



COMUNIDADES RESILIENTES



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE

SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN TERREMOTO?

Recomendaciones para
proteger la vida, apoyar
a la comunidad y
contribuir a una
recuperación segura.



Promoviendo comunidades
más resilientes en América
Latina y el Caribe.



PREVENCIÓN



PREPARACIÓN



RESPUESTA



RECUPERACIÓN



COOPERACIÓN
REGIONAL



Antes de regresar a una vivienda



Verifica si existen daños estructurales.



No ingreses si observas grietas importantes.



Atiende las indicaciones de las autoridades competentes.



Tu seguridad es la prioridad.





Mantente preparado ante las réplicas



Conserva lista tu mochila de emergencia.



Identifica rutas de evacuación.



Ten un punto de reunión familiar.



Las réplicas pueden ser tan peligrosas como el evento principal.





Agua y alimentos seguros



Consume únicamente agua potable.



Desecha alimentos contaminados.



Mantén medidas básicas de higiene.



Prevenir enfermedades también salva vidas.





Cuidemos la salud mental



Habla de lo que sientes.



Escucha a niñas y niños.



Busca apoyo si el estrés persiste.



No estás solo, estamos para apoyarnos.



La recuperación también comienza por el bienestar emocional.





Infórmate por fuentes oficiales



Evita compartir rumores.



Verifica la información.



Sigue únicamente los comunicados oficiales.



Utiliza medios oficiales y canales autorizados.



La información confiable reduce riesgos.





Solidaridad responsable



Dona a través de canales confiables.



Prioriza los insumos solicitados.



Respetar la organización de los equipos de respuesta.



La ayuda coordinada llega más lejos.





Protejamos a quienes más lo necesitan



Personas mayores.



Personas con discapacidad.



Mujeres embarazadas.



Niñas y niños.



La inclusión fortalece la respuesta.





La recuperación es tarea de todos



Participa en actividades comunitarias.



Reporta riesgos.



Fortalece la organización vecinal.



Reconstruir también es fortalecer el futuro.





COMUNIDADES RESILIENTES

SERIE ESPECIAL SELA

MINIGUÍA

APRENDER PARA ESTAR MEJOR PREPARADOS

Prevenir, prepararnos y actuar juntos
nos permite proteger la vida y construir
comunidades más resilientes.



SISTEMA ECONÓMICO
LATINOAMERICANO
Y DEL CARIBE

Más y Mejor Integración

