Cómo usar tus checklists

Cuatro pasos sencillos para empezar hoy



Paso a paso

1 

Descarga

Guarda el PDF en tu móvil o tu ordenador.

2 

Imprime

Hazlo en casa o en una copistería.

3 

Marca

Repasa cada lista y marca lo que ya tienes. También puedes marcar en la pantalla.

4 

Revisa

Mira tus listas dos veces al año y repón lo que falte.

Para imprimir

Tamaño A4

210 × 297 mm, escala «Tamaño real» o 100 %

Color o blanco y negro

Se leen bien de las dos formas



En casa



En una copistería



En papel blanco

Para abrir el PDF, gratis

Chrome, Edge o Adobe Acrobat Reader



CHECKLIST 01

Kit de 72 horas

Todo lo que tu familia necesita para arreglarse sola durante 72 horas.





Agua y comida

- [ ] Agua por persona y día (cantidad en la última hoja de la guía) para 3 días
- [ ] Alimentos que no necesitan nevera ni cocción para 3 días
- [ ] Latas de apertura fácil, con anilla
- [ ] Abrelatas manual atado al kit, para las que no la tengan
- [ ] Frutas y verduras deshidratadas
- [ ] Queso duro o curado, en un lugar fresco
- [ ] Pescado y carne enlatados
- [ ] Sopas instantáneas
- [ ] Comida para bebé o dieta especial, si hace falta



Luz, energía e información

- [ ] Linterna por persona
- [ ] Pilas de repuesto
- [ ] Velas y cerillas o mechero
- [ ] Radio a pilas o de manivela
- [ ] Batería externa cargada por persona, y cable
- [ ] Buen plan de móvil y saldo disponible
- [ ] Lista de contactos escrita en papel



Salud e higiene

- [ ] Botiquín: suero, antiséptico, alcohol, algodón, gasas, vendas, esparadrapo, apósitos, tijeras, pinzas y termómetro
- [ ] Medicación habitual, con receta o lista
- [ ] Gafas o lentillas de repuesto
- [ ] Gel, toallitas y jabón
- [ ] Papel higiénico y bolsas resistentes
- [ ] Lejía, detergente, desinfectante, esponjas, trapos, papel de cocina, guantes de limpieza y balde
- [ ] Higiene femenina
- [ ] Pañales, si hace falta
- [ ] Guantes y mascarillas
- [ ] Pañuelos, gel hidroalcohólico, ropa interior y calcetines de repuesto, toalla pequeña
- [ ] Peine, cortaúñas, maquinilla, desodorante, champú seco, crema para labios y manos
- [ ] Repelente de insectos, si hace falta
- [ ] Balde con tapa y bolsas, por si no funciona el inodoro

CHECKLIST 01

Kit de 72 horas

Segunda hoja del kit.





Ropa y abrigo

- [ ] Muda de ropa por persona
- [ ] Calzado cerrado y cómodo
- [ ] Impermeable
- [ ] Gorro y guantes, según la estación
- [ ] Manta térmica o manta
- [ ] Saco de dormir, si hay que irse



Herramientas

- [ ] Multiherramienta o navaja
- [ ] Mechero o cerillas
- [ ] Cinta adhesiva resistente
- [ ] Cuerda: 1 rollo de 10 a 15 metros
- [ ] Bridas, lona y guantes de trabajo
- [ ] Silbato
- [ ] Bolsas con cierre
- [ ] Bolígrafo, libreta y copia de las llaves
- [ ] Funda impermeable para el móvil
- [ ] Tapones para los oídos, kit de costura y reloj a pilas
- [ ] Juego de cartas y libro
- [ ] Bolsa para ropa sucia o mojada
- [ ] Imperdibles y gomas elásticas
- [ ] Mapa de tu zona



Dinero y documentos

- [ ] Efectivo en billetes pequeños
- [ ] Tarjeta bancaria
- [ ] Copias de documentos en bolsa impermeable
- [ ] Plan familiar y hoja «Datos útiles» impresos
- [ ] Llaves de casa y del coche



Si tienes mascota

- [ ] Comida y agua para 3 días
- [ ] Correa, collar con placa y transportín
- [ ] Medicación y cartilla

Mi resumen Ya tengo: _____ Me falta: _____ Próxima revisión: _____

CHECKLIST 02

Carpeta de emergencia

Todo lo importante en un solo lugar, dentro de una bolsa impermeable.





Familia

- [ ] Nombres, fechas de nacimiento y contactos
- [ ] Foto reciente de cada persona
- [ ] Contactos de emergencia: familia, vecinos y amigos
- [ ] Historial médico y alergias
- [ ] Grupo sanguíneo, si se conoce
- [ ] Mascotas: veterinario, vacunas y número de microchip



Contactos y comunicación

- [ ] 112 y servicios locales
- [ ] Trabajo y colegio
- [ ] Contacto en otra ciudad
- [ ] Puntos de encuentro: cerca de casa y fuera del barrio
- [ ] Contactos de vecinos



Salud

- [ ] Tarjetas sanitarias o de seguro médico
- [ ] Médico de cabecera y especialistas
- [ ] Lista de medicación con dosis indicada por el médico
- [ ] Copia de recetas
- [ ] Instrucciones previas o testamento vital, si existen



Casa

- [ ] Póliza del seguro del hogar
- [ ] Teléfonos de luz, agua y gas
- [ ] Cómo cerrar agua, luz y gas
- [ ] Inventario de bienes con fotos



Dinero y documentos legales

- [ ] Copia de DNI, NIE o pasaporte
- [ ] Libro de familia
- [ ] Copia del permiso de conducir
- [ ] Escrituras o contrato de alquiler
- [ ] Testamento y documentos legales
- [ ] Pólizas de seguros
- [ ] Datos del banco y de contacto de las tarjetas
- [ ] Copia digital de todo, guardada de forma segura



Evacuación

- [ ] Mapa con rutas de salida
- [ ] Lugares seguros: familia, amigos, hoteles
- [ ] Lugares que aceptan mascotas
- [ ] Lista del contenido del kit

Mi resumen **Ya tengo:** _____ **Me falta:** _____ **Próxima revisión:** _____

CHECKLIST 03

Kit del coche

Guárdalo en una caja o mochila en el maletero. Revísalo dos veces al año.





Para el coche

- [ ] Cables de arranque
- [ ] Rueda de repuesto o kit antipinchazos, gato y llave
- [ ] Medidor de presión de neumáticos
- [ ] Baliza V-16 conectada, homologada y en el listado de la DGT (reemplaza a los triángulos desde 2026)
- [ ] Chaleco reflectante
- [ ] Linterna y pilas



Herramientas

- [ ] Multiherramienta
- [ ] Cinta adhesiva
- [ ] Lubricante
- [ ] Cuerda o pulpos
- [ ] Rascador de hielo y cadenas, según la zona



Agua y comida

- [ ] Agua embotellada, renovada con frecuencia
- [ ] Barritas y frutos secos



Salud y confort

- [ ] Botiquín pequeño
- [ ] Medicación personal
- [ ] Gel y toallitas
- [ ] Pañuelos o papel
- [ ] Higiene femenina



Energía y comunicación

- [ ] Batería externa
- [ ] Cargador de coche
- [ ] Lista de contactos en papel
- [ ] Hoja «Datos útiles» y copias de documentos impresas, en bolsa impermeable
- [ ] Radio a pilas o de manivela
- [ ] Mapa en papel



Clima

- [ ] Manta o manta térmica
- [ ] Calcetines, guantes y gorro
- [ ] Impermeable
- [ ] Protector solar y gafas de sol



Si tienes mascota

- [ ] Comida y agua
- [ ] Correa y collar
- [ ] Transportín de viaje

Mi resumen Ya tengo: _____ Me falta: _____ Próxima revisión: _____