



Cartilla informativa para el docente

GENERAL



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 de cómo actuar antes, durante y después de un sismo.

1 ¿Cómo nos preparamos ANTES de 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 de 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 de 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 de emergencia familiar; 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 propongas 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 DURANTE 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 DESPUÉS de 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/folletos.htm>