

Prevención de Riesgos

Material para Jardines
Infantiles y Salas Cuna

SISMO

CÓMO ACTUAR...

- Antes
- Durante
- Después



- MANUAL SISMOS: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
- Material para Jardines Infantiles y Salas Cuna
- Realizado por Leonardo Aguirre, Katherine Cid, Loreto Valencia y especialistas de la Asociación Chilena de Seguridad.
- Departamento Prevención de Riesgos
- Dirección de Operación de Jardines Infantiles
- Dirección de Promoción y Protección de la Infancia
- Fundación Integra 2010
- Derechos Reservados
- Prohibida su reproducción.
- Diseño gráfico e ilustraciones: Impronta Publicidad
- Impresión:
- Fundación INTEGRAL
- Casa Central
- Alonso Ovalle 1180
- Santiago de Chile
- Tel: (56-2) 707 5100
- Fax: (56-2) 707 5200
- fintegra@integra.cl
- www.integra.cl



Llama gratis desde red fija o celular de lunes a viernes de 9 a 18 Hrs.

En **FONOINFANCIA**, encontrarás un **equipo de psicólogos (as)** dispuestos a ayudarte en la difícil tarea de ser papá y mamá respondiendo de forma inmediata y confidencial a todas tus dudas o problemas en relación a la crianza de tus hijos e hijas.



Prevención de Riesgos

Material para Jardines
Infantiles y Salas Cuna

SISMO

CÓMO ACTUAR...

- Antes
- Durante
- Después

Queridos equipos educativos:

Justo antes de iniciar nuestro año preescolar 2010, gran parte del país se vio afectado por un devastador sismo que nunca olvidaremos.

Chile está ubicado en una zona geográfica donde este tipo de fenómenos naturales es una realidad. Por eso, y como es nuestro estilo en Fundación INTEGRA, hemos recogido las enseñanzas de lo vivido para estar más preparados ante futuras emergencias de este tipo.

El manual que reciben hoy fue elaborado por los expertos en prevención de riesgos de nuestra fundación para reforzar los planes de emergencia de nuestros jardines infantiles y salas cuna y contó con la colaboración técnica de la Asociación Chilena de Seguridad.

Es el primero de una serie de materiales que abordarán distintos temas relacionados con la preparación para las emergencias y la prevención de riesgos en nuestros establecimientos, donde la seguridad es un elemento básico para el desarrollo de los niños y niñas.

Los invito a revisar sus contenidos y compartirlos en comunidad,

Sergio Domínguez R.

**Director Ejecutivo
Fundación INTEGRA**

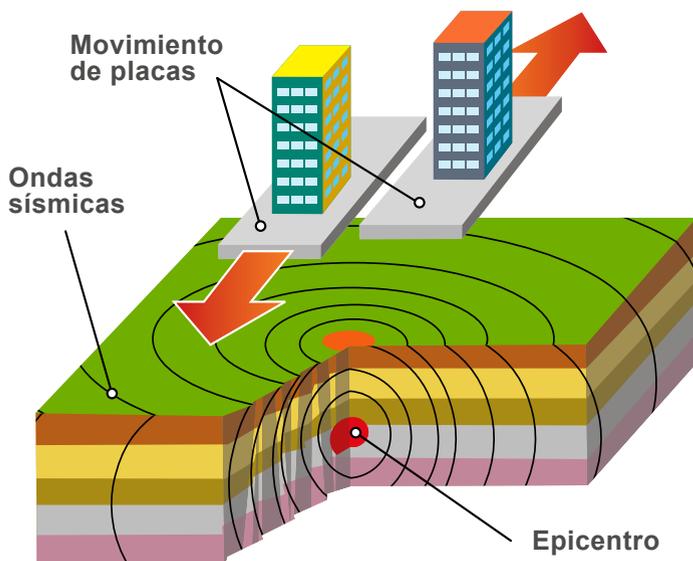
INDICE

	Página
SISMO	
¿Qué son los sismos?	4
¿Los sismos se pueden predecir?	4
¿Cómo se miden los sismos?	5
¿Qué es un tsunami?	6
¿Por qué se producen los tsunamis?	6
ANTES	
¿Cómo podemos enfrentar sismos y/o tsunamis?	7
Para reforzar y/o actualizar su Plan de Emergencias...	9
Simulacros...	11
Dispositivos y elementos de seguridad...	14
En el establecimiento...	15
Zonas de seguridad...	16
En la sala cuna...	17
Con los niños(as)...	17
DURANTE	
En el jardín...	19
En la sala de actividades...	19
En la sala cuna...	21
En el patio...	21
DESPUES	
¿Qué efectos provocan los sismos?	22
Cuando salir del establecimiento...	24
En caso de alerta de tsunami...	24
Si usted se encuentra en un segundo piso...	25
Si hay niños(as) o trabajadoras lesionadas	25
Al volver al establecimiento...	26
Reacciones y síntomas después de una emergencia...	27
Reacciones esperables después de una emergencia en los niños(as)	28
Como enfrentar los efectos psicológicos de los sismos...	29
EN EL HOGAR Cómo actuar: antes, durante y después	
Con sus hijos(as)...	30
Organizándose frente a un sismo y/o tsunami en el hogar...	31
BIBLIOGRAFÍA	32

SISMO

¿Qué son los sismos?

Los sismos son movimientos propios de la naturaleza y se producen por el movimiento de las capas superficiales de la tierra, llamadas placas tectónicas, que son planchas rígidas de roca sólida que conforman la superficie de la Tierra. Nuestro país, debido a su ubicación geográfica dentro del cordón de fuego del pacífico, donde convergen las placas de Nazca y Sudamericana, presenta la mayor actividad sísmica del planeta.



Por lo anterior, es esperable que en nuestro país cada cierto tiempo ocurran sismos de gran magnitud, los que pueden producir o no tsunamis. Chile es el país donde se han producido los mayores terremotos del planeta, como el ocurrido en Valdivia en 1960, grado XII en la Escala de Mercalli y 9,5 en la Escala Richter, siendo el mayor movimiento registrado en la historia de la humanidad. Otros ejemplos de lo anterior son los eventos ocurridos en los últimos 5 años, como el terremoto en la Región de Tarapacá (2005), el terremoto en Tocopilla, Región de Antofagasta (2007), el terremoto y tsunami en la Región de Aysén (2007), y por el pasado terremoto y tsunami, que en el mes de febrero del 2010 afectó a la zona centro-sur del país.

¿ Los sismos se pueden predecir?

En la actualidad no existe tecnología en el mundo que permita predecir la ocurrencia de los sismos, por este motivo, el estar preparados adecuadamente para enfrentarlos en el momento que ocurran, es fundamental para evitar al máximo el daño que estos puedan ocasionar, tanto en las trabajadoras, en los niños(as), como en los establecimientos.

¿Cómo se miden los sismos?

Existen dos escalas para la medición de los sismos, la de Richter y la de Mercalli:

La **Escala de Richter**, mide la magnitud del sismo a través de la energía liberada en el interior de la tierra. Esta escala es logarítmica y se asignan números para cuantificar el efecto de un terremoto.

La **Escala de Mercalli**, mide la intensidad del sismo. Constituye la percepción de un observador para establecer los efectos de un sismo en un punto determinado de la tierra. Esta escala cuenta con 12 categorías, expresadas en grados y sus efectos.

Escala de Mercalli	
Grado	Descripción del daño causado
I	Lo advierten muy pocas personas y en condiciones de perceptibilidad especialmente favorables.
II	Lo perciben sólo algunas personas en reposo, particularmente las ubicadas en los pisos superiores de los edificios.
III	Se percibe en el interior de los edificios y casas. No se distingue claramente que su naturaleza es sísmica, ya que se parece al paso de un vehículo liviano.
IV	Los objetos colgantes oscilan visiblemente. Sentido por todos en el interior de los edificios y casas. La sensación percibida es semejante al paso de un vehículo pesado. En el exterior, la percepción no es tan general.
V	Sentido por casi todos aún en el exterior. Durante la noche muchas personas despiertan. Los líquidos oscilan dentro de sus recipientes y aún pueden derramarse. Los objetos inestables se mueven o se vuelcan.
VI	Lo perciben todas las personas. Se siente inseguridad para caminar. Se quiebran los vidrios de las ventanas, vajillas y los objetos frágiles. Los muebles se desplazan y se vuelcan. Se producen grietas en algunos estucos. Se hace visible el movimiento de los árboles y arbustos.
VII	Se experimenta dificultad para mantenerse en pie. Se percibe en automóviles en marcha. Causa daños en vehículos y estructuras de albañilería mal construidas. Caen trozos de estuco, ladrillos, cornisas y diversos elementos arquitectónicos.
VIII	Se hace difícil e inseguro el manejo de vehículos. Se producen daños de consideración y aún el derrumbe parcial en estructuras de albañilería bien construidas. Caen chimeneas, monumentos, columnas, torres y estanques elevados. Las casas de madera se desplazan y aún se salen totalmente de sus bases.
IX	Se produce pánico general. Las estructuras corrientes de albañilería bien construidas se dañan y a veces se derrumban totalmente. Las estructuras de madera son removidas de sus cimientos. Se quiebran las cañerías subterráneas.
X	Se destruye gran parte de las estructuras de albañilería de toda especie. Se destruyen los cimientos de las estructuras de madera. Algunas estructuras de madera bien construidas, incluso puentes, se destruyen. Se producen grandes daños en represas, diques y malecones. Los rieles del ferrocarril se deforman levemente.
XI	Muy pocas estructuras de albañilería quedan en pie. Los rieles del ferrocarril quedan fuertemente deformados. Las cañerías subterráneas quedan totalmente fuera de servicio.
XII	El daño es casi total. Se desplazan grandes masas de rocas. Los objetos saltan al aire. Los niveles y perspectivas quedan distorsionados.

SISMO

¿Qué es un tsunami?

Tsunami es una palabra japonesa que significa “ola de puerto”. Un tsunami corresponde a una ola o un grupo de olas de gran energía y tamaño que pueden causar grandes destrozos en las costas a medida que avanza hacia el continente. Este fenómeno nos expone a riesgo permanente, debido a las extensas costas que posee nuestro país.

¿Por qué se producen los tsunamis?

La ocurrencia de un tsunami generalmente se asocia a sismos de gran magnitud, con epicentro en el mar, pero también pueden originarse por avalanchas, por erupciones volcánicas, por explosiones submarinas o por terremotos en las costas de países lejanos, cuyas ondas pueden viajar por el océano pudiendo afectar las localidades costeras de nuestro país, en forma de tsunami.



ANTES

**Cómo actuar antes
de un sismo**



ACHS

¿Cómo podemos enfrentar sismos y/o tsunamis?

Nuestra condición de país sísmico con una extensa costa, sumado a la presencia nacional y a la distribución territorial de los jardines infantiles y salas cuna de la Fundación, implica que en cualquier parte del país donde ocurra un sismo importante, habrán niños(as) y trabajadoras afectados. Esta realidad exige que contemos con una organización adecuada para enfrentar estas emergencias de manera eficiente, para así asegurar su salud y seguridad, así como también la continuidad del servicio que se presta a los niños(as) que asisten a los jardines infantiles y salas cuna.

Por lo anterior, todos los jardines infantiles y salas cuna deben considerar siempre dentro de su plan de emergencias la preparación para actuar adecuadamente frente a los sismos. Asimismo, el riesgo de tsunami y los procedimientos de acción frente a ellos, deben estar incorporados siempre en el plan de emergencias de todos aquellos establecimientos ubicados en las zonas de riesgo de inundación por tsunami.

Los planes deben ser revisados y actualizados una vez al año, de acuerdo con las nuevas realidades del establecimiento, por ejemplo debe actualizarse cuando el entorno los riesgos cambian, cuando se incorpora personal nuevo, cuando hay cambios en la planta física, etc.



ANTES

Cómo actuar antes de un sismo

Recuerde que...

El plan preventivo tiene como propósito formalizar y sistematizar la práctica de prevención de riesgos en el establecimiento, para garantizar la seguridad de los niños(as) y trabajadoras, como también de cualquier persona que asista a él.

El plan de emergencias considera el desarrollo de un conjunto de actividades y procedimientos que tienen como propósito principal la preparación de las trabajadoras y niños(as), para enfrentar las emergencias en forma adecuada, con la finalidad de evitar o disminuir al máximo

el impacto en las personas y retomar las actividades normales en el menor tiempo posible.

Para elaborar y/o actualizar el plan preventivo, que incluye el plan de emergencias, considere las particularidades de su establecimiento y de las personas que están cotidianamente en él, e incorpore en todas sus etapas al nivel sala cuna y a la extensión horaria, en caso que corresponda.

La elaboración e implementación del plan preventivo es un proceso cíclico, el cual debe incluir como componente o actividad obligatoria un plan de emergencias.



Los pasos para elaborar el plan preventivo y de emergencias para su jardín infantil o sala cuna se explican con detalle en el manual Más Sanos y Seguros, y se representan gráficamente en la siguiente figura:

Para reforzar y/o actualizar su Plan de Emergencias...

Para una adecuada preparación, refuerce y/o actualice según corresponda su plan de emergencias, considerando lo siguiente:

- Solicite asesoría técnica para reforzar y/o actualizar el plan de emergencias del establecimiento a la Oficina Regional o al Experto de ACHS que le corresponde.
- Dentro de las emergencias a abordar en el plan, considere siempre la preparación para enfrentar sismos, puesto que todo el territorio nacional está expuesto a estas emergencias de origen natural.
- En caso que su establecimiento se encuentre ubicado en zona de riesgo de inundación por tsunami, incluya siempre la preparación para enfrentarlos. Manténganse informada acerca de las zonas de seguridad de su sector, si no existe una zona definida, consulte con las autoridades correspondientes o apóyese con la Oficina Regional y con el Experto ACHS.
- Identifique en su plan de emergencia todos los recursos disponibles, tanto humanos, materiales y económicos para enfrentar los sismos y/o tsunamis.

- Tome las medidas para que el proceso de actualización del plan de emergencias sea participativo, para que los roles y funciones de cada integrante del equipo sean definidos en forma conjunta, de acuerdo a los conocimientos, capacidades y experiencias de cada una de las trabajadoras. En este proceso incorpore a las redes de su sector y a todos los actores que puedan ser de utilidad o apoyo en caso de que ocurra una emergencia.



ANTES

Cómo actuar antes de un sismo

- Comparta la organización que su establecimiento ha definido para enfrentar los sismos y/o tsunamis con los apoderados de los niños(as) y sus familias, con los organismos de apoyo y respuesta locales como Bomberos, Carabineros, Comités de Protección Civil, entre otros.
- Repase junto a su equipo las funciones y roles asignados en el plan de emergencias, considerando las indicaciones del manual “Más Sanos y Seguros”. Adecue y haga los cambios de roles y/o funciones que sean necesarios, según la realidad actual del establecimiento. No olvide incorporar a esto al Programa de Extensión Horaria.



- Es importante que comunique el plan actualizado y/o reforzado a todo el equipo del establecimiento, a los padres, apoderados y familias de los niños(as), a la Oficina Regional y a la comunidad, de esta manera se asegurará que todos los involucrados manejarán la misma información en cuanto a la preparación para enfrentar sismos y/o tsunamis.
- Identifique a las trabajadoras y niños(as) que tengan algún grado de discapacidad o necesiten ayuda para desplazarse y establezca con su equipo procedimientos de acción y de apoyo si es necesario.



Simulacros...

- Participe en forma activa en simulacros de evacuación programados en su establecimiento.



- En su establecimiento programe a lo menos 3 ejercicios de evacuación durante el año, con y sin aviso, lo que le permitirá que usted, las trabajadoras y los niños(as) estarán mejor preparados. Recuerde que los simulacros con aviso buscan identificar la preparación de las personas y cuánto saben sobre cómo actuar, los simulacros sin aviso buscan determinar el grado de internalización o práctica de los planes de emergencias en las personas, de acuerdo a los procedimientos y organización previamente establecidos.



- Asegúrese que al menos un ejercicio de evacuación en el año sea evaluado por un Experto ACHS. Incluya e incorpore las conclusiones y/o recomendaciones entregadas por el Experto para mejorar su plan de emergencias.

ANTECEDENTES

Empresa :
 Nº de Empresa Asociada :
 Establecimiento :
 Región :
 Directora o Encargada :
 Fecha del Ejercicio :
 Evaluación Realizada por :

1. ASPECTOS GENERALES PARA TODO EL ESTABLECIMIENTO

Marque con una x la jornada en que se realiza el ejercicio

		Jornada Normal		Extensión Horaria		OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
Nº	MATERIA	SI	NO			
1.01	La alarma utilizada es escuchada por todos(as) en el jardín para alertar sobre una emergencia.					
1.02	La alarma utilizada es reconocida por todos(as) como alarma de emergencias.					
1.03	Durante la evacuación, fue la agente educativa quién abrió la puerta de las salas.					
1.04	Las puertas fueron sujetadas mientras los niños(as) salían de las salas.					
1.05	Los niños(as) salieron de la sala de manera tranquila y ordenada.					
1.06	Una vez evacuada la sala, la agente educativa verificó que no quedarn niños(as) adentro.					
1.07	Los niños(as) y el personal evacuaron por las vías previamente definidas.					
1.08	Las vías de evacuación se encuentran operativas (despejadas), durante el ejercicio.					
1.09	Las vías de evacuación definidas permiten una salida expedita y segura.					
1.10	La(as) puerta(s) de escape alternativa(s) permitieron una evacuación expedita.					
1.11	Los niños(as) y el personal evacuaron a la zona de seguridad previamente definida.					
1.12	En la zona de seguridad, se verificó la presencia de la totalidad de los niños(as), según lista de asistencia del día.					
1.13	La zona de seguridad definida cumple con su propósito.					
1.14	En caso de estar utilizando estufas, fueron apagadas antes de evacuar.					
1.15	Fueron cortados los suministros de gas y electricidad, según asignación de roles.					
1.16	Una vez terminado el ejercicio, se retornó a las actividades en forma normal y ordenada.					

ANTES

Cómo actuar antes de un sismo

- Participe en los simulacros de evacuación programados por la autoridad regional o comunal respectiva, los cuales buscan sensibilizar a la ciudadanía, tener una participación activa en el ejercicio, educar a la población frente al riesgo de terremoto y tsunami, evaluar la operatividad de la red de telecomunicaciones con que cuenta la región, practicar la coordinación entre los integrantes del sistema de protección civil local, comunal y/o regional respectivamente frente a una emergencia, y poner en práctica el Plan Regional de Emergencia.

Teléfonos de Emergencia

A	131
B	132
C	133
ACHS URGENCIA AMBULANCIA	1404

Dispositivos y elementos de seguridad...

- Revise periódicamente todos los dispositivos de emergencia de su establecimiento (luces de emergencias, la alarma de evacuación, extintores y botiquín de primeros auxilios). De no encontrarse operativos o disponibles haga las gestiones para solucionarlo, de aviso a la Directora.
- Mantenga en un lugar visible y cerca del teléfono los números de emergencias de la Ambulancia, Bomberos y Carabineros de su sector y todos los que puedan ser de utilidad en caso de emergencia.

- Cerciórese que la caja chica se encuentre disponible y con fondos suficientes para ser utilizados en caso de requerirlo.
- Tenga a mano una radio a pilas, en caso de corte de energía eléctrica, la radio le entregará información oficial acerca de la emergencia.



- Mantenga preparado un bolso con mudas, mantas y otros artículos básicos para casos de evacuación, puesto que en caso de alerta de tsunami o colapso del establecimiento por terremoto deberá permanecer en la zona de seguridad externa por un tiempo prolongado.



- Como una medida preventiva adicional, proteja los vidrios de ventanas, mamparas u cualquier otro lugar donde exista vidrio en su establecimiento, con film protector autoadhesivo o láminas de seguridad. Como alternativa utilice cinta adhesiva transparente.

En el establecimiento...

- Realice periódicamente una revisión de las dependencias para detectar objetos que durante un sismo podrían caer y lastimar y retírelos. Especialmente sobre estanterías y muebles. Asegúrese de proteger las luminarias y cualquier otro material que pueda caer en caso de sismo.
- Revise las repisas y las estanterías, y asegúrelas a la pared para evitar su volcamiento.
- Mantenga siempre las vías de evacuación del establecimiento despejadas, libres de obstáculos e identificadas con la señalética correspondiente. Recuerde pedir orientación al Experto ACHS para definir cuales son las más adecuadas y seguras.

ANTES

Cómo actuar antes de un sismo

Zonas de seguridad...

- Identifique un sector seguro dentro de las salas, una zona de seguridad fuera de las salas, y si su establecimiento está ubicado en sector de riesgo por inundación en caso de tsunamis identifique una zona segura para casos de tsunamis.

- El sector seguro dentro de la sala de actividades debe ser un lugar libre de riesgo de derrumbe, de caída de objetos, muebles u otros elementos, alejado de ventanas y luminarias que puedan quebrarse y provocar lesiones. Esta sector debe encontrarse identificado, señalizado y reconocido por usted y por los niños(as).

- La zona de seguridad del establecimiento debe estar ubicada lejos de los cables eléctricos, de árboles, de panderetas o cierres perimetrales que pudiesen colapsar, de cierres perimetrales o estructuras aledañas al establecimiento que no se encuentren en buenas condiciones de estabilidad estructural, lejos de ventanas,

de juegos de patios, o cualquier otro elemento u objeto que presente riesgo de lesión. Esta zona debe encontrarse libre de riesgo de derrumbe y debe estar debidamente identificada, señalizada y reconocida por usted y los niños(as).

- La Zona de seguridad para casos de tsunamis debe ser un lugar alto, ubicado a una altura no inferior a 20 metros sobre el nivel del mar, como por ejemplo: cerros cercanos. Como referencia considere que un edificio de 8 pisos posee una altura aproximada de 20 metros. Esta zona debe estar definida por las autoridades, de lo contrario apóyese con la Oficina Regional o con el Experto Asesor de la ACHS.



- Durante su recorrido hacia la zona de seguridad para casos de tsunami junto a los niños(as), procure estar atenta al tránsito del momento, y evite acercarse a postes y cableado eléctrico, árboles, cierres perimetrales y otros elementos que puedan presentar riesgos en el camino.

En la sala cuna...

- En las salas disponga y mantenga las cunas alejadas de las ventanas mientras los niños(as) duermen.



Con los niños(as)...

- Enséñele a los niños(as) que vivimos en un país sísmico, por lo que es normal que cada cierto tiempo experimentemos movimientos que son propios de las manifestaciones de la tierra y la naturaleza.
- Enseñe a los niños(as) la organización del plan de emergencias para actuar frente a sismos y/o tsunamis.
- Muéstrole a los niños(as) la ubicación de las señales de seguridad e indíquele para que sirven.

ANTES

Cómo actuar antes de un sismo



- Muéstrela a los niños(as) las vías de evacuación y zonas y/o sectores seguros definidos previamente en el plan de emergencias.
- Comparta con los niños(as) los procedimientos para casos de sismos, y no olvide incorporarlos siempre en las prácticas de simulacros programadas.
- Asigne especial importancia y priorice la organización con las familias y apoderados de los niños(as). Establezca acuerdos con los apoderados para la entrega de los niños(as) en caso de emergencia.

Recuerde que una buena preparación, permitirá enfrentar mejor el momento de la emergencia y contribuirá a evitar o disminuir sus consecuencias



DURANTE

Cómo actuar durante un sismo

Recuerde que durante un sismo o cualquier otro tipo de emergencia, la seguridad integral de los niños(as), depende principalmente de cómo usted y el resto del equipo del establecimiento reaccionen en ese momento.

Para garantizar el correcto actuar, usted y las demás trabajadoras del jardín infantil o sala cuna, deberán prepararse para enfrentar de manera adecuada la ocurrencia de un sismo y/o un tsunami en caso que corresponda, mediante una adecuada organización, la que debe quedar establecida en el plan de emergencias, el cual deberá ser practicado permanentemente en ejercicios de simulacros, lo que le permitirá activarlo rápidamente, cuando ocurra un sismo, moderado o intenso, mientras usted se encuentre en el establecimiento.

En el jardín...

- Cuando ocurra un sismo, lo más importante es que usted trate de mantener en todo momento la calma y que transmita tranquilidad a los niños(as) que estén en ese momento a su cuidado. Por su propia seguridad y la de los niños(as), no intente escapar ni actúe precipitadamente. En general no es recomendable evacuar mientras ocurre un sismo.

- Cuando ocurra un sismo, será el momento de poner en práctica lo aprendido y practicado en el plan de emergencias del jardín infantil, recordando el rol que a usted le corresponde cumplir. Si usted junto al equipo del establecimiento actúan conforme a lo practicado en los simulacros de emergencia, disminuirá el riesgo de daño o lesiones.

En la sala de actividades...

- Si el sismo ocurre mientras usted se encuentra en la sala de actividades, haga lo posible por ubicar a los niños(as) bajo las mesas para protegerlos de los objetos que puedan caer, tales como vidrios, luminarias u otros materiales que pueden desprenderse o quebrarse.



DURANTE

Cómo actuar durante un sismo

- Si lo anterior no es posible, ubique a los niños(as) en la el sector seguro dentro de la sala de actividades definido previamente y permanezca en ese lugar junto a los niños(as) hasta que pase el sismo.
- En caso de estar utilizando una estufa, aleje los niños(as) de ella y si es posible apáguela.
- Asegúrese de abrir la(s) puerta(s) de la sala, puesto que un sismo intenso podría producir deformaciones en las estructuras y ocasionar que la puerta quede trabada.
- Recuerde que en general no es recomendable evacuar mientras ocurre un sismo, pero es muy importante que mientras este se produce usted evalúe su evolución y que esté atenta al daño que pueda estar causando en la infraestructura. A partir de esto, si existe riesgo de derrumbe o caída de materiales u objetos que puedan afectar su seguridad o la de los niños(as) o de sus compañeras de trabajo, usted deberá ejecutar el procedimiento de evacuación hacia la zona de seguridad del establecimiento definida en su plan de emergencias.



En la Sala Cuna:

- Si usted se encuentra en la sala cuna mientras ocurre un sismo, ubique rápidamente a los niños(as) sobre una colchoneta en el lugar seguro de la sala previamente identificado, alejados de objetos que puedan caer y de ventanas que puedan quebrarse, y permanezca junto a ellos hasta que el movimiento cese.



- Recuerde que de acuerdo con lo definido en el plan de emergencias, sus compañeras de trabajo que estén disponibles acudirán a colaborar con la sala cuna.

En el patio...

- Si existe riesgo de derrumbe por sismo mientras usted se encuentra en el patio con los niños(as), aléjese junto a los niños de inmediato de pande-retas o cierres perimetrales que eventualmente puedan caer, también de cables eléctricos, árboles, etc.

Recuerde que la seguridad de los niños(as) depende principalmente de los adultos que los cuidan.



DESPUÉS

Cómo actuar después de un sismo

Una vez que el sismo ha cesado, y si este ha sido intenso o de gran magnitud, es esperable y natural que ocurran réplicas como consecuencia de las readecuaciones de la corteza terrestre. Estas réplicas se producen en el mismo lugar donde se originó el sismo y pueden durar varios meses, incluso es posible que muchas de ellas no sean percibidas por las personas, siendo sólo detectadas de manera instrumental.

La magnitud y frecuencia de las réplicas a lo largo del tiempo tienden a disminuir. Sin embargo, no es posible descartar la ocurrencia de réplicas de magnitud significativa, aunque las probabilidades de que ocurran son bajas, debido a que es necesario que exista gran acumulación de energía, lo que podría demorar varios de años antes volver a ser liberada.

¿Qué efectos provocan los sismos?

Los efectos destructivos o consecuencias de los sismos dependen de su magnitud, de la distancia al lugar de origen o epicentro, de las características del suelo y del grado de preparación de las personas para enfrentarlos.

Los sismos en sí, raramente son la causa directa de accidentes y víctimas. La mayoría de los efectos destructivos de los sismos son el resultado de:

- Tsunamis
- Deslizamientos de terrenos
- Derrumbes parciales o totales en algunos edificios y construcciones.
- Caída de materiales pesados, cornisas, paredes, cielos falsos, etc.
- Caída y rotura de vidrios.



- Caída de muebles y otros objetos adosados a las paredes.



- Caída de cables eléctricos.
- Actos humanos extremos provocados por el pánico.
- Incendios.

Los sismos intensos también pueden ocasionar graves fallas en las comunicaciones, impacto en la economía y pueden ser la causa de otros riesgos.

Recomendaciones generales...

Después de un sismo, recuerde y considere lo siguiente:

- En caso que le corresponda, y si es posible, corte los suministros básicos (gas, agua y electricidad) según la asignación de roles que establece el plan de emergencias del establecimiento.

- Tenga especial cuidado con la entrega de los niños(as) a su cargo, recuerde la organización establecida para esto en el plan de emergencias y los acuerdos establecidos con las familias y apoderados, y evite en lo posible que sean retirados sin su conocimiento o por una persona no autorizada. Si esto ocurre dé aviso inmediato a la Directora y a la Oficina Regional.
- No propague rumores ni haga caso de ellos. Esto confunde y puede causar más alarma de la necesaria.
- Participe activamente en los simulacros de sismo y/o tsunami. Luego de los ejercicios, incorpore las conclusiones de la evaluación realizada por el equipo del jardín y el Experto asesor ACHS al plan de emergencias del establecimiento.

Recuerde que después de una emergencia, debe tener especial cuidado con la entrega de los niños(as) a su cargo, evitando que sean retirados sin conocimiento de usted o por una persona no autorizada.



DESPUÉS

Cómo actuar después de un sismo

Cuando salir del establecimiento...

- Evalúe la situación y tome la decisión que corresponda de acuerdo a cómo está evolucionando la emergencia y los riesgos existentes.
- Salga del establecimiento y/o sala cuando exista riesgo de derrumbe o caída de materiales u objetos que pongan en riesgo su vida, la vida o seguridad de los niños(as) y del resto de las trabajadoras, y evacue a la zona de seguridad externa del establecimiento definida previamente en su plan de emergencias.

En caso de alerta de tsunami...

- Después de un sismo intenso y frente a una alerta de tsunami, recuerde su rol establecido en el plan de emergencias y siga todas las indicaciones que entreguen las autoridades.
- Si su jardín se encuentra ubicado en zona de riesgo de inundación por tsunami y si el sismo es de una intensidad tal, que le impida a usted mantenerse en pie, luego que pase el movimiento, evacue a todos los niños(as) hacia la zona de seguridad externa, previamente identificada para casos de tsunami. Esta zona debe corresponder a un lugar ubicado a una altura no inferior a 20 metros sobre el nivel del mar. Por ejemplo: cerros cercanos.

- Recuerde que un tsunami se anuncia en ocasiones por la elevación o el descenso anormal del agua, por lo que nunca se debe ir a la playa para contemplar el recogimiento del mar después de un sismo intenso.
- Recuerde que un tsunami no es una ola única, sino una serie de olas.
- Al salir del establecimiento con los niños(as), evite transitar por edificaciones que visualmente se aprecien colapsadas y por lugares donde existan riesgos importantes para su seguridad y la de los niños(as).



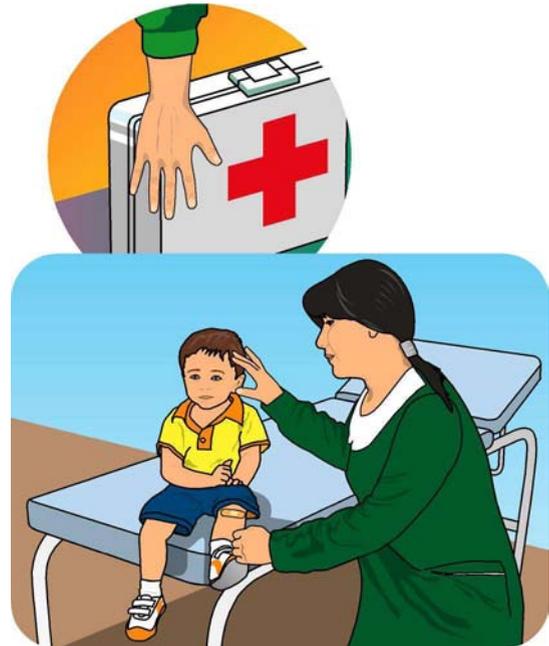
- Evite acercarse a cables u objetos en contacto con cables eléctricos que hayan caído, puesto que podrían encontrarse energizados.
- Permanezca en la zona de seguridad para tsunamis, junto a los niños(as) hasta que el riesgo haya pasado.
- Manténgase atenta y siga todas las instrucciones que entreguen las autoridades. Infórmese de la emergencia y su desarrollo utilizando una radio a pilas.

Si usted se encuentra en un segundo piso...

- Recuerde su rol y la organización establecida para actuar frente a un sismo.
- Una vez que el sismo cese, evacue a la zona de seguridad externa y/o para tsunamis, solamente si existe riesgo de derrumbe o caída de material u objetos que pongan en riesgo la vida y seguridad de los niños(as) y trabajadoras.
- Evacue a los niños(as) por la vía de evacuación definida. A los niños(as) más pequeños bájelos en brazos.

Si hay niños(as) o trabajadoras lesionadas...

- En caso de haber heridos, comuníquelo de inmediato a la Monitora de Primeros Auxilios de su establecimiento para que preste la primera atención al niño(a) o trabajadora lesionada y evalúen si se requiere realizar traslado al centro de salud más cercano y disponible de su localidad.

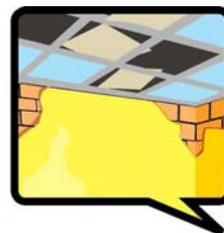


DESPUÉS

Cómo actuar después de un sismo

Al volver al establecimiento...

- Después de un sismo de gran magnitud, antes de volver a ocupar el establecimiento, se debe realizar una inspección general del estado de la infraestructura y de las instalaciones de gas, de agua potable y de electricidad. Para esto se deben seguir las instrucciones que la Oficina Regional entregue.
 - Es frecuente que luego de un sismo de gran magnitud puedan existir fugas de gas, las cuales se evidencian rápidamente por el fuerte olor que se percibe. En ese caso, corte el suministro de gas y abra ventanas y puertas para ventilar, no encienda luces ni accione interruptores eléctricos, incluso es recomendable que no utilice su teléfono celular, puesto que una chispa podría causar una explosión. Abandone el lugar y en lo posible de aviso de inmediato a bomberos y a la Oficina Regional.
 - Para detectar una fuga de gas nunca utilice fósforos o encendedores. Si es necesario realizar una revisión, hágalo usando una solución de agua con jabón, aplicándola en los lugares donde posiblemente se cree que puede estar la fuga. Así, el escape de gas provocará burbujas siendo fácilmente detectable. En caso de hallar una fuga, se debe cerrar la llave de paso, dar aviso a la Directora, a la Oficina Regional y recurrir a un especialista para su reparación.
- Utilice una radio a pilas para mantenerse informada y atenta a las noticias locales y regionales.
 - En lo posible establezca y mantenga canales de comunicación con la Oficina Regional para informar acerca del estado de salud de los niños(as) y de las trabajadoras.
 - Evalúe las condiciones generales del establecimiento, inspeccione las salas, los estantes, las repisas, y el mobiliario en general, para descartar riesgo de accidentes. Vuelva a la sala o al establecimiento solamente cuando dichas condiciones se lo permitan, verificando previamente que no existe riesgo para los niños(as) y las trabajadoras.
 - Abra las puertas de los estantes y muebles con precaución y tenga cuidado con los objetos que puedan caer.



REACCIONES Y SÍNTOMAS DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA...

Es importante reconocer las reacciones normales de los niños(as) frente a una emergencia. Las emergencias pueden ocurrir rápidamente y sin avisar, por lo que pueden ser aterradoras para los adultos pero pueden ser traumáticas en el caso de los niños(as), a causa de la intensidad y gravedad de las experiencias vividas y de las reacciones observadas en los adultos.

Los niños(as) experimentan una serie de reacciones y de sentimientos en respuesta a una situación de este tipo y necesitan atención especial para satisfacer sus necesidades.

Los indicadores más comunes de estrés en los niños(as) son los cambios en la conducta y la regresión. Por ejemplo, cuando el niño(a) presenta conductas de un estado anterior de desarrollo, tales como chuparse el dedo o hablar como bebé.

Al enfrentar emergencias, los niños(as) de edad preescolar frecuentemente se sienten desvalidos y experimentan intenso miedo e inseguridad por su impotencia para protegerse a sí mismos. Muchos niños carecen de las

destrezas verbales y conceptuales necesarias para lidiar efectivamente con el estrés que aparece súbitamente, por lo tanto no pueden poner en palabras lo que les ocurre.

Las reacciones de los adultos (trabajadoras, padres y familia) a menudo afectan fuertemente a los niños(as), principalmente porque son ellos los que proveen al niño(a) de la sensación de seguridad y estabilidad. Es necesario recordar que los niños son tremendamente sensibles y perceptivos respecto a las reacciones de los adultos, por lo que donde exista ansiedad entre los adultos, desesperación, intranquilidad y/o desesperanza, posiblemente facilitará reacciones muy similares en los niños.

Ante una situación de crisis, en los niños(as) se genera una necesidad de apoyo y compañía, por ende el abandono es una fuente de gran preocupación para los niños(as) preescolares y en especial para los niños(as) que han perdido juguetes, mascotas, amigos o familiares; éstos últimos necesitarán mayor consuelo y compañía.

Reacciones esperables después de una emergencia en los niños(as):

- Miedo a la oscuridad o a los animales
- Apegamiento a los padres
- Resistencia a ir al Jardín Infantil
- Terror en las noches
- Pesadillas
- Pérdida del control de esfínteres
- Dificultad en el habla
- Disminución o aumento en el apetito
- Llorar o gritar por ayuda
- Inmovilidad, con temblores y expresiones faciales de terror
- Correr hacia un adulto, o correr sin dirección
- Temor a estar solo y/o miedo a los extraños
- Confusión



Como enfrentar los efectos psicológicos de los sismos...

- Recuerde que vivimos en el país más sísmico del mundo, por lo que debemos aprender a convivir con las manifestaciones de la tierra y la naturaleza.
- Después de una emergencia como un sismo intenso, es posible que usted, los niños(as) o las trabajadoras se encuentren afectadas emocionalmente, para lo cual será necesario informar a la Oficina Regional

acerca de la necesidad de proveer del primer apoyo en crisis individual o grupal, para lo cual se destinarán los profesionales respectivos a cargo de aliviar los efectos psicológicos, y la carga emocional asociada a la situación de experimentada recientemente.

Recuerde que vivimos en el país más sísmico del mundo, por lo que debemos aprender a convivir con las manifestaciones de la tierra y la naturaleza.



EN EL HOGAR

SISMO: Cómo actuar: antes, durante y después

Con sus hijos(as)...

Es esperable que luego de vivir experiencias asociadas a las emergencias que algunos niños(as) se vean afectados, lo cual en algunos casos puede mantenerse en el tiempo. Si requiere apoyo especializado para abordar situaciones complejas que se presenten tanto en su trabajo con los niños(as) o en su hogar con sus hijos(as), Fundación Integra pone a su disposición el servicio gratuito de FONOINFANCIA, donde psicólogos expertos en desarrollo infantil e intervención en crisis la podrán orientar en todas sus dudas.

- Después de ocurrida una emergencia, hable con sus hijos(as) sobre lo sucedido, acerca de sus sentimientos, sus preocupaciones y sus miedos.

- Anímelos a hablar y consuélelos por las pérdidas que ellos sientan importantes.
- Permita que le hagan todas las preguntas que quieran.
- Escuche lo que están diciendo.
- Explique que en Chile los sismos son frecuentes y naturales.
- Explíquelo lo que aparece en la televisión y en la radio o cuando los adultos comentan malas noticias.
- Evite que los niños(as) vean situaciones de descontrol o pánico.
- Explíquelo que siempre es normal tener miedo frente a un sismo.
- Si el sismo generó impacto emocional profundo en usted o sus hijos u otro miembro de su familia, busque asesoría a través de las redes que el estado pone a disposición de la comunidad, como Hospitales, Consultorio, COSAM, etc. para estos casos, las cuales cuentan con especialistas de la salud mental.



Organizándose frente a un sismo y/o tsunami en el hogar...

- Organícese junto a su familia para saber donde se encontrarán en caso de que ocurra un sismo y/o tsunami. Asegúrese de que todas las personas que viven con usted participen y estén informados de las medidas de prevención.
- Enseñe a sus hijos(as) que correr no sirve y es peligroso.
- Mantenga pasillos y salidas de su hogar despejadas y retire objetos pesados que estén en altura y puedan caer.
- Tenga a mano los teléfonos de emergencias (Ambulancia, Bomberos y Carabineros).



- Mantenga algunos dispositivos de seguridad operativos, como linternas o luces de emergencias, una radio a pilas, botiquín de primeros auxilios, entre otros.
- Ubique dentro y fuera de su vivienda una zona de seguridad.
- Muéstrela a sus hijos las vías de evacuación definidas en su hogar y la zona más segura, tanto dentro como fuera de la casa o departamento.



Organícese con su familia para contactarse y saber qué hacer si no están juntos.



SISMO



BIBLIOGRAFÍA

- Servicio Sismológico de la Universidad de Chile, www.ssn.dgf.uchile.cl
 - Oficina Nacional de Emergencias del Ministerio del Interior, www.onemi.cl
 - Servicio Nacional de Geología y Minería, www.sernageomin.cl
 - Asociación Chilena de Seguridad, 2000, “Manual Sismo”
 - Asociación Chilena Seguridad, 2007. Fichas técnicas de Sismos 1 y 2
 - Fundación INTEGRA, 2007. Manual “Más Sanos y Seguros”, Material de Apoyo para Jardines Infantiles y Salas Cuna.
- 