

# ESTAS LISTO PARA EL GRAN SHAKEOUT

Preparémonos para un terremoto  
Jueves, 20 de octubre • 10:20 a. m.

The Great ShakeOut es un simulacro de terremoto internacional que le brinda la oportunidad de practicar cómo mantenerse seguro durante los terremotos.

Solo toma unos minutos. Sigue estos pasos:

1. **AGÁCHESE** al suelo es posible
2. **CÚBRASE** metiéndose debajo de un escritorio o mesa resistente
3. **SUJÉTESE** hasta que deje de temblar

Regístrese en [ShakeOut.org/espanol](https://ShakeOut.org/espanol) para ser contado.



Si es posible



¡Invite a otros a unirse al ShakeOut!

Invitar a amigos, familiares y compañeros de trabajo para registrarse

Organice una reunión vecinal para compartir su experiencia en el simulacro

Descargue materiales de apoyo en [Shakeout.org/espanol](https://Shakeout.org/espanol)

Descargue los [7 pasos para la seguridad contra terremotos](#)

Visite [ReadyMarin.org](https://ReadyMarin.org) para obtener más información sobre cómo prepararse

Si usa bastón



Si usa andador



Si usa silla de ruedas



Háganos saber cómo te fue!  
Comparte fotos e historias en [Facebook](#) e [Instagram](#)

*¡Puedes practicar en cualquier momento, no necesitas esperar hasta el 20 de octubre!*



#ShakeOutMarin

[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)

[ReadyMarin.org](https://ReadyMarin.org)