compañías de seguros líderes para proporcionar poder de reclamo para pagos y servicio experto. Una póliza de seguro obtenida a través de la CEA puede ayudarte a recuperar la normalidad más rápido después de daños por terremoto. Apréndete las cinco razones para comprar seguro contra terremotos y obtén un presupuesto para una póliza de la CEA en: [www.EarthquakeAuthority.com](http://www.EarthquakeAuthority.com).

