



CUANDO REALICES UN  
SIMULACRO, HAZLO CON  
LA MAYOR SERIEDAD Y  
RESPONSABILIDAD



Las características de nuestro país nos obligan a ser cuidadosos y considerar acciones de preparación para reducir los riesgos que comúnmente acechan a la ciudad y a la población.

DG  
ETI



# ¿QUÉ HACER EN CASO DE UN SISMO?



Guía básica para protegerte de los  
sismos si te encuentras en tu aula

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE UN SISMO?



Mantén la calma y ubícate en zonas de seguridad como travesaños, columnas o muros de carga. Si puedes, cierra las llaves de agua y gas, y desconecta la electricidad.



No intentes evacuar el inmueble durante el sismo, no uses los elevadores ni utilices las escaleras.



Sigue las indicaciones del personal capacitado (brigadistas); en caso de tener que evacuar el lugar, ellos te indicarán cuándo hacerlo.



Resguárdate en zonas de menor riesgo, que deben estar lejos de objetos que puedan caer o de vidrios que puedan romperse.



Si el sismo arrecia, colócate en posición fetal a un lado de escritorios, mesas o muebles resistentes que te protegerán de la caída de objetos que te puedan lastimar.



## RECUERDA

- No corras
- No grites
- No empujes

## CONTACTOS DE EMERGENCIA

Coordinación Nacional de  
Protección Civil  
01 (55) 51 28 01 81 - 82



(CNPC)  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)



Centro Nacional de  
Prevención de Desastres  
01 (55) 55 54 24 61



(CENAPRED)  
[www.cenapred.gob.mx](http://www.cenapred.gob.mx)

