



# Cartilla informativa para el docente

Sismo



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



## ¿Qué es un sismo?

Un sismo, también conocido como terremoto, es un fenómeno natural causado por la liberación de energía acumulada en la corteza terrestre debido a la actividad tectónica de las placas. Esta liberación de energía genera vibraciones y movimientos en la Tierra, que se propagan en forma de ondas sísmicas.



## ¿Cómo nos puede afectar un sismo?

Produce sacudimiento del suelo.

Puede ocasionar incendios por corto circuito, fuga de gas u otros.

Puede producir derrumbes o caída de objetos.

Puede generar interrupción de servicios básicos.



A continuación, te presentamos algunas recomendaciones para actuar en preparación, respuesta y rehabilitación frente a un sismo.

## 1 ¿Cómo nos preparamos para enfrentar un sismo?

Si en el Plan de Gestión del Riesgo de Desastres de tu IE has identificado que la zona donde viven tus estudiantes o donde está ubicada la escuela es un punto de peligro ante un sismo, debes considerar lo siguiente:

- Identifica las zonas de mayor riesgo sísmico en tu localidad.
- Ubica y señala las zonas de seguridad y las rutas de evacuación.
- Orienta a las familias para que asignen responsabilidades específicas a cada integrante; por ejemplo, quién llevará la mochila para emergencia.
- Identifica los lugares seguros en tu hogar, trabajo o escuela, como debajo de muebles sólidos o estructuras reforzadas.
- Recomienda que en casa tengan una mochila para emergencia con suministros básicos, incluyendo agua, alimentos no perecederos, un botiquín de primeros auxilios, una radio, una linterna, etc.
- Asegura los objetos pesados o frágiles que podrían caer durante un sismo y causar daños o lesiones.
- Promueve que tus estudiantes y sus familias elaboren su Plan familiar de emergencia; asimismo, que definan puntos de encuentro y formas de comunicación.

### ¡Importante!

Fomenta la solidaridad entre tus estudiantes, por ejemplo, pueden averiguar qué compañeros y familias han sido afectadas y evalúen cómo podrían ayudar.



### Recuerda que...

las actividades que les propongamos desarrollar a los estudiantes deben ser parte de un proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación, es decir, deben ser planificadas para garantizar la movilización de competencias. Es importante que promuevas la participación activa de las familias.

## 2 ¿Cómo debemos actuar ante un sismo?

- Mantén la calma y busca un lugar seguro. Agáchate, cúbrete y agárrate, preferiblemente debajo de una mesa resistente o junto a una columna y viga.
- Mantente alejado de ventanas, vidrios, espejos y objetos que puedan caer. No utilices ascensores y evita correr o moverte durante el temblor.
- Si estás al aire libre, aléjate de edificios, postes de luz y cables eléctricos. Busca un área abierta y protégete de posibles caídas de objetos.

## 3 ¿Qué debemos hacer luego de producido un sismo?

- Evalúa tu entorno inmediato en busca de peligros, como grietas en las estructuras o fugas de gas.
- Desconecta los suministros de gas y electricidad si es necesario. No uses fósforos o encendedores hasta asegurarte de que no haya fugas de gas.
- Escucha las instrucciones de las autoridades y los servicios de emergencia locales a través de radios o fuentes oficiales de noticias.
- No difundas rumores o información no verificada.
- Si estás en una edificación dañada, trata de salir de manera segura y busca refugio temporal en un lugar designado para este fin. Ayuda a aquellos que puedan necesitar asistencia.

### Para ti, docente

Cuando se retomen las actividades presenciales en la escuela, recuerda que es importante, en primera instancia, brindar soporte emocional a los estudiantes por las pérdidas sufridas. Este soporte se puede brindar a través del juego espontáneo o situaciones de juego planteadas por el docente, espacios de expresión desde los lenguajes artísticos y momentos de diálogo en los que cada estudiante pueda compartir verbalmente sus vivencias y emociones.

Fuente:  
Instituto Nacional de Defensa Civil. . (2017). *Sismos en centros de trabajo, hogar e instituciones educativas*. Biblioteca Virtual en Prevención y Atención de Desastres.  
<http://bvpad.indeci.gob.pe/html/es/folleto.htm>