

L U M B R E



Sismos: antes, durante y después

Materia: Conocimientos para la Vida · Protección Civil

03/10/2026

Antes de empezar

La guía oficial de México, en lenguaje de casa.

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar el protocolo de Protección Civil para sismos en sus tres fases y corregir mitos que circulan en redes.

Sismos: el temblor no mata, la casa mal segura sí

Lo que vas a saber hacer

En México temblar es normal; lo peligroso es no saber qué hacer. La clave está repartida en tres momentos: antes (prevenir), durante (protegerte sin correr) y después (evitar el daño que sigue). Aquí va el protocolo oficial en lenguaje de casa.



Imagen libre de Wikimedia Commons (Public domain, autor: Vaquita marina)

VIDEO

Guía práctica para saber qué hacer antes, durante y después de un sismo | Reporte Indigo

Video: qué hacer antes, durante y después de un sismo.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=AQM8RCqNhXU>

ANTES: lo que se hace en días tranquilos

- Revisa grietas en columnas y losas; refuerza lo dudoso.
- Asegura muebles altos, botanes y el calentador a la pared.

- Define qué hacer con el gas y la luz (llave de paso, interruptor).
- Ten mochila, documentos y plan familiar (ver cvl-pc-1).
- Participa en los simulacros nacionales del 19 de septiembre y 20 de noviembre.

DURANTE: Mete, Aleja y Sujétate

El protocolo

La consigna oficial es **Mete, Aleja y Sujétate**: métele a estructuras como mesas firmes que te protejan de desprendimientos, aléjate de lo que puede caerte o romperse (vidrios, repisas, fachadas) y sujétate hasta que pare el movimiento. No salgas corriendo: escaleras, balcones y fachadas son donde más gente se lastima. No uses elevador ni enciendas cerillos.

DESPUÉS: la calma y el segundo golpe

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

1. Los primeros minutos tras un sismo



La pregunta del "triángulo de la vida"

Ojo con el mito

En redes circula esconderse "junto a" un mueble (el llamado triángulo de la vida). La protección civil mexicana recomienda **meterte DEBAJO** de estructuras firmes que te cubran, no acostarte a su lado: sigue la guía oficial de tu estado, no el consejo viral.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

2. Ante un temblor estando en el segundo piso, ¿cuál es la conducta correcta según la guía oficial?



3. Después de un sismo debes encender cerillos para revisar si hay fugas de luz o gas.

☐ Verdadero

☐ Falso

4. Durante el sismo, si estás en tu cama y no puedes alcanzar una mesa, protégete con una almohada y aléjate de la _____.

5. ¿Por qué NO debes salir corriendo durante el temblor?

☐ Porque hace frío

☐ Porque escaleras, balcones y fachadas son donde más gente se lastima

☐ Porque está prohibido por ley

☐ Porque debes terminar tu serie

6. Une cada momento con su acción clave.

6.	antes	-----
6.	durante	-----
6.	después	-----
6.	siempre	-----

Opciones: asegurar muebles y participar en simulacros · Mete, Aleja y Sujétate · cerrar gas y revisar daños · no usar elevador ni cerillos

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Sismos



Comprueba lo aprendido

8. Escribe qué vas a ASEGURAR esta semana en tu casa y ensaya en voz alta tu reacción para el próximo sismo según Mete-Aleja-Sujétate.

Sujeta muebles, define gas y luz, plan.

Referencia curricular

Materia:	Conocimientos para la Vida · Protección Civil
-----------------	---

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/cvl-pc-2-008-sismos>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat