El Método 7-72
de Supervivencia Familiar

Cómo proteger a tu familia durante 72 horas cuando falta lo esencial o hay un desastre natural

No entres en pánico, actúa con tiempo.



Índice

Empieza aquí 3

Parte 1. El plan de tu familia 7

Parte 2. Tu kit 18

Parte 3. Botiquín y primeros auxilios 48

Parte 4. Qué hacer cuando... 57

Parte 5. Si hay que irse: el coche 80

Parte 6. Quienes necesitan más ayuda 88

Parte 7. Después de la emergencia 97

Parte 8. Mantenerlo al día 106

Datos útiles 113

Empieza aquí



Esta guía no está hecha para asustarte. Está hecha para que, si algún día se va la luz, se corta el agua o tienes que salir de casa, tu familia sepa qué hacer.

Saber qué hacer en el momento indicado no tiene precio. Y prepararse no es tan difícil como parece: no necesitas un búnker, ni mucho dinero, ni experiencia. Necesitas un plan, unas pocas cosas en casa y un poco de tiempo esta semana.

Informarte hoy es cuidar a los tuyos mañana.

Qué vas a tener al terminar

- Un plan familiar completo, con los datos de cada persona.
- Puntos de encuentro y una forma de avisarse si los teléfonos fallan.
- Un kit para quedarte en casa y una mochila para salir.
- Una carpeta con tus documentos importantes.
- Fichas que dicen qué hacer en cada emergencia, listas para imprimir.

Por qué 72 horas

Muchos gobiernos y organismos de protección civil recomiendan que cada hogar pueda arreglarse solo durante al menos 72 horas.

La razón es práctica. En una emergencia grande, los servicios de ayuda atienden primero a quienes están en mayor peligro. Si tu familia puede sostenerse tres días, ayudas a que la ayuda llegue a quien más la necesita, y tú esperas con más tranquilidad.

Cómo usar esta guía

1. **Sigue el Método 7-72.** Es el camino más simple: un paso cada vez, a tu ritmo.
2. **Completa las fichas.** Puedes hacerlo en el ordenador o a mano.
3. **Imprímela.** En una emergencia puede no haber luz, batería ni señal. El papel siempre funciona.
4. **Guárdala a la vista.** Que toda la familia sepa dónde está.

Antes de empezar, mira la última hoja, «Datos útiles». Ahí están los teléfonos, el sistema de alertas y las cifras recomendadas para tu país.

Si hoy solo tienes 10 minutos

Haz estas tres cosas y ya estarás mejor que ayer:

- [ ] Guarda el número de emergencias y anota en un papel tres teléfonos importantes.
- [ ] Averigua dónde están las llaves del agua y del gas, y el cuadro de la luz.
- [ ] Deja una linterna con pilas en un lugar que toda la familia conozca.

La primera decisión: ¿me quedo o me voy?

En la mayoría de las emergencias, lo más habitual es **quedarse en casa**. Irse sin un motivo puede ser más peligroso: carreteras llenas, información confusa y menos recursos a mano.

Quédate	Vete
Si las autoridades piden confinarse	Si las autoridades ordenan evacuar
Si tu casa es segura	Si tu casa ya no es segura y corres peligro inmediato
Si no tienes instrucciones todavía	Siempre con tu mochila y por las rutas que te indiquen

La regla es simple: sigue a las autoridades. Escucha sus avisos, no los rumores.

El Método 7-72: prepara todo en 7 pasos

7 pasos para que tu familia pueda arreglarse sola durante 72 horas. Puedes hacer uno por día o ir a tu ritmo: si lo dejas un tiempo, continúa donde quedaste.

Paso	Qué haces	Tiempo aproximado	Dónde
1	Reúne a la familia y completa los datos de cada persona	30 minutos	pág. 8
2	Elige puntos de encuentro y la forma de avisarse	30 minutos	pág. 11
3	Calcula y guarda tu reserva de agua	30 minutos	pág. 22
4	Arma tu despensa para 3 días	45 minutos, más la compra	pág. 25
5	Prepara luz, radio y carga para los móviles	20 minutos	pág. 31
6	Revisa botiquín, medicación, ropa de abrigo e higiene	40 minutos	pág. 33
7	Arma tu carpeta y tu mochila, y haz un simulacro	45 minutos	pág. 18

Cada paso lleva su etiqueta en la sección donde se hace, para que no te pierdas.

Al terminar el paso 7, tu familia ya tiene su plan.

En la Parte 2 tienes la lista completa de lo que no debes olvidar en tus compras.

Una aclaración importante

Esta guía es informativa y no reemplaza las indicaciones de las autoridades, ni el consejo de tu médico, farmacéutico o veterinario. En una emergencia, sigue siempre las instrucciones oficiales.

Parte 1. El plan de tu familia



En una emergencia, nadie piensa con claridad. Por eso conviene decidir ahora, con calma, lo que no querrás improvisar después.

Estas fichas son para completar en familia. Lleva unos 60 minutos en total.

Consejo: hazlo con los niños. Saber qué hacer les da seguridad y les quita miedo.

Ficha 1. Quiénes somos

Paso 1

Para qué sirve: para que cualquier persona pueda ayudar a tu familia aunque tú no estés.

Nombre y apellidos	Edad	Móvil	Trabajo o colegio	Teléfono de ese lugar

Dirección de casa: _____

Fecha de esta ficha: ____ / ____ / _____

Ficha 2. Nuestra salud

Paso 1

Para qué sirve: para dar la información correcta en segundos, incluso si la persona afectada no puede hablar.

Nombre	Enfermedades	Medicación	Alergias	Médico y teléfono

¿Alguien depende de un aparato eléctrico? ☐ No ☐ Sí: _____

¿Alguien necesita ayuda para moverse? ☐ No ☐ Sí: _____

¿Alguien usa gafas, audífono u otra ayuda? ☐ No ☐ Sí: _____

Si respondiste que sí a alguna, mira la Parte 6.

Ficha 3. Nuestras mascotas

Nombre	Especie y raza	Color	Número de microchip	Veterinario

Las mascotas también forman parte del plan: inclúyelas en la mochila y en tus puntos de encuentro.

Ficha 4. A quién llamar

Los números de emergencia generales están en la última hoja. Aquí van los tuyos.

Quién	Nombre	Teléfono
Emergencias		
Centro de salud u hospital		
Policía local		
Bomberos		
Compañía de luz		
Compañía de agua		
Compañía de gas		
Seguro del hogar		
Vecino de confianza		

Ficha 5. Nuestro contacto en otra ciudad

Por qué importa: en una emergencia, las llamadas dentro de la zona afectada pueden fallar, y a veces es más fácil comunicarse con alguien que está lejos.

Elijan a una persona de confianza que viva en otra ciudad. Si se separan, cada uno le avisa a ella cómo está y dónde. Así la familia se encuentra sin saturar los teléfonos.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Ciudad: _____

☐ Ya le avisamos de que es nuestro contacto.

Ficha 6. Cómo nos avisamos si fallan los teléfonos

Paso 2

Decidan esto antes:

- **Mensajes breves.** Un mensaje de texto suele pasar mejor que una llamada: «Estoy bien. Estoy en ___. Voy a ___».
- **Batería.** Baja el brillo, activa el ahorro de energía y enciende el móvil solo cada cierto tiempo.
- **Una hora fija.** Si hay poca batería, acuerden encenderlo a una hora: _____ y _____.
- **Nota en papel.** Si tienes que salir, deja una nota visible para tu familia con la hora, adónde vas y cómo estás. Por seguridad, déjala dentro de casa.
- **Sin teléfono.** Si no hay forma de comunicarse, vayan al punto de encuentro.

Ficha 7. Nuestros puntos de encuentro

Paso 2

Por qué importa: si una emergencia los encuentra separados, todos sabrán adónde ir sin tener que hablar.

	Lugar	Dirección
Punto 1: cerca de casa		
Punto 2: fuera del barrio		

Si no podemos llegar, esperamos en _____ hasta las _____.

Consejos:

- Elige lugares fáciles de reconocer y de llegar a pie.
- Evita zonas bajas, junto a ríos o barrancos.
- Asegúrate de que incluso los niños sepan llegar.

Ficha 8. Cómo salimos

Salida principal de casa: _____

Salida alternativa: _____

Ruta para irnos del barrio: _____

Segunda ruta: _____

Adónde iríamos si hay que dejar la ciudad: _____

Recorran las rutas una vez, a pie o en coche. Lo conocido se hace mejor con nervios.

Ficha 9. El plano de nuestra casa

Dibujen un plano simple de la casa, visto desde arriba, y marquen:

- ☐ Salidas
- ☐ Lugar más seguro de la casa
- ☐ Llave del agua
- ☐ Llave del gas
- ☐ Cuadro de la luz
- ☐ Linterna
- ☐ Radio
- ☐ Cargadores
- ☐ Kit de emergencia
- ☐ Mochila
- ☐ Carpeta de documentos

Que todos los adultos y adolescentes sepan cerrar el agua y el gas, y bajar la luz.

Ficha 10. Qué riesgos tenemos

No todas las casas tienen los mismos riesgos. Marca los tuyos y qué harías para reducirlos.

Riesgo	¿Nos afecta?	Qué podemos hacer
Apagón	☐	
Corte de agua	☐	
Terremoto	☐	
Inundación	☐	
Incendio forestal	☐	
Calor extremo	☐	
Frío extremo o nieve	☐	
Viento fuerte	☐	

Dentro de casa: muebles altos sin fijar, cosas pesadas en estantes altos, enchufes sobrecargados.

Fuera de casa: ríos o barrancos cercanos, zona de árboles o monte, garaje subterráneo, árboles grandes.

¿Vives en un edificio? Sin luz pueden dejar de funcionar el ascensor, los portones eléctricos y, en algunos casos, el agua de los pisos altos. Comprueba cómo funciona el tuyo.

Ficha 11. Qué hace cada uno

Repartir las tareas evita que todos hagan lo mismo y nadie haga lo demás. Den a los niños una tarea a su medida.

Tarea	Quién	Reemplazo
Revisar que todos estén bien		
Cerrar agua, gas y luz, si hace falta		
Coger la mochila y la carpeta		
Ayudar a mayores o niños		
Encargarse de la mascota		
Escuchar la radio y los avisos		
Avisar al contacto en otra ciudad		

Ficha 12. Si nos pasa en cualquier momento

Las emergencias no eligen el momento. Decidan qué hacer en cada caso.

Si estamos...	Quién hace qué
Todos en casa	
Los adultos en el trabajo	
Los niños en el colegio	
De noche	
De viaje o en el coche	

Pregunta en el colegio: ¿cuál es su plan?, ¿adónde llevarían a los niños?, ¿quién puede recogerlos?

Personas autorizadas a recoger a los niños:

_____

Ficha 13. Tarjeta de bolsillo

Una por persona. Recórtala y llévala en la cartera o la mochila del colegio.

NOMBRE: _____

CONTACTO 1: _____

CONTACTO EN OTRA CIUDAD: _____

PUNTO DE ENCUENTRO 1: _____

PUNTO DE ENCUENTRO 2: _____

ALERGIAS Y MEDICACIÓN: _____

Ficha 14. Hoja para la nevera

Imprímela y cuélgala donde toda la familia la vea.

Si pasa algo, en este orden

1. **Mantén la calma** y comprueba que todos estén bien.
2. **Si hay peligro inmediato,** llama al número de emergencias.
3. **Infórmate** por la radio y los canales oficiales.
4. **Sigue las instrucciones:** quedarse o irse.
5. **Avisa** a tu contacto con un mensaje breve.
6. **Cuida la batería** y usa el teléfono solo si hace falta.

Emergencias: _____

Contacto en otra ciudad: _____

Punto de encuentro 1: _____

Punto de encuentro 2: _____

El kit está en: _____

La mochila está en: _____

No entres en pánico, actúa con tiempo.



Listo

- [ ] Completamos las fichas.
- [ ] Imprimimos el plan.
- [ ] Toda la familia sabe dónde está.
- [ ] Repasamos los puntos de encuentro.
- [ ] Anotamos la fecha para revisarlo: ____ / ____ / _____

Tu familia ya tiene un plan. Eso solo ya te pone por delante de la mayoría.

Parte 2. Tu kit



Tu kit es lo que le permite a tu familia arreglarse sola durante 72 horas, sin salir a comprar y sin depender de la luz.

Aquí tienes exactamente qué juntar, cuánto, para qué sirve y cómo guardarlo.



Dos kits, dos situaciones

Paso 7

	Kit para quedarte en casa	Mochila para irte
Para qué	Corte de luz o agua, confinamiento, tormenta	Evacuación o salida urgente
Dónde	Lugar alto, accesible, fresco y seco. Nunca en garajes ni sótanos, que pueden inundarse	Cerca de la salida, lista para coger
Cuánto dura	3 días o más	Lo necesario para salir y llegar
Tamaño	Puede ocupar más	Tiene que poder cargarla quien la lleva

Qué lleva cada mochila

Elige mochilas resistentes, impermeables o con funda para la lluvia.

Para cada adulto	Para cada niño
2 botellas de agua de 1 litro	1 botella pequeña de agua
Comida para un día	Galletas, barrita y fruta seca
Linterna y pilas	Linterna pequeña
Batería externa y cable	Su tarjeta de bolsillo
Una muda de ropa, calcetines e impermeable	Una muda de ropa e impermeable
Medicación, copias impresas de documentos y hoja «Datos útiles»	Un juguete pequeño o un libro
Efectivo y llaves	Silbato

Si tienes poco espacio, usa debajo de la cama, lo alto del armario para lo liviano, o un baúl. Reparte el agua en varios lugares, en vez de hacer una sola pila.



En tus compras, no olvides



Esta es la lista de todo lo que necesitas para **72 horas**. Llévala cuando salgas a comprar, revisa primero lo que ya tienes en casa y marca lo que te falta.

Supermercado

- [ ] Agua embotellada
- [ ] Latas con anilla: pescado, carne, legumbres, verduras y fruta
- [ ] Pan tostado, galletas, cereales y barritas
- [ ] Leche larga vida o en polvo
- [ ] Frutos secos, fruta seca y chocolate
- [ ] Frutas y verduras deshidratadas
- [ ] Sopas y puré instantáneos
- [ ] Queso duro o curado
- [ ] Sal, azúcar, aceite, café o té
- [ ] Cubiertos, vasos y platos reutilizables o desechables
- [ ] Papel higiénico, jabón, gel, toallitas y bolsas de basura
- [ ] Lejía, detergente, desinfectante, esponjas, trapos y papel de cocina
- [ ] Productos de higiene femenina y pañales, si hacen falta
- [ ] Pañuelos, gel hidroalcohólico, desodorante, champú seco y crema para labios y manos
- [ ] Cortaúñas, peine, maquinilla y repelente de insectos
- [ ] Bolsas con cierre
- [ ] Velas, cerillas y mecheros
- [ ] Pilas

Farmacia

- [ ] Suero fisiológico, antiséptico y alcohol
- [ ] Algodón, gasas, vendas y esparadrapo
- [ ] Apósitos o tiritas
- [ ] Tijeras, pinzas y termómetro
- [ ] Guantes desechables y mascarillas
- [ ] Analgésico y antitérmico que te indiquen
- [ ] Medicación habitual y reserva acordada con tu médico o farmacéutico
- [ ] Protector solar

Ferretería o tienda de hogar

- [ ] Linternas, linterna frontal, linterna de dinamo y farol a pilas
- [ ] Radio a pilas o a manivela, con AM y FM
- [ ] Baterías externas y cables, y batería solar si quieres sumar una
- [ ] Multiherramienta o navaja
- [ ] Llave ajustable y destornillador
- [ ] Cinta adhesiva resistente
- [ ] Cuerda de 10 a 15 metros
- [ ] Bridas de plástico
- [ ] Lona o plástico grueso
- [ ] Guantes de trabajo
- [ ] Silbatos
- [ ] Detectores de humo, gas y monóxido de carbono
- [ ] Extintor
- [ ] Bolsa o caja ignífuga
- [ ] Abrelatas manual
- [ ] Bidones aptos para agua y balde con tapa
- [ ] Hornillo de camping y cartuchos, solo para usar al aire libre
- [ ] Termo para conservar agua caliente

Ropa y abrigo

- [ ] Mantas térmicas
- [ ] Mantas y sacos de dormir
- [ ] Ropa de repuesto, gorros, guantes y calcetines gruesos
- [ ] Impermeables, calzado cerrado y botas de agua
- [ ] Ropa interior de repuesto y toallas pequeñas
- [ ] Mochilas

Otros

- [ ] Mapa en papel de tu zona
- [ ] Bolígrafo y libreta
- [ ] 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
- [ ] Imperdibles y gomas elásticas
- [ ] Termómetro para la nevera
- [ ] Cargador para el coche
- [ ] Comida, agua y lo necesario para tu mascota



Agua

Paso 3



Es lo primero que hay que resolver.

Cuánta guardar

Calcula 3 litros por persona y día, para beber y cocinar. El mínimo oficial de tu país está en la última hoja.

Personas	Para 72 horas	En botellas de 1,5 litros	En garrafas de 5 litros
1	9 litros	6 botellas	2 garrafas
2	18 litros	12 botellas	4 garrafas
3	27 litros	18 botellas	6 garrafas
4	36 litros	24 botellas	8 garrafas
5	45 litros	30 botellas	9 garrafas

Suma más si hace calor, si hay bebés, mayores, embarazadas o personas enfermas, si tienes mascotas, o si vas a preparar sopas y comidas deshidratadas.

Para lavarte y usar el baño, ten una reserva aparte: un balde o bidones, o llena la bañera si hay aviso de corte.

Cómo guardarla

- **Lo más fácil:** agua embotellada sin abrir.
- **Dónde:** en un lugar fresco y oscuro, lejos del sol y de productos de limpieza.
- **Si usas tus propios envases:** que sean aptos para alimentos, estén limpios y cierren bien. Nunca uses envases que tuvieron lejía o químicos.
- **Etiqueta:** escribe en cada envase la fecha en que lo llenaste.
- **Rotación:** consume lo más viejo y repón.

Si avisan de un corte o una tormenta

- [ ] Llena botellas y recipientes limpios.
- [ ] Llena la bañera. Esa agua es para aseo y baño, no para beber.
- [ ] Carga móviles y baterías externas.
- [ ] Congela botellas: ayudan a mantener el frío.



Si vives en un edificio: sin luz, las bombas pueden dejar de funcionar y el agua puede no llegar a los pisos altos. Pregunta a la administración cómo funciona el tuyo.

¿Puedo usar esta agua?

Situación	¿Se usa?	Qué hacer
Agua embotellada cerrada	**Sí**	Es la primera opción
Agua del grifo con aviso de hervir	**Sí, hervida**	Hiérvela al menos 1 minuto y deja enfriar
Agua turbia, sin otra opción	**Solo si no hay otra y no es de zona inundada**	Déjala reposar, pásala por un paño limpio y hiérvela
Agua de la red tras una inundación	**No para beber**	Espera el aviso oficial de que es potable
Agua de un río, charco o inundación	**No**	No sirve ni hervida si puede tener contaminación
Agua con olor a combustible o químicos	**No**	No se arregla hirviéndola. No la uses
Agua de radiador o calefacción	**Nunca**	Tiene productos que la hacen peligrosa
Bañera o piscina	**Solo para aseo y baño**	No la bebas

Regla simple: si tienes dudas, no la bebas y sigue lo que indiquen las autoridades.

Último recurso dentro de casa: según organismos de Estados Unidos, puede servir el agua del termo de agua sanitaria y la de la cisterna (nunca la de la taza), si está limpia y sin productos.

Filtros y pastillas: son un extra, no reemplazan tu reserva. Revisa qué elimina cada uno: muchos filtros portátiles no eliminan bacterias ni virus.

Que no se te pase

- [ ] Revisa las fechas del agua cada 6 meses.
- [ ] Deja un extra para bebés y mascotas.
- [ ] Lleva agua en la mochila y en el coche.



Alimentos

Paso 4



Elige comida que no necesite nevera ni fuego, y que tu familia realmente coma.

Qué comprar

Grupo	Ejemplos concretos
Pescado en lata	Atún, sardinas, caballa, mejillones
Carne en lata	Pollo, carne, paté

Grupo	Ejemplos concretos
Legumbres listas	Garbanzos, lentejas, alubias, en lata o frasco
Verduras listas	Maíz, guisantes, judías, zanahoria, tomate, pimientos
Fruta	Melocotón o piña en lata, compotas, fruta deshidratada
Pan y cereales	Pan tostado, biscotes, galletas saladas y dulces, tortitas de arroz, cereales
Para untar	Crema de cacahuete, mermelada, miel
Leche y queso	Leche larga vida o en polvo, queso duro o curado en un lugar fresco
Snacks	Frutos secos, barritas, pasas, chocolate
Con agua caliente	Sopas instantáneas, puré instantáneo
Bebidas	Zumos en brik, café o té soluble
Para dar gusto	Aceite, sal, azúcar, especias

Ejemplo de compra para 1 persona y 3 días

Es orientativo. Para tu familia, multiplica por la cantidad de personas.

- ☐ 6 latas de pescado o carne
- ☐ 3 latas o frascos de legumbres
- ☐ 3 latas de verduras
- ☐ 3 latas de fruta o 6 compotas
- ☐ 1 paquete de pan tostado y 1 de galletas
- ☐ 1 caja pequeña de cereales
- ☐ 2 litros de leche larga vida
- ☐ 6 barritas
- ☐ 1 bolsa de frutos secos y 1 de fruta seca
- ☐ 1 chocolate
- ☐ 3 sopas instantáneas

Prepárate antes



- **Latas de apertura fácil (abre fácil), con anilla.** No dependes de un abrelatas, que en un terremoto puede perderse. Guarda igual uno atado al kit.
- **Reserva aparte de la nevera.** Si tu comida depende del frío, depende de la luz.
- **Compra latas pequeñas.** Sin nevera, lo que abres se come en ese momento y no se guarda.
- **Rota tu despensa.** Pon adelante lo más viejo y repón lo que uses.
- **Revisa las fechas** una o dos veces al año.
- **Termómetro en la nevera,** para saber a qué temperatura está.
- **Botellas congeladas,** para ayudar a mantener el frío.
- **Forma segura de calentar:** un hornillo de camping se usa solo al aire libre y según el fabricante. Nunca dentro de casa: el monóxido de carbono puede ser mortal.



18 comidas fáciles sin fuego

Desayunos

1. Cereales con leche larga vida
2. Pan tostado con crema de cacahuete y plátano, si aún tienes fruta fresca
3. Galletas con queso curado
4. Tortitas de arroz con mermelada
5. Compota con frutos secos
6. Barrita con fruta seca y leche

Almuerzos

1. Ensalada de atún, maíz y garbanzos
2. Lentejas en lata con atún y aceite
3. Alubias con verduras en lata y sardinas
4. Pollo en lata con pan tostado y pimientos
5. Garbanzos con tomate y caballa
6. Mejillones con galletas saladas y maíz

Cenas y meriendas

1. Sardinas sobre pan tostado con tomate
2. Paté con galletas saladas
3. Queso curado con fruta en lata
4. Ensalada de legumbres con pimientos y aceite

5. Tortitas de arroz con atún
6. Frutos secos, chocolate y fruta seca

Menú para 3 días

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Merienda
Día 1	Cereales con leche	Ensalada de atún, maíz y garbanzos	Sardinas sobre pan tostado	Barrita y fruta seca
Día 2	Pan tostado con crema de cacahuete	Lentejas en lata con atún	Pollo en lata con pimientos	Compota
Día 3	Galletas con queso curado	Alubias con verduras y sardinas	Paté con galletas saladas	Frutos secos y chocolate

Si alguien en casa come distinto

Quién	Ejemplos para tener	Ten en cuenta
Bebés	Fórmula lista para usar, si la toman; potitos; compotas	Consulta al pediatra. Sigue con la lactancia si la hay. Ten biberones limpios y agua segura
Niños pequeños	Galletas, compotas, leche larga vida, queso, cereales	Incluye algo que ya conozcan y les guste
Personas mayores	Compotas, sopas, purés, pescado blando, legumbres	Elige comida fácil de masticar y de abrir
Celiaquía	Tortitas de arroz, legumbres, pescado, fruta, frutos secos sin gluten	Revisa cada etiqueta
Diabetes	Legumbres, pescado, frutos secos, verduras, y algo para subir el azúcar	Acuérdalo con tu médico
Hipertensión	Legumbres y pescado bajos en sal, fruta, frutos secos sin sal	Enjuaga las legumbres en lata si tu agua alcanza
Vegetarianos	Legumbres, frutos secos, crema de cacahuete, queso, cereales	Combina para que sea más completo
Veganos	Legumbres, tortitas de arroz, crema de cacahuete, leche vegetal larga vida	Revisa etiquetas
Alergias	Lo que ya come sin problema	Evita mezclas y revisa etiquetas

Que no se te pase

- [ ] Prueba abrir las latas sin herramientas.
- [ ] Cucharas, tenedores, vasos y platos reutilizables o desechables.
- [ ] Bolsas para la basura.
- [ ] Algo rico que levante el ánimo, como chocolate o café.



Luz

Paso 5



Prepara esto antes, porque cuando se va la luz ya no se encuentra nada.

- [ ] **Una linterna por persona,** con pilas de repuesto.
- [ ] **Una linterna frontal:** deja las manos libres.
- [ ] **Una linterna de dinamo o manivela:** funciona sin pilas.
- [ ] **Un farol a pilas** para la habitación.
- [ ] **Velas y cerillas o mechero** como respaldo.

Si usas velas: sobre un plato o una base firme, lejos de cortinas, niños y mascotas, y nunca las dejes encendidas sin nadie. Después de un terremoto o si hay olor a gas, no enciendas ninguna: usa linterna, porque puede haber una fuga.



Batería y móvil

Paso 5

- [ ] **Una batería externa por persona,** cargada.
- [ ] **Un cable** para cada móvil.
- [ ] **Cargador para el coche.**
- [ ] **Un buen plan de móvil:** comprueba que tengas buena cobertura en casa y en el trabajo, datos y llamadas suficientes.
- [ ] **Saldo disponible,** si usas prepago.

Idea útil: si puedes, que no toda la familia tenga la misma compañía. Si falla una red, quizás funcione la otra.

Prepara el móvil: activa el modo de ahorro de batería y descarga tus mapas y documentos para usarlos sin internet.

Que no se te pase

- [ ] Recarga las baterías externas cada 3 meses.
- [ ] Revisa pilas y linternas al cambiar de estación.



Información

Paso 5

- [ ] **Radio a pilas o a manivela, con AM y FM:** funciona aunque caigan las redes.
- [ ] **Emisoras locales anotadas:** _____
- [ ] **Alertas activadas en el móvil** (mira la última hoja).
- [ ] **Contactos en papel.**
- [ ] **Silbato:** sirve para pedir ayuda sin gritar.

Fíate de las fuentes oficiales y no reenvíes lo que no comprobaste.

Abrigo

Paso 6



Sin calefacción, la casa se enfría. Sin aire ni ventilador, el calor pesa. Prepárate para los dos.

Para el frío

- [ ] Una muda de ropa de abrigo por persona.
- [ ] Una manta y una manta térmica por persona.
- [ ] Saco de dormir, si tienes.
- [ ] Gorro, guantes y calcetines gruesos.
- [ ] Ropa seca en una bolsa impermeable.



Sin calefacción: junten a la familia en una sola habitación, cierren puertas y tapen las corrientes de aire. Vístanse por capas. Quítense la ropa mojada lo antes posible. Nunca uses braseros ni estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados.

Para el calor

- [ ] Ropa ligera, gorra y protector solar.
- [ ] Abanico o ventilador a pilas.
- [ ] Agua extra.



En casa: baja persianas y cierra ventanas durante el día, y ventila cuando refresque.

Bebés y mayores sienten más el frío y el calor. Revisa cómo están con frecuencia.

Que no se te pase

- [ ] Calzado cerrado junto a la cama, por si hay que salir de noche o hay vidrios en el suelo.
- [ ] Cada año, revisa la talla de la ropa de los niños en la mochila.



Botiquín y medicación

Paso 6



Material de curación

Qué tener	Para qué sirve
Suero fisiológico	Lavar heridas y ojos
Antiséptico	Desinfectar heridas
Alcohol	Desinfectar manos, pinzas y tijeras, no heridas abiertas
Algodón	Limpiar la piel. Evita ponerlo directamente sobre una herida abierta
Gasas estériles	Cubrir y limpiar heridas
Vendas	Sujetar gasas o proteger
Esparadrapo	Fijar gasas y vendas
Apósitos o tiritas	Cortes pequeños y rozaduras
Tijeras y pinzas	Cortar gasas y sacar astillas
Guantes desechables	Proteger al curar a otra persona
Termómetro	Controlar la fiebre
Mascarillas	Humo, polvo o enfermedad
Manta térmica	Mantener el calor

Medicamentos

- [ ] Medicación habitual de cada persona, en su envase y con prospecto.
- [ ] Analgésico y antitérmico, el que te indique tu médico o farmacéutico.
- [ ] Lista de medicación y copia de recetas.
- [ ] Gafas o lentillas de repuesto, pilas de audífono, bastón u otras ayudas.

Si tomas medicación crónica, habla hoy con tu médico o farmacéutico sobre tener una reserva. Un buen objetivo es **hasta un mes,** siempre según lo que te indiquen.

Si un medicamento necesita frío, como la insulina, pregunta antes qué hacer en un corte de luz.

Lleva un botiquín pequeño en la mochila y otro en el coche. La Parte 3 te dice qué conviene aprender y dónde hacerlo.

Que no se te pase

- [ ] Revisa el botiquín cada 6 meses y retira lo caducado.
- [ ] Lleva lo caducado a la farmacia.
- [ ] No guardes restos de antibióticos.
- [ ] Guárdalo en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños.



Higiene

Paso 6



Qué tener	Cuánto, como referencia
Papel higiénico	2 rollos por persona
Jabón y gel de manos	1 de cada uno
Toallitas húmedas	2 paquetes
Productos de higiene femenina	Para al menos 5 días
Pañales	Para 3 días, si hace falta
Cepillo y pasta de dientes	1 por persona

Qué tener	Cuánto, como referencia
Bolsas de basura resistentes	1 rollo
Pañuelos desechables	2 paquetes
Gel hidroalcohólico	1 pequeño para la mochila y 1 para casa
Ropa interior y calcetines de repuesto	3 mudas por persona
Toalla pequeña	1 por persona
Peine, cortaúñas y maquinilla	1 de cada uno por familia
Desodorante y champú seco o toallitas de baño	1 de cada uno
Crema para labios y manos	1 de cada una
Repelente de insectos	1, si en tu zona hace falta
Pañales para adultos o protectores	Para 3 días, si hacen falta
Toallitas y crema para bebé	1 de cada una, si hace falta
Limpiador para dentadura o lentillas	Para 3 días, si hace falta
Anticonceptivos	Los que uses habitualmente
Balde con tapa y bolsas resistentes	Por si no funciona el inodoro

Sin agua en el baño: usa agua de la bañera o de un balde para tirar de la cisterna. Lávate las manos con jabón o usa gel antes de comer y después de ir al baño.

Artículos de limpieza

Qué tener	Para qué sirve
Lejía	Desinfectar superficies, siempre diluida y según la etiqueta
Detergente	Lavar platos y utensilios
Desinfectante de superficies	Limpiar sin gastar mucha agua
Esponjas y trapos	Limpiar y secar
Papel de cocina	Secar y absorber derrames
Guantes de limpieza	Proteger las manos
Balde	Cargar agua y limpiar

Nunca mezcles lejía con amoníaco ni con otros productos de limpieza: puede ser peligroso. Guárdalos lejos de la comida, el agua y los niños.



Herramientas



Qué tener	Cuánto	Para qué sirve
Multiherramienta o navaja	1	Cortar, abrir y hacer pequeños arreglos

Qué tener	Cuánto	Para qué sirve
Llave ajustable y destornillador	1 de cada uno	Ajustar o cerrar lo que haga falta, según cada instalación
Cinta adhesiva resistente	1 rollo	Sellar, reparar, fijar una lona o tapar una ventana rota
Cuerda resistente	1 rollo de 10 a 15 metros	Atar cargas, sujetar una lona, tender ropa
Bridas de plástico	1 paquete	Fijar cosas rápido
Lona o plástico grueso	1 de unos 3 × 3 metros	Cubrir una ventana rota o proteger cosas de la lluvia
Guantes de trabajo	1 par por adulto	Mover escombros o vidrios
Mechero y cerillas	2 de cada uno	Encender velas o un hornillo al aire libre
Bolsas con cierre	1 paquete	Proteger documentos, móviles y efectivo
Silbato	1 por persona	Pedir ayuda
Mapa de tu zona en papel	1	Orientarte sin móvil

Guarda las herramientas fuera del alcance de los niños.

Cosas pequeñas que se olvidan

Qué tener	Para qué sirve
Bolígrafo y libreta	Anotar teléfonos, dejar notas y organizarte
Copia de las llaves	Por si pierdes las tuyas o sales con prisa
Funda impermeable para el móvil	Protegerlo de la lluvia o del agua
Tapones para los oídos	Dormir en un lugar con ruido
Kit de costura	Arreglar ropa o una mochila
Reloj a pilas	Saber la hora sin móvil
Juego de cartas y libro	Pasar las horas sin pantallas
Bolsa para ropa sucia o mojada	Separarla de la ropa seca
Imperdibles y gomas elásticas	Sujetar cosas rápido



Dinero



Sin luz o internet, las tarjetas y los cajeros pueden no funcionar.

Cuánto: calcula lo que tu familia gasta en lo básico durante unos días y ve juntándolo de a poco, según tus posibilidades.

En qué: billetes pequeños y algunas monedas, porque en una emergencia quizás no haya cambio.

Cómo guardarlo

- **Para que no se moje:** en una bolsa con cierre, dentro de otra bolsa con cierre.
- **Para protegerlo del fuego:** en una bolsa o caja ignífuga para documentos.
- **Para no perderlo todo junto:** reparte. Una parte en la mochila, otra en la carpeta y otra en la cartera.
- **Para que no esté a la vista:** dentro del kit, en un lugar que solo conozcan los adultos.



Documentos

Paso 7

Arma tu carpeta con el checklist. Lo más importante:

- [ ] Copias de identificación de cada persona.
- [ ] Tarjetas sanitarias.
- [ ] Pólizas de seguro.
- [ ] Documentos de la casa y del coche.
- [ ] Foto reciente de cada persona y de cada mascota.
- [ ] Plan familiar impreso.
- [ ] Hoja «Datos útiles» impresa.

Cómo guardarlos

- **Contra el agua:** en una bolsa impermeable o doble bolsa con cierre.
- **Contra el fuego:** en una bolsa o caja ignífuga.
- **Copia digital:** en un pendrive protegido o en la nube.
- **Copia fuera de casa:** déjale una a un familiar de confianza.

Prepara tu casa



Para un terremoto



- [ ] Fija a la pared estanterías, armarios y televisores.
- [ ] Pon lo pesado abajo y lo frágil en estantes bajos.
- [ ] No dejes objetos pesados sobre la cama.
- [ ] Identifica el lugar más seguro de cada habitación: bajo una mesa firme o junto a una pared interior, lejos de ventanas.
- [ ] Enseña a toda la familia a agacharse, cubrirse y sujetarse.
- [ ] Que todos sepan cerrar agua, gas y luz.
- [ ] Deja linterna y calzado cerrado junto a la cama.

Para un incendio en casa

- [ ] Instala detectores de humo y pruébalos una vez al mes.
- [ ] Ten un extintor y lee cómo se usa antes de necesitarlo.
- [ ] Ten una tapa o un trapo a mano en la cocina para un fuego pequeño.
- [ ] No sobrecargues enchufes ni dejes aparatos encendidos sin control.
- [ ] Deja las llaves a mano y las salidas despejadas.

- [ ] Acuerden una ruta de salida y un punto de encuentro.
- [ ] Enseña a la familia a bajar sin usar el ascensor.



Para un incendio forestal



- [ ] Si vives cerca de monte o árboles, mantén limpia la zona alrededor de tu casa.
- [ ] Quita hojas secas, leña y cosas que ardan fácil cerca de las paredes.
- [ ] Conoce al menos dos rutas de salida.
- [ ] Ten la mochila lista en temporada de calor.
- [ ] Lleva mascarillas para el humo.

Para una inundación



- [ ] Averigua si tu zona puede inundarse.
- [ ] Sube a lo alto lo importante: documentos, electrónica y objetos de valor.
- [ ] Si tu garaje se inunda, no guardes allí lo que necesites.
- [ ] Ubica el punto alto más cercano.
- [ ] Ten botas y linterna a mano.

Para el gas y el humo

- [ ] Revisa la instalación de gas en los plazos que correspondan.
- [ ] Considera un detector de gas y de monóxido de carbono.
- [ ] Ventila bien si usas estufas o calentadores.



Qué hacer en cada caso, antes, durante y después, está en la Parte 4.



Revisa tus seguros



Esto se olvida fácilmente y se recuerda cuando ya es tarde.

- ☐ ¿Tengo seguro de hogar? ¿Está al día?
- ☐ ¿Cubre incendio? ¿Y daños por agua?
- ☐ ¿Qué dice de lluvia, viento, granizo y otros fenómenos?
- ☐ ¿Tengo asegurado lo que hay dentro de casa, además de la vivienda?
- ☐ ¿Mi seguro del coche cubre granizo o inundación?
- ☐ ¿Sé qué número llamar y qué necesito para reclamar?

Hay otros seguros y coberturas. Según la zona en la que vivas, evalúa si te conviene sumar alguna, por ejemplo frente a inundación o incendio forestal. Lee las exclusiones y pregunta a tu compañía o mediador.

Saca fotos de tu casa y de tus cosas ahora. Si algún día tienes que reclamar, te van a servir.



Si tienes mascota

- [ ] Comida y agua para 3 días.
- [ ] Correa, collar con placa y transportín.
- [ ] Medicación y cartilla.
- [ ] Una manta o abrigo, y su juguete o cama conocida.
- [ ] Bolsas y lo necesario para su higiene.

* **¿Y si se lastima o se asusta?** Lo básico: mantén la calma, háblale suave y llama a tu veterinario. Más información en **Mascotas a Salvo: plan de emergencia para quienes también son familia**.



Adapta el kit a tu situación

Si...	Suma esto
Vives solo o sola	Un vecino o familiar que te llame si algo pasa, copia de llaves con alguien de confianza, y comida fácil de abrir
Vives en un piso alto	Más agua guardada, linterna junto a la puerta, calzado cómodo para bajar escaleras, y plan por si no funciona el ascensor
Vives en una casa	Sabe dónde están las llaves generales, revisa techo, canaletas y árboles cercanos
Alquilas	Foto de tus cosas, contacto del propietario y un seguro para lo que hay dentro, si te conviene
Vives en zona rural	Más agua y comida, combustible seguro y una ruta alternativa
Tienes bebés	Pañales, leche, biberones, ropa extra, manta y mochila portabebés

Si...	Suma esto
Tienes niños	Foto reciente, su tarjeta de bolsillo, juegos sin pantallas y algo que los calme
Cuidas a una persona mayor	Medicación, gafas, audífono, pilas, ropa cómoda y un plan para moverla
Alguien tiene movilidad reducida	Plan de salida, ayuda de vecinos y lo que use a diario
Trabajas lejos de casa	Calzado cómodo, agua, barrita, batería y efectivo en el trabajo
Viajas mucho en coche	Kit del coche, medio depósito y mapa en papel

Errores comunes

Error	Qué hacer
Armar el kit y olvidarlo	Pon una alarma cada 6 meses
Tener comida que nadie come	Compra lo que tu familia sí consume
Tener latas sin forma de abrirlas	Elige apertura fácil y guarda un abrelatas
Tener linterna sin pilas	Guarda pilas nuevas y revísalas
Guardar todo en un solo lugar	Reparte agua, efectivo y copias
Guardar la mochila donde no se llega	Déjala cerca de la salida
Hacer una mochila que no puedes cargar	Pruébala y camina con ella
Olvidar a un integrante	Revisa las necesidades de cada persona y mascota
Depender solo del móvil	Lleva contactos, mapa y plan en papel
No contarle el plan a la familia	Hagan juntos el simulacro



Control de caducidades

Completa esta hoja y revísala cada 6 meses.

Producto	Cantidad	Caduca	Dónde está
Agua			
Comida en lata			
Barritas y galletas			
Leche			
Pilas			
Botiquín			
Medicación			
Comida de mascota			



Listo

- [ ] Tengo agua para 3 días.
- [ ] Tengo comida para 3 días.
- [ ] Tengo luz, batería y radio.
- [ ] Tengo abrigo, botiquín y medicación.
- [ ] Tengo mis documentos y efectivo protegidos.
- [ ] Preparé mi casa.
- [ ] Revisé mis seguros.
- [ ] Toda la familia sabe dónde está el kit.

Ya tienes lo más importante. Ahora, si un día se va la luz, tu familia sabe qué hacer.

Parte 3. Botiquín y primeros auxilios

En una emergencia, la ayuda puede tardar. Tener un botiquín completo y saber lo básico puede marcar una gran diferencia.

Esta parte no reemplaza un curso ni a un profesional de la salud. Te dice qué tener, qué conviene aprender, dónde hacerlo y cómo pedir ayuda bien.

Tus tres botiquines

Paso 6



Lo ideal es tener uno en casa, uno pequeño en la mochila y otro en el coche.

Qué llevar	Casa	Mochila	Coche
Suero fisiológico en monodosis	10	3	3
Antiséptico	1	1 pequeño	1 pequeño
Alcohol	1	—	—
Algodón	1 paquete	—	—
Gasas estériles	2 cajas	5 unidades	5 unidades
Vendas	3	1	1
Esparadrapo	1	1 pequeño	1 pequeño

Qué llevar	Casa	Mochila	Coche
Apósitos o tiritas	1 caja	10	10
Tijeras de punta redonda	1	1 pequeña	1 pequeña
Pinzas	1	1	1
Termómetro	1	—	—
Guantes desechables	1 caja	2 pares	2 pares
Mascarillas	1 caja	3	3
Manta térmica	1 por persona	1	1
Bolsas con cierre	1 paquete	2	2
Medicación habitual	Sí	Para unos días	Solo si puede quedar en el coche
Analgésico y antitérmico indicados	Sí	Sí	Consulta las condiciones del envase

Las cantidades son una referencia. Ajústalas al tamaño de tu familia.

En el coche, cuida el calor: muchos medicamentos no deben quedar a altas temperaturas. Lee cómo conservarlos o pregunta en la farmacia.

Adapta el botiquín a tu familia

Consulta con tu médico o farmacéutico qué conviene tener en cada caso.



Si en casa hay...	Pregunta por...
Bebés y niños	Termómetro infantil, medicación y dosis según su peso, y suero oral
Personas mayores	Pastillero, lista de medicación y material para sus cuidados
Diabetes	Medidor, tiras, agujas, insulina y qué hacer si no hay frío
Asma o problemas respiratorios	Inhaladores de reserva y qué hacer con humo o polvo
Alergias graves	Autoinyector, si te lo indicaron, y una tarjeta que lo explique
Problemas del corazón	Medicación, y qué hacer si no la consigues
Embarazo	Controles, medicación y dónde acudir
Personas con aparatos eléctricos	Baterías de reserva y plan de emergencia

Qué conviene aprender



Estas son las habilidades que más ayudan en una emergencia. No se aprenden leyendo: se aprenden practicando con un instructor.

Qué aprender	Por qué importa
Reanimación cardiopulmonar (RCP)	Puede salvar a alguien que no respira
Uso de un desfibrilador	Muchos lugares públicos tienen uno, y está pensado para usarse siguiendo sus instrucciones
Atragantamiento	Puede pasarle a cualquiera, en casa o comiendo
Atragantamiento en bebés y niños	La forma de ayudar es distinta a la de los adultos
Hemorragias	Saber frenar un sangrado puede ser decisivo
Heridas y curaciones	Evita infecciones cuando no hay atención cerca
Quemaduras	Saber qué hacer primero, y qué no hacer
Golpes, esguinces y fracturas	Saber qué mover y qué no
Golpe de calor y frío extremo	Son frecuentes y pueden ser graves
Intoxicación por humo o monóxido de carbono	Saber reconocerla y actuar rápido

Dónde aprender

- **Cruz Roja** y organizaciones similares de tu país.
- **Bomberos y protección civil** de tu zona, que a veces hacen charlas o cursos.
- **Centros de salud y ayuntamientos.**
- **Tu trabajo:** pregunta si ofrecen formación.
- **Centros de formación** autorizados.

Idea útil: hagan el curso en pareja o en familia. Es una tarde que puede servirles toda la vida.

Curso que quiero hacer: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

Si pasa algo: PAS



Es el orden que se enseña en primeros auxilios. Tres palabras fáciles de recordar.

Letra	Qué significa	Qué haces
P	Proteger	Comprueba que tú y la persona estén seguros. No te pongas en peligro
A	Avisar	Llama al número de emergencias
S	Socorrer	Ayuda según lo que sepas y lo que te indique el operador

Cómo llamar a emergencias



El número de emergencias de tu país está en la última hoja, «Datos útiles».

Cuando llamas, una persona te guía. Lo importante es dar los datos en orden, con calma.

1. **Dónde estás:** calle, número, piso, ciudad o una referencia.
2. **Qué pasó:** accidente, incendio, persona desmayada.
3. **Cuántas personas** están afectadas.
4. **Cómo están:** si responden, si respiran, si sangran.
5. **Quién eres** y tu teléfono.

No cuelgues hasta que te lo indiquen. El operador puede explicarte qué hacer mientras llega la ayuda.

Practícalo con los niños: que sepan decir su nombre, su dirección y qué pasa.

Cuándo llamar enseguida

Llama al número de emergencias (última hoja, «Datos útiles») si alguien:

- [ ] No responde o se desmayó.
- [ ] No respira o le cuesta mucho respirar.
- [ ] Tiene dolor fuerte en el pecho.
- [ ] Tiene una hemorragia que no se detiene.
- [ ] Se está atragantando.
- [ ] Tiene una quemadura grande o grave.
- [ ] Tuvo un golpe fuerte, sobre todo en la cabeza o la espalda.
- [ ] Tiene convulsiones.
- [ ] Tiene confusión repentina, o dificultad para hablar o moverse.
- [ ] Está muy caliente, confundido y dejó de sudar tras mucho calor.
- [ ] Respiró humo o gas, o varias personas se sienten mal al mismo tiempo en un lugar cerrado.



Si tienes dudas, llama. Es mejor llamar de más.

Si no hay señal

- Busca un lugar más alto o abierto, e intenta enviar un mensaje.
- Pide a un vecino que llame o que vaya a buscar ayuda.
- Usa el silbato o una linterna para llamar la atención.
- Anota la hora y lo que le pasó a la persona.
- Sigue intentando: la señal puede volver.



Prepárate antes



- [ ] Completa la Ficha 2 con los datos médicos de cada persona.
- [ ] Lleva tu tarjeta de bolsillo con alergias y medicación.
- [ ] Ubica el hospital y el centro de salud más cercanos.
- [ ] Averigua si hay un desfibrilador cerca de tu casa o trabajo.
- [ ] Guarda el teléfono de tu médico y de tu farmacia.
- [ ] Enseña a los niños a pedir ayuda.
- [ ] Agenda el curso de primeros auxilios.

Que no se te pase

- [ ] Revisa con tu centro de salud si tus vacunas están al día.
- [ ] Revisa el botiquín cada 6 meses.
- [ ] Lleva lo caducado a la farmacia.
- [ ] Cambia lo que hayas usado.
- [ ] Consulta antes de guardar medicación crónica.



Listo

- [ ] Tengo mis tres botiquines armados.
- [ ] Lo adapté a mi familia.
- [ ] Sé cómo llamar a emergencias.
- [ ] Toda la familia conoce el PAS.
- [ ] Sé qué curso quiero hacer.

Saber qué hacer no tiene precio. Una tarde de curso puede cambiarlo todo.

Parte 4. Qué hacer cuando...

Una ficha por situación, para imprimir y tener a mano. Cada una dice qué hacer **antes, durante y después**.

Si llega una alerta o una orden oficial, sigue siempre lo que te indiquen. El número de emergencias y el sistema de alertas de tu país están en la última hoja, «Datos útiles».

Las 12 fichas



01 Apagón



02 Corte de agua



03 Terremoto



04 Incendio en casa



05 Incendio forestal



06 Inundación



07 Calor extremo



08 Frío extremo y nieve



09 Tormentas y viento fuerte



10 Olor a gas o monóxido de carbono



11 Confinamiento



12 Evacuación

FICHA 01

Apagón

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Bajo	Fácil





Puede pasar por: una avería, una tormenta, una ola de calor o un fallo en la red.

ANTES

- [ ] Ten linternas, pilas, radio y baterías externas cargadas.
- [ ] Guarda agua, comida que no necesite nevera y efectivo.
- [ ] Congela algunas botellas de agua.
- [ ] Haz un plan si alguien depende de un aparato eléctrico.
- [ ] Averigua cómo abrir a mano tu garaje o portón eléctrico.
- [ ] Mantén el coche con al menos medio depósito.

DURANTE

1. Comprueba si el corte es solo tuyo: mira el cuadro de luz y a tus vecinos.
2. Usa linternas antes que velas.
3. Desenchufa los aparatos y deja una luz encendida, para saber cuándo vuelve.
4. Mantén cerradas la nevera y el congelador.
5. Escucha la radio y sigue la información oficial.
6. Evita desplazamientos: los semáforos pueden no funcionar.

7 Haz llamadas breves y cuida la batería.

Si alguien usa un aparato médico en casa, llama enseguida al número de emergencias.

Si quedas en un ascensor: mantén la calma, pulsa el botón de emergencia y pide ayuda. No intentes salir por tu cuenta.

DESPUÉS

- [ ] Enchufa los aparatos de a poco.
- [ ] Revisa que no haya quedado encendido un calefactor u otro aparato.
- [ ] **Comida:** con menos de 4 horas de corte y la nevera cerrada, en general no hay problema. Si fueron más de 4 horas, desecha carne, pescado, huevos, lácteos frescos y sobras. No los pruebes para comprobarlo.
- [ ] **Congelador:** cerrado, suele aguantar de 24 a 48 horas. Si un alimento sigue duro, con cristales de hielo, puede volver a congelarse.
- [ ] **Medicamentos con frío:** consulta en la farmacia antes de usarlos.
- [ ] Repón pilas, velas y agua.

FICHA
02 Corte de agua

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
30 minutos	Bajo	Fácil





Puede pasar por: una rotura, un apagón, una sequía o una contaminación.

ANTES

- [ ] Ten tu reserva de agua (Parte 2).
- [ ] Ten un balde y bidones limpios.
- [ ] Averigua cómo funciona el agua en tu edificio.
- [ ] Sabe dónde está la llave general.

DURANTE

1. Revisa si hay aviso de tu compañía de agua o de las autoridades.
2. Usa la reserva primero para beber y cocinar.
3. Aprovecha el agua: lava lo justo, y usa la de lavar para la cisterna.
4. Usa gel de manos y toallitas.
5. Usa platos desechables o lávalos con poca agua.
6. Si avisan de que el agua no es potable, no la uses para beber, cocinar ni lavarte los dientes.

DESPUÉS

- [ ] Deja correr el agua hasta que salga clara.
- [ ] Espera el aviso oficial si hubo un problema de calidad.
- [ ] Repón la reserva.

FICHA
03 Terremoto

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Bajo	Media





No se puede prever. Por eso, la preparación lo es todo.

ANTES

- [ ] Fija muebles altos y pon lo pesado abajo.
- [ ] Identifica el lugar seguro de cada habitación.
- [ ] Practica en familia: **agáchate, cúbrete y sujétate.**
- [ ] Enseña a cerrar agua, gas y luz.
- [ ] Deja calzado y linterna junto a la cama.

DURANTE

Dentro de un edificio

1. **Agáchate, cúbrete y sujétate:** bajo una mesa firme o junto a una pared interior.
2. Protege tu cabeza y aléjate de ventanas y objetos que puedan caer.
3. No salgas durante la sacudida ni uses el ascensor.

En la calle: aléjate de edificios, postes y cables.

En el coche: detente en un lugar seguro, lejos de lo que pueda caer, y quédate dentro con las luces de emergencia.

En un lugar con mucha gente: no corras hacia la salida.

Si estás atrapado: no grites para ahorrar fuerzas, cúbrete nariz y boca, y golpea tuberías o usa un silbato.

DESPUÉS

- [ ] Comprueba que todos estén bien.
- [ ] Prepárate para réplicas.
- [ ] Ponte calzado: puede haber vidrios.
- [ ] Cierra agua, gas y luz, y no conectes aparatos.
- [ ] No enciendas fuego ni velas.
- [ ] Sal del edificio con cuidado si tiene daños, sin usar el ascensor.
- [ ] Escucha la radio y sigue a las autoridades.
- [ ] Usa el teléfono solo si hace falta.
- [ ] No bebas agua hasta confirmar que es potable.
- [ ] Si estás en la costa, aléjate del mar y sigue los avisos.

FICHA 04

Incendio en casa

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Medio	Fácil





El humo es lo más peligroso. Por eso importa salir rápido y cerrar puertas.

ANTES

- [ ] Instala detectores de humo y pruébalos cada mes.
- [ ] Ten un extintor y aprende a usarlo.
- [ ] Acuerden una salida y un punto de encuentro.
- [ ] Ten las llaves a mano y las salidas despejadas.
- [ ] Revisa enchufes y aparatos.

DURANTE

Si es un fuego pequeño en la cocina: apaga el fuego y tápalo con una tapa o un trapo. **No uses agua.** Si no lo controlas enseguida, sal.

Si puedes salir

1. Avisa a todos en la casa.
2. Sal y cierra las puertas al pasar.
3. Baja siempre. **No uses el ascensor.**
4. Llama al número de emergencias: no pienses que otro ya lo hizo.
5. No vuelvas a entrar.

Si hay humo

- Avanza agachado o a gatas: cerca del suelo hay menos humo.

- Antes de abrir una puerta, tócala con el dorso de la mano. Si está caliente, no la abras.

Si hay humo en la escalera

1. No salgas.
2. Ve a una habitación con ventana a la calle, lejos del fuego.
3. Cierra la puerta y tapa rendijas con ropa o toallas.
4. Llama a emergencias y hazte ver desde la ventana.

Si se prende tu ropa: no corras. Tírate al suelo y rueda.

DESPUÉS

- [ ] No entres hasta que te lo permitan.
- [ ] Saca fotos y avisa a tu seguro.
- [ ] Busca atención médica si respiraste humo.

FICHA
05 Incendio forestal

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 fin de semana	Bajo	Media





Si vives cerca de monte o árboles, el verano es el momento de estar más atento.

ANTES

- [ ] Mantén limpia la zona alrededor de tu casa.
- [ ] Quita hojas, leña y lo que arda fácil cerca de las paredes.
- [ ] Conoce tus salidas y al menos dos rutas.
- [ ] Ten la mochila y el coche listos en temporada de calor.

DURANTE

Sigue siempre las órdenes oficiales. Lo habitual es confinarse si lo indican, y evacuar si lo ordenan.

Si te dicen que te confines

1. Quédate dentro.
2. Cierra puertas y ventanas.
3. Tapa las rendijas con trapos húmedos.
4. Ten listas mochila y mascarillas.
5. Escucha la radio.

Si te ordenan evacuar

1. Lleva solo lo imprescindible: llaves, móvil, documentos, dinero y medicación.
2. Corta luz y gas, y cierra la casa.
3. Sigue la ruta indicada.
4. No te detengas a grabar.

Si estás en el campo: aléjate por los lados del fuego, hacia zonas con menos vegetación. Un cambio de viento puede hacer que te rodee.

DESPUÉS

- [ ] No vuelvas hasta que lo autoricen.
- [ ] Revisa la casa con guantes y calzado firme.
- [ ] Ten cuidado con cenizas calientes.
- [ ] Saca fotos para el seguro.

FICHA
06

Inundación

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Bajo	Fácil





El agua sube rápido. La regla es: hacia arriba, nunca hacia el garaje.

ANTES

- [ ] Averigua si tu zona puede inundarse.
- [ ] Ubica el punto alto más cercano.
- [ ] Sube documentos, electrónica y objetos de valor.
- [ ] Si hay aviso, saca el coche de zonas que se inunden, mientras sea seguro.

DURANTE

1. **Sube a lo alto:** a un piso superior o a una zona elevada.
2. **No bajes al garaje** ni a sótanos.
3. **No uses el ascensor.**
4. Corta luz, gas y agua si puedes hacerlo sin riesgo.
5. Usa el coche solo si es imprescindible.
6. **Nunca cruces una zona inundada,** a pie ni en coche.
7. Aléjate de barrancos y cauces.
8. Si el agua sube y el coche se detiene, déjalo y ve a un lugar alto.

DESPUÉS

- [ ] Vuelve solo cuando lo autoricen.
- [ ] No uses el agua del grifo hasta que avisen que es potable.
- [ ] Tira la comida que tocó el agua o el barro, salvo conservas herméticas intactas, que deben limpiarse y desinfectarse antes.
- [ ] Lava tus manos con frecuencia y protege cualquier herida.
- [ ] Limpia con guantes y calzado cerrado.
- [ ] Nunca mezcles lejía con amoníaco.
- [ ] Saca fotos de los daños antes de limpiar, para el seguro.

FICHA 07

Calor extremo

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
30 minutos	Bajo	Fácil





Bebés, niños, embarazadas, mayores y personas con enfermedades crónicas necesitan más cuidado.

ANTES

- [ ] Mira los avisos de calor.
- [ ] Ten agua, ropa ligera y gorra.
- [ ] Prepara una habitación fresca.
- [ ] Averigua si hay lugares climatizados cerca.
- [ ] Ponte de acuerdo para llamar a los mayores que viven solos.
- [ ] Pregunta cómo guardar tus medicamentos con calor.

DURANTE

1. Bebe agua aunque no tengas sed.
2. Reduce cafeína, alcohol y bebidas muy azucaradas.
3. Evita salir y hacer ejercicio en las horas centrales.
4. Baja persianas y ventila cuando refresque.
5. Busca lugares frescos.
6. Usa ropa ligera.
7. **Nunca dejes a nadie en un coche cerrado.** Tampoco a tu mascota.

Llama a emergencias si alguien tiene mucha temperatura, confusión o se desmaya. Llévalo a un lugar fresco mientras llega la ayuda.

Si los síntomas duran más de una hora, consulta a un centro de salud.

DESPUÉS

- [ ] Sigue hidratándote.
- [ ] Llama a las personas que viven solas.

FICHA
08

Frío extremo y nieve

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Medio	Fácil





ANTES

- [ ] Ten ropa de abrigo, mantas, linternas, radio y comida.
- [ ] Revisa que no falte medicación.
- [ ] Protege tuberías y contadores expuestos.
- [ ] Prepara el coche: depósito lleno, neumáticos, anticongelante, cadenas si hacen falta.
- [ ] Lleva manta, agua y comida en el coche.

DURANTE

En casa

1. Abrígate por capas.
2. Quédate en una sola habitación si falla la calefacción.
3. Nunca uses braseros ni estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados.
4. Controla a bebés y mayores.

Fuera

- Sal solo si hace falta.
- Protege cabeza y cara.
- Evita conducir de noche.
- Avisa a alguien de tu ruta.

Si quedas atrapado en el coche

1. Quédate dentro.
2. Avisa de tu situación y espera ayuda.
3. Usa la calefacción de a ratos y ventila cada cierto tiempo.
4. Vigila que el tubo de escape no esté tapado.

DESPUÉS

- [ ] Revisa tuberías.
- [ ] Ten cuidado con el hielo.
- [ ] Llama a las personas que viven solas.

FICHA
09

Tormentas y viento fuerte

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 hora	Bajo	Fácil





ANTES

- [ ] Mira los avisos del tiempo.
- [ ] Asegura puertas, ventanas y objetos del balcón.
- [ ] Guarda lo que pueda caer a la calle.
- [ ] Revisa árboles y tejados, si tienes.

DURANTE

1. Quédate dentro y lejos de las ventanas.
2. En la calle, aléjate de cornisas, árboles, muros, obras y grúas.
3. En la costa, aléjate del mar y de zonas bajas.
4. En el coche, ten cuidado en salidas de túneles y al adelantar.
5. Si hay rayos, entra en un edificio o en el coche, y aléjate de árboles.

DESPUÉS

- [ ] Aléjate de cables caídos y avisa.
- [ ] Revisa daños y saca fotos.

FICHA 10

Olor a gas o monóxido de carbono

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 hora	Medio	Fácil





ANTES

- [ ] Revisa tu instalación en los plazos que correspondan.
- [ ] Considera un detector de gas y de monóxido.
- [ ] Enseña a cerrar la llave de gas.
- [ ] Ventila si usas estufas o calentadores.

DURANTE: SI HUELE A GAS

1. **No toques interruptores** ni aparatos eléctricos.
2. **No enciendas** fuego, velas, mecheros ni cigarrillos.
3. **Abre puertas y ventanas.**
4. **Cierra** los aparatos y la llave de gas.
5. **Sal** de la casa.
6. **Llama desde fuera** al número de emergencias o a tu compañía de gas.

DURANTE: SI SOSPECHAS MONÓXIDO DE CARBONO

Puede causar dolor de cabeza, náuseas, mareo y cansancio, y no se ve ni se huele.

1. Abre ventanas y puertas.
2. Sal de la casa.
3. Llama al número de emergencias.

DESPUÉS

- [ ] No vuelvas a abrir el gas hasta que lo revisen.

FICHA 11

Confinamiento

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
30 minutos	Bajo	Fácil





Quédate en casa o en el edificio en el que estés, hasta que las autoridades avisen.

ANTES

- [ ] Ten tu kit listo.
- [ ] Sabe qué habitación es más segura.
- [ ] Ten cinta, plástico y radio a mano.

DURANTE

1. Entra y quédate dentro.
2. Cierra puertas y ventanas.
3. Apaga ventiladores o aire que tomen aire de fuera, si te lo indican.
4. Escucha la radio y sigue los avisos.
5. Avisa a tu familia con mensajes breves.
6. No vayas a buscar a los niños al colegio si te dicen que no salgas: el colegio también tiene su plan.

DESPUÉS

- [ ] Sal solo cuando lo autoricen.
- [ ] Ventila la casa.

FICHA 12

Evacuación

PREPARARLO LLEVA	COSTO	DIFICULTAD
1 tarde	Bajo	Fácil





Si te ordenan salir, hazlo rápido y con calma.

ANTES

- [ ] Ten la mochila y la carpeta listas.
- [ ] Conoce tus rutas y tus puntos de encuentro.
- [ ] Mantén medio depósito en el coche.

DURANTE: LISTA DE 5 MINUTOS

1. Coge mochila, carpeta, medicación y llaves.
2. Busca a la familia y a la mascota.
3. Ponte calzado cerrado y ropa adecuada.
4. Corta agua, gas y luz, si te lo indican o tienes tiempo.
5. Cierra puertas y ventanas.
6. Deja una nota dentro de casa.
7. Sigue la ruta oficial.
8. Avisa a tu contacto.

DESPUÉS

- [ ] Regístrate si te lo piden.
- [ ] Vuelve solo cuando lo autoricen.

- [ ] Revisa la casa antes de entrar.



Listo

- [ ] Imprimí estas fichas.
- [ ] Marqué las que más le importan a mi zona.
- [ ] Hablamos en familia de cada una.
- [ ] Sé dónde están.

Cuando sabes qué hacer, tienes menos miedo. Eso es lo que estas fichas te dan.

Parte 5. Si hay que irse: el coche



Lo más habitual es quedarse en casa. Pero una inundación, un incendio o una orden de evacuación pueden obligarte a salir, incluso a otra ciudad.

Quien sale sin plan suele quedarse sin combustible, sin rumbo y sin lo básico. Prepararlo ahora lleva poco tiempo.

Ten un destino antes de necesitarlo

Decide ahora adónde irías. Busca lugares en distintas direcciones: si una ruta se corta, tienes otra.



	Destino 1	Destino 2	Destino 3
Quién o qué lugar			
Dirección			
Teléfono			
Distancia y tiempo			
Ruta principal			
Ruta alternativa			
¿Aceptan mascotas?			

Consejos:

- Habla ahora con ese familiar o amigo. Confirma que podrías ir.
- Elige también un destino lejos, por si toda tu zona está afectada.
- Anota dos hoteles o alojamientos, y si aceptan mascotas.
- Imprime los mapas o guárdalos sin conexión.
- Haz el viaje una vez, en un día normal.

Prepara el coche

Revisiones

- ☐ Neumáticos, incluido el de repuesto o kit antipinchazos.
- ☐ Batería, luces, frenos y limpiaparabrisas.

- [ ] Aceite, agua y anticongelante.
- [ ] Documentos del coche y seguro al día.

Costumbres que ayudan

- **Combustible:** no bajes de medio depósito. Sin luz, las gasolineras pueden no funcionar.
- **Coche eléctrico:** mantén una carga suficiente y anota puntos de carga en tus rutas. Sin luz, puedes no poder cargar.
- **Llaves:** ten una copia y que más de un adulto sepa dónde está.
- **Dónde lo dejas:** si hay aviso de inundación, no lo dejes en un garaje subterráneo.



Kit del coche



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

Grupo	Qué llevar	Para qué sirve
Seguridad	Señalización obligatoria de tu país (última hoja) y chaleco	Avisar a otros si te detienes
Averías	Cables de arranque, kit antipinchazos, gato y llave	Resolver lo básico

Grupo	Qué llevar	Para qué sirve
Herramientas	Multiherramienta, cinta adhesiva, cuerda y guantes	Reparaciones rápidas
Luz	Linterna con pilas	Ver de noche, y hacer señales
Agua	Al menos 2 litros por persona, renovados a menudo	Beber
Comida	Barritas, frutos secos y galletas	Aguantar varias horas
Salud	Botiquín, medicación y toallitas	Pequeñas heridas e higiene
Energía	Cargador de coche, batería externa y cable	Mantener el móvil activo
Abrigo	Mantas, mantas térmicas, impermeable, calzado cómodo	Frío, lluvia o caminar
Orientación	Mapa en papel, contactos en papel, radio a pilas	Moverte sin internet
Invierno	Cadenas, pala, rascador y cepillo para nieve	Nieve y hielo
Verano	Agua extra, gorra y protector solar	Calor y esperas
Niños	Pañales, leche, galletas y un juguete	Viaje y esperas
Mascotas	Agua, comida, correa y transportín	Viajar seguras

Cuidado con el calor del coche: el agua y los alimentos deben renovarse con frecuencia, y muchos medicamentos no deben quedar expuestos a altas temperaturas.



Bolso de cada día



Una emergencia también puede encontrarte en el trabajo, en un viaje o lejos de casa. Lleva siempre un bolso o una bolsa pequeña con lo básico:

- ☐ Batería externa y cable.
- ☐ Botella de agua.
- ☐ Barrita o frutos secos.
- ☐ Efectivo.
- ☐ Tarjeta de bolsillo.
- ☐ Linterna pequeña.
- ☐ Medicación del día.
- ☐ Mascarilla y gel de manos.
- ☐ Bolígrafo.
- ☐ Calzado cómodo, si trabajas con zapatos incómodos.

Antes de cerrar la puerta: lista de 5 minutos

Si te ordenan salir, sigue este orden.

1. **Personas:** reúne a la familia. Ponte calzado cerrado y ropa adecuada.
2. **Mascotas:** correa o transportín.
3. **Mochilas, carpeta, medicación y efectivo.**
4. **Móviles, cargadores y baterías.**
5. **Agua y comida.**
6. **Llaves de casa y del coche.**
7. **Casa:** corta agua, gas y luz si te lo indican o tienes tiempo. Cierra puertas y ventanas.

8. **Nota:** deja dentro de casa la hora, adónde vas y cómo contactarte.
9. **Aviso:** manda un mensaje a tu contacto en otra ciudad.

Si no tienes 5 minutos, no pierdas tiempo: sal con lo imprescindible.

Durante el viaje



- Sigue las rutas que indiquen las autoridades. Los atajos pueden estar cortados.
- Escucha la radio.
- Lleva el depósito lleno si puedes hacerlo con seguridad.
- Conduce con calma, y evita lo que te indiquen como zona de peligro.
- **Nunca cruces una zona inundada.**
- Haz paradas breves si hay niños, mayores o mascotas.
- Nunca dejes a nadie, ni a tu mascota, en un coche cerrado con calor.
- Ve avisando cómo estás, si tienes señal.

Si te pasa esto en el coche

Situación	Qué hacer
Terremoto	Detente en un lugar seguro, lejos de lo que pueda caer. Quédate dentro con las luces de emergencia
Agua que sube	Deja el coche si se detiene y ve a un lugar alto
Nieve	Quédate dentro, avisa, ventila cada tanto y vigila que no se tape el escape
Humo dentro del coche	Detente en un lugar seguro, apaga el motor, salgan todos enseguida, aléjense y llama al número de emergencias. No te quedes dentro
Viento fuerte	Reduce la velocidad, y ten cuidado en túneles y al adelantar
Avería	Apártate, señaliza, ponte el chaleco y llama a tu seguro
Sin combustible	Avisa dónde estás. Quédate en un lugar seguro y visible

Si no tienes coche

Prepáralo igual.



- [ ] Pregunta a un vecino, familiar o amigo si podrían llevarte.
- [ ] Averigua cómo salir en transporte público y a pie.
- [ ] Ten calzado cómodo y mochila liviana.
- [ ] Sabe cuál es tu punto de reunión o el centro de acogida.
- [ ] Pregunta a tu autoridad local cómo evacuarían a quien no tiene coche. Sus datos están en la última hoja, «Datos útiles».
- [ ] Lleva impresa la hoja «Datos útiles» en la mochila.

Al llegar



- [ ] Avisa a la familia y a tu contacto.
- [ ] Sigue atento a la información oficial.
- [ ] Cuenta cómo estás, y no vuelvas hasta que lo autoricen.
- [ ] Repón agua, comida y medicación.
- [ ] Guarda recibos, por si tu seguro los cubre.

Que no se te pase

- [ ] Renueva el agua del coche.
- [ ] Revisa la fecha del kit de repuesto y el botiquín.
- [ ] Lleva en el coche una copia impresa de tus documentos, en bolsa impermeable, y ten otra digital.
- [ ] Lleva impresa la hoja «Datos útiles» en el coche.
- [ ] Revisa tu seguro de viaje o asistencia en carretera.



Listo

- [ ] Tengo destinos y rutas.
- [ ] El coche está revisado.
- [ ] El kit del coche está armado.
- [ ] Mantengo medio depósito.
- [ ] Llevo mi bolso de cada día.
- [ ] Toda la familia conoce la lista de 5 minutos.

Saber adónde ir también es estar preparado.

Parte 6. Quienes necesitan más ayuda

Un plan está completo cuando funciona para todos en tu casa. Bebés, personas mayores o con alguna discapacidad pueden necesitar más tiempo, más cosas y más apoyo.

Busca aquí tu caso y suma lo que corresponda a tu plan. Lo médico consúltalo siempre con su médico o farmacéutico.

Personas mayores



Prepárate antes

- [ ] Anota su medicación, dosis indicada, alergias y médico.
- [ ] Ten copia de recetas, gafas de repuesto, y pilas de audífono.
- [ ] Prepara ropa cómoda, abrigo, calzado seguro y una manta.
- [ ] Elige comida blanda, fácil de abrir y que le guste.
- [ ] Deja una linterna a mano junto a la cama y otra en el baño.
- [ ] Ten agua en botellas fáciles de levantar y abrir.
- [ ] Lleva bastón, andador y lo que use todos los días.
- [ ] Decide quién la ayuda si hay que salir.

En su mochila, además

- [ ] Tarjeta grande con nombre, contacto y medicación.
- [ ] Pastillero con la medicación del día.
- [ ] Protectores o pañales, si los usa.
- [ ] Dentadura y lo necesario para limpiarla.
- [ ] Algo que le dé tranquilidad: una foto, un libro o una radio.

Durante

- Háblale con calma y explícale qué pasa.
- Vigila que beba agua y coma, aunque no tenga ganas.
- En calor o frío, revísala con frecuencia.
- No la dejes sola en una evacuación.

Cuidar a tus padres o abuelos si viven en otra casa

Muchas familias cuidan a alguien mayor a distancia. No esperes a una emergencia para hablarlo.

- [ ] **Arma con ellos su kit,** en una tarde.
- [ ] **Busca un vecino de apoyo** que pueda ir a verlos, y guarda su teléfono.
- [ ] **Deja una copia de sus llaves** con alguien de confianza.
- [ ] **Decide quién los busca** si hay que salir, y quién es el reemplazo.
- [ ] **Revisen juntos** su medicación y sus teléfonos.
- [ ] **Escribe en grande** los números importantes y déjalos junto al teléfono.
- [ ] **Pregunta qué servicios hay en su zona:** teleasistencia, servicios sociales o centro de salud.
- [ ] **Acuerda una rutina:** una llamada a la misma hora cada día si hay alerta.

Si vive sola y se niega a prepararse, empieza por lo simple: agua, linterna, radio y un teléfono escrito grande.

Personas que viven solas

- [ ] Avisa a un vecino o familiar de que vives solo o sola.
- [ ] Deja una copia de llaves con alguien de confianza.
- [ ] Acuerda un aviso diario si hay emergencia: un mensaje o una llamada.
- [ ] Ten tus datos médicos visibles en la nevera.
- [ ] Lleva el móvil y un silbato cerca de la cama.



Bebés



Prepárate antes

- [ ] Pañales para 3 días, o más.
- [ ] Toallitas y crema.
- [ ] Fórmula lista para usar, si la toma, y biberones limpios.
- [ ] Potitos y compotas, según su edad.
- [ ] Ropa extra, manta y gorro.
- [ ] Medicación y termómetro, consultados con el pediatra.
- [ ] Copia de su cartilla de vacunación.
- [ ] Mochila portabebés, por si no puedes usar el carrito.
- [ ] Foto reciente con quien lo cuida.
- [ ] Agua segura extra.

Durante

- Si das el pecho, sigue haciéndolo, también en emergencias, y cuídate tú: bebe y come.
- Prepara la fórmula con agua segura y usa utensilios limpios.
- Controla que no tenga frío ni calor.
- Mantén sus rutinas lo más posible.

Niños

Prepárate antes

- [ ] Foto reciente y tarjeta de bolsillo.
- [ ] Enséñales su nombre completo, dirección y teléfono.
- [ ] Enséñales a llamar a emergencias. El número está en la última hoja, «Datos útiles».
- [ ] Muéstrales qué es el kit y dónde está.
- [ ] Pregunta cuál es el plan del colegio.
- [ ] Haz un simulacro como si fuera un juego.
- [ ] Deja que preparen su propia mochila.
- [ ] Incluye un juguete, un cuaderno y lápices.

Durante

- Quédate con ellos y háblales con calma.
- Explícales qué pasa, con palabras simples y sin detalles que asusten.
- Dales una tarea pequeña: llevar la linterna o cuidar la mascota.
- Déjalos preguntar y respóndeles con la verdad.
- Mantén horarios de comida y de sueño.

Embarazadas

- [ ] Lleva tus estudios y controles.
- [ ] Ten tu médico o matrona anotados.
- [ ] Averigua adónde acudir si hay que salir.
- [ ] Suma agua y comida extra.
- [ ] Prepara ropa cómoda y calzado seguro.
- [ ] Si estás al final del embarazo, ten lista la bolsa del hospital.
- [ ] Decide quién te acompaña.



Personas con movilidad reducida



- [ ] **Plan de salida:** ¿cómo baja si no hay ascensor? Decidan quién la ayuda y cómo.

- [ ] **Apoyo:** pide ayuda a por lo menos dos vecinos.
- [ ] **Edificio:** habla con la administración, para que sepan que vive allí.
- [ ] **Aparatos:** lleva bastón, muletas o silla, y repuestos.
- [ ] **Silla eléctrica:** ten la batería cargada y un plan si se queda sin carga.
- [ ] **Habitación:** elige la más cerca de la salida.
- [ ] **Coche:** practica subir y bajar.

Pregunta a tu autoridad local si tienen un registro para personas que necesitan ayuda en una evacuación. Sus datos están en la última hoja, «Datos útiles».

Personas con aparatos eléctricos

Es el caso más urgente en un apagón: oxígeno, respirador, aspirador, diálisis, bomba o cama eléctrica.



Prepárate antes

- [ ] **Habla con su médico** y arma un plan por escrito.
- [ ] **Pregunta a la empresa del equipo** cuánta autonomía tiene y qué hacer sin luz.
- [ ] **Consulta a tu compañía eléctrica** si existe un registro o aviso especial.
- [ ] **Ten baterías y repuestos,** según indique el fabricante.
- [ ] **Anota** dónde ir si se agota la batería.
- [ ] **Enseña** a la familia a usar el equipo.
- [ ] **Lleva escritos** los datos del aparato y de la persona.

Durante

Si necesita un aparato para vivir y no hay luz, llama enseguida al número de emergencias. No esperes a que se acabe la batería.

Personas con diabetes, asma u otras enfermedades crónicas



- [ ] Pregunta a su médico cómo armar su reserva.
- [ ] Ten su tarjeta con diagnóstico, medicación y contacto.
- [ ] **Diabetes:** medidor, tiras, agujas, y qué hacer con la insulina sin frío.
- [ ] **Asma:** inhaladores de reserva, y qué hacer con humo o polvo.
- [ ] **Alergias graves:** autoinyector si se lo indicaron.
- [ ] **Diálisis o tratamientos periódicos:** pregunta qué hacer si no puedes ir.
- [ ] Lleva en la mochila lo mínimo para varios días.

Personas con discapacidad auditiva o visual



Si no oye bien

- [ ] Avisos con luz o vibración, si los usa.
- [ ] Pilas para el audífono.
- [ ] Papel y bolígrafo, o tarjetas escritas.
- [ ] Un vecino que le avise de una alerta.

Si no ve bien

- [ ] Gafas de repuesto.
- [ ] Bastón guía.
- [ ] Kit siempre en el mismo lugar.
- [ ] Etiquetas en relieve o con letra grande.
- [ ] Practicar la ruta de salida.

Personas con demencia, autismo o discapacidad intelectual

- [ ] Tarjeta con nombre, contacto y cómo ayudarle.
- [ ] Pulsera o colgante identificativo, si le sirve.
- [ ] Objetos conocidos que la calmen.
- [ ] Tapones o auriculares, si el ruido le molesta.
- [ ] Rutinas y explicaciones simples.
- [ ] Simulacro repetido, con calma.
- [ ] Alguien que nunca la deje sola.



Si vives en un país cuyo idioma no dominas

- [ ] Aprende las palabras clave de una alerta.
- [ ] Activa las alertas oficiales.
- [ ] Guarda frases para pedir ayuda.
- [ ] Ten el teléfono de un amigo que te ayude a traducir.
- [ ] Lleva tus datos médicos traducidos.
- [ ] Revisa la última hoja: incluye los datos de tu país.



Mapa de apoyo

Escribe quién puede ayudar a cada persona.

Persona	Qué necesita	Quién la ayuda	Reemplazo	Teléfono

Que no se te pase

- [ ] Conoce a tus vecinos: en una emergencia, son los que están más cerca.
- [ ] Pregunta en tu edificio quién vive solo o necesita ayuda.
- [ ] Actualiza tus datos si cambia la medicación.
- [ ] Revisa la ropa y los pañales cuando los niños crecen.



Listo

- [ ] Revisé qué necesita cada persona.
- [ ] Agregué lo necesario al kit.
- [ ] Hablé con su médico o farmacéutico.
- [ ] Decidimos quién ayuda a quién.
- [ ] Tengo a mis padres o familiares cubiertos.

Cuidar a los tuyos también es pensar en quienes más te necesitan.

Parte 7. Después de la emergencia



Cuando pasa lo peor, viene otro momento difícil: volver, ordenar, reclamar y recuperar la calma. Hacerlo en orden te evita riesgos, errores y gastos.

Las primeras horas



1. **Comprueba que todos estén bien.** Si alguien necesita ayuda, llama al número de emergencias.
2. **Avisa** a tu familia y a tu contacto en otra ciudad con un mensaje breve.
3. **Sigue la información oficial.** La emergencia puede no haber terminado.
4. **Bebe agua y come algo,** aunque no tengas ganas.
5. **Descansa por turnos,** si puedes.
6. **Cuida a los demás:** mayores, niños, vecinos y mascotas.

Volver a casa

Vuelve solo cuando las autoridades lo autoricen.

Antes de entrar

- [ ] Lleva calzado cerrado, guantes, linterna y mascarilla.
- [ ] Mira desde fuera si hay daños visibles: grietas, techo caído, cables o paredes inclinadas.
- [ ] Si dudas, no entres y pide que lo revise un profesional.
- [ ] Si huele a gas, no entres. Aléjate y llama desde fuera.

Al entrar

- [ ] Entra con linterna, no con velas ni fuego.
- [ ] Abre puertas y ventanas para ventilar.
- [ ] Revisa techos, paredes y suelos.
- [ ] No toques cables ni enchufes mojados.
- [ ] No enciendas aparatos que se mojaron.
- [ ] Antes de dar la luz, el gas o el agua, comprueba que sea seguro. Si hubo daños, que lo revise un profesional.
- [ ] Ten cuidado con vidrios, clavos y animales que hayan entrado.

Agua y comida



- [ ] **Agua:** no uses la del grifo si avisaron que no es potable.
- [ ] **Comida:** tira lo que perdió el frío o tocó agua, barro, humo o ceniza.
- [ ] **Conservas herméticas intactas:** si estuvieron en contacto con agua de inundación, lávalas con agua y jabón, sumérgelas en agua hirviendo 2 minutos y déjalas secar 1 hora antes de abrirlas.
- [ ] **Latas abolladas, oxidadas o hinchadas:** tíralas.
- [ ] **Medicamentos:** consulta en la farmacia si se mojaron o perdieron el frío.
- [ ] **Si tienes dudas:** tíralo. No vale la pena el riesgo.

Limpiar con seguridad

- [ ] Antes de limpiar, saca fotos de todo.
- [ ] Usa guantes, calzado cerrado y mascarilla.
- [ ] Lava tus manos con agua y jabón, sobre todo antes de comer.
- [ ] Protege heridas y lávalas si se mojan.
- [ ] Ventila bien.
- [ ] Limpia y desinfecta superficies con lejía diluida, según la etiqueta.
- [ ] No mezcles lejía con amoníaco.
- [ ] Lava la ropa a 60 °C o más, si la etiqueta lo permite.
- [ ] Seca todo lo antes posible para evitar moho.
- [ ] Mantén a niños y mascotas lejos de la zona.



Fotos, seguro y reclamos

Actúa rápido, pero en orden.

1. **Saca fotos y videos** de los daños antes de mover o limpiar.
2. **Anota** qué se dañó, cuándo y cuánto valía.
3. **Guarda** lo dañado hasta que te digan que puedes tirarlo.
4. **Llama a tu seguro** y pide un número de reclamo.
5. **Guarda** todos los recibos: reparaciones, hotel, comida y transporte.
6. **Consulta** si hay ayudas oficiales en tu zona.
7. **Anota** nombres, fechas y lo que te digan en cada llamada.

Si tienes un seguro y el daño fue por una catástrofe, en algunos países existe un organismo especial que responde. Mira la última hoja, «Datos útiles».

Registro de daños

Qué se dañó	Cuándo	Valor aproximado	Foto	Recibo
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

Registro de llamadas

Fecha	Con quién hablé	Qué me dijeron	Número de reclamo

Cuidado con las estafas



Después de una catástrofe aparecen personas que quieren aprovecharse.

- **Reparaciones:** desconfía de quien pide dinero por adelantado o aparece sin que lo llames. Pide un presupuesto por escrito.
- **Falsos funcionarios:** pide siempre identificación.
- **Ayudas falsas:** no des tus datos ni códigos por teléfono, mensaje o enlaces.
- **Donaciones:** dona solo a organizaciones conocidas.
- **Rumores:** comprueba antes de compartir.

Documentos y trámites

- [ ] Avisa a tu banco si perdiste tarjetas.
- [ ] Pide un duplicado de lo que hayas perdido.
- [ ] Avisa a tu trabajo y al colegio.
- [ ] Avisa a tu médico si perdiste medicación o recetas.
- [ ] Revisa tus pagos automáticos.

Cómo hablar con los niños



Después de un susto, los niños necesitan saber que están a salvo.

- **Escúchalos:** déjalos contar lo que sintieron y dibujarlo.
- **Di la verdad con palabras simples:** «Fue muy fuerte, ya pasó y estamos juntos».
- **Vuelve a las rutinas:** comidas, sueño y colegio.
- **Limita las noticias:** las imágenes repetidas los asustan.
- **Dales tareas pequeñas:** ayudar los hace sentir mejor.
- **Ten paciencia:** pueden dormir mal, tener miedo o portarse distinto.

Si los cambios duran varias semanas o te preocupan, consulta al pediatra o a un profesional.

Cómo cuidarte tú



Es normal sentir miedo, tristeza, enojo, cansancio o tener problemas para dormir.

- Habla con alguien de confianza.
- Descansa y come, aunque sea poco.
- Reduce las noticias y las redes.
- Vuelve a pequeñas rutinas.
- Haz las cosas de a una.
- Evita el alcohol para calmarte.
- Pide ayuda si lo necesitas.

Si la angustia no pasa, o sientes que no puedes más, busca ayuda profesional.

Cuida a tu comunidad



- ☐ Llama a los vecinos mayores o que viven solos.
- ☐ Comparte información oficial.
- ☐ Ofrece lo que puedas: agua, carga de móvil o compañía.
- ☐ Sigue las indicaciones para ayudar, para no ponerte en peligro.

Mascotas después de una emergencia

- [ ] Revisa si tiene heridas.
- [ ] Mantenla con correa: los olores cambian y puede desorientarse.
- [ ] Quita de su alcance vidrios y comida en mal estado.
- [ ] Dale agua segura.
- [ ] Ten paciencia si está asustada.



* Más información en **Mascotas a Salvo: plan de emergencia para quienes también son familia**.

Repón y mejora

Cuando todo se calme, aprovecha lo aprendido.

- [ ] Repón agua, comida, pilas y botiquín.
- [ ] Carga baterías.
- [ ] Actualiza tus documentos.
- [ ] Revisa tu seguro.

Qué aprendimos

Qué funcionó bien: _____

Qué nos faltó: _____

Qué vamos a cambiar: _____

Que no se te pase

- [ ] Conserva fotos, recibos y comunicaciones hasta terminar el reclamo.
- [ ] Revisa plazos de tu seguro.
- [ ] Agradécele a quien te ayudó: hoy ayudan ellos, mañana tú.



Listo

- [ ] Sé cómo volver a casa con seguridad.
- [ ] Sé qué hacer con el agua y la comida.
- [ ] Sé cómo registrar los daños.
- [ ] Sé cómo evitar estafas.
- [ ] Sé cómo hablar con los niños.
- [ ] Sé que pedir ayuda también es parte del plan.

Después de una emergencia también se puede actuar con calma.

Parte 8. Mantenerlo al día

Un plan olvidado no sirve. Las baterías se descargan, la comida caduca, los niños crecen y los teléfonos cambian.

La buena noticia es que mantenerlo lleva muy poco tiempo si tienes una rutina.

Tu calendario de revisión

Pon alarmas en el móvil y anótalo también en un calendario de papel.



Cada mes

- [ ] Prueba los detectores de humo.
- [ ] Comprueba que el kit y la mochila sigan en su lugar.

Cada 3 meses

- [ ] Recarga las baterías externas.
- [ ] Prueba linternas y radio.
- [ ] Renueva el agua del coche.
- [ ] Revisa el saldo y el plan de móvil.

Cada 6 meses

Elige dos fechas fáciles de recordar, como cuando cambia la hora, un cumpleaños o el inicio de las vacaciones.

- [ ] Revisa la fecha del agua y la comida.
- [ ] Revisa el botiquín y lleva lo caducado a la farmacia.
- [ ] Revisa pilas y cambia las que hagan falta.
- [ ] Consume lo que vence pronto y repón.
- [ ] Revisa el kit del coche.

- [ ] Revisa la comida y la medicación de tu mascota.
- [ ] Haz un simulacro.

Cada año

- [ ] Actualiza fichas, teléfonos y fotos.
- [ ] Revisa tu carpeta de documentos.
- [ ] Revisa tus seguros y lo que cubren.
- [ ] Cambia la ropa de la mochila según talla y estación.
- [ ] Revisa la medicación con tu médico o farmacéutico.
- [ ] Revisa el extintor, según sus instrucciones.
- [ ] Revisa la fecha de caducidad de los detectores.
- [ ] Revisa tus vacunas.
- [ ] Recorre de nuevo tus rutas.
- [ ] Reimprime el plan y la hoja «Datos útiles».

Hoja de control

Revisión	Fecha prevista	Hecha	Quién
Mensual		☐	
Trimestral		☐	
Semestral 1		☐	
Semestral 2		☐	
Anual		☐	

Antes de cada estación

Antes del invierno

- [ ] Mete ropa de abrigo y manta en la mochila.
- [ ] Revisa la calefacción y ventila bien si usas estufas.
- [ ] Revisa neumáticos, anticongelante y cadenas.
- [ ] Revisa tuberías expuestas.

Antes del verano

- [ ] Cambia a ropa ligera, gorra y protector solar.
- [ ] Suma agua a tu reserva.
- [ ] Revisa cómo guardar medicamentos con calor.
- [ ] Si vives cerca de monte, limpia alrededor de tu casa.
- [ ] Revisa ventiladores y persianas.



Antes de la temporada de lluvias

- [ ] Limpia canaletas, desagües y terrazas.
- [ ] Sube lo importante si tu zona puede inundarse.
- [ ] Revisa tu ruta hacia un lugar alto.

Antes de irte de vacaciones

- [ ] Avisa a un vecino y déjale un contacto.
- [ ] Mira qué riesgos hay en tu destino.
- [ ] Lleva tu bolso de cada día y tus documentos.
- [ ] Averigua el número de emergencias de ese lugar.

Si algo cambia en tu vida

Actualiza tu plan cuando:

- [ ] Te mudas de casa, ciudad o país.
- [ ] Nace un bebé o llega alguien nuevo a casa.
- [ ] Llega una mascota.
- [ ] Cambias de trabajo o tus hijos cambian de colegio.
- [ ] Cambia una medicación o una enfermedad.
- [ ] Cambias de coche.
- [ ] Tu contacto en otra ciudad cambia de teléfono.

☐ Un familiar mayor necesita más ayuda.

Si te mudaste: revisa riesgos de tu nueva zona, puntos de encuentro, rutas, salidas y la última hoja.

Simulacro familiar de 15 minutos

Paso 7



Practicar es lo que hace que, llegado el momento, nadie se quede paralizado. Hazlo dos veces al año. Elige una situación distinta cada vez.

Minuto	Qué hacer
0-2	Avisa: «Hoy simulamos un apagón». Apaga las luces
2-5	Cada uno busca su linterna y hace su tarea
5-8	Busquen el kit, la radio y la carpeta
8-11	Practica enviar un mensaje breve y localizar los puntos de encuentro
11-13	Mide si la mochila se puede cargar y si está completa
13-15	Conversen qué falló y qué mejorar

Otros simulacros:

- **Terremoto:** a la señal, agáchate, cúbrete y sujétate.
- **Incendio:** salgan por la ruta acordada hasta el punto de encuentro.
- **Inundación:** suban a lo alto y sin bajar al garaje.
- **Evacuación:** cronometren la lista de 5 minutos.

- **Noche:** hagan todo a oscuras, con linterna.

Con niños, que sea un juego: tiempo a superar, premio al final y mucha calma. El objetivo es que se sientan capaces, no que se asusten.

Registro de simulacros

Fecha	Situación	Tiempo	Qué mejorar

Noticias sin pánico

Estar informado te prepara. Estar pegado a las noticias, te agota.



Cómo informarte bien

- ✓ Sigue las fuentes oficiales de tu zona.
- ✓ Activa las alertas oficiales.
- ✓ Busca la fecha y la fuente de lo que lees.
- ✓ Compara con otro medio.
- ✓ Elige una o dos veces al día para informarte.

Señales de un rumor

- ✗ No dice de dónde sale.
- ✗ Te presiona para que lo compartas ya.
- ✗ Usa mayúsculas y frases alarmistas.
- ✗ Anuncia algo que «no quieren que sepas».
- ✗ Es una imagen sin fecha ni lugar.

Antes de reenviar, pregúntate: ¿sé de dónde sale?, ¿ayuda a alguien?, ¿y si es falso?

Consejos para que no te cueste

- **Usa lo que guardas:** si rotas tu despensa, no pierdes dinero.
- **Hazlo fácil:** deja todo junto, en cajas con etiqueta.
- **Reparte tareas:** cada persona se encarga de algo.
- **Involucra a los niños:** que revisen las linternas.
- **Une tareas:** revisa el kit cuando hagas la limpieza de temporada.

Que no se te pase

- [ ] Pon hoy las alarmas en tu móvil.
- [ ] Anota la fecha de tu próximo simulacro: ____ / ____ / _____
- [ ] Comparte esta guía con quien vive contigo, para que sepa qué hacer.



Listo

- [ ] Puse alarmas para revisar el kit.
- [ ] Tengo mi hoja de control.
- [ ] Agendé nuestro simulacro.
- [ ] Sé cómo informarme sin caer en rumores.

Lo lograste



Si llegaste hasta aquí, tu familia ya sabe qué hacer, adónde ir y a quién llamar. Tienes agua, comida, luz, documentos y un plan.

No sabemos si va a pasar algo. Pero ya no estás esperando que pase: **estás preparado.**

Saber qué hacer en el momento indicado no tiene precio.

Informarte hoy es cuidar a los tuyos mañana.

No entres en pánico, actúa con tiempo.

Datos útiles: España

Imprime esta hoja. Lleva una copia en la mochila, en la carpeta y en el coche.

Datos revisados en noviembre de 2026. Pueden cambiar: compruébalos cada año.

Emergencias

Para qué	Dónde
Emergencias: policía, bomberos y sanitarias	**112**
Intoxicaciones, 24 horas	91 562 04 20
Tráfico y estado de las carreteras	011 · dgt.es

Si no puedes hablar o tienes discapacidad auditiva: la app **AlertCops**, del Ministerio del Interior, permite pedir ayuda. Instálala y regístrate antes.

Alertas e información oficial

Qué	Dónde
ES-Alert	Alerta oficial que llega al móvil en caso de emergencia en tu zona, sin registro ni app. Mantén la calma, lee todo el mensaje, avisa a quienes estén cerca y sigue las instrucciones. Mantén tu móvil actualizado
Protección Civil	proteccioncivil.es
Protección Civil de tu comunidad autónoma	_____
Avisos meteorológicos	AEMET: aemet.es
Radio	Radio Nacional de España (RNE) y emisoras locales. Frecuencia en tu zona: _____

Cifras para tu plan

Dato	Referencia
Autonomía recomendada	72 horas
Agua: mínimo oficial	1,5 litros por persona y día, para beber (Protección Civil de Cataluña)
Agua: lo que recomendamos calcular	3 litros por persona y día, para beber y cocinar

Coche

- **Señalización:** baliza **V-16 conectada**, homologada y en el listado de la DGT. Desde 2026 reemplaza a los triángulos.
- **Chaleco reflectante:** obligatorio en el coche.
- **Antes de viajar:** consulta el estado de las carreteras en dgt.es o en el 011.

Seguros

Consorcio de Compensación de Seguros

- Cubre riesgos extraordinarios, como inundación extraordinaria y terremoto.
- Hace falta tener una póliza vigente de un seguro que incluya esta cobertura.
- **Teléfono:** 900 222 665, de lunes a viernes, de 9 a 18 h.
- **Web:** consorseguros.es
- **Ten a mano:** el nombre de tu aseguradora y el número de póliza.
- **Actúa pronto:** cuanto antes lo comuniques, mejor.

Mascotas

- Los perros, los gatos y los hurones deben estar identificados con microchip y registrados.
- Mantén tus datos actualizados en el registro de tu comunidad autónoma.
- Los plazos pueden variar: consulta a tu veterinario.

Formación en primeros auxilios

Cruz Roja Española: cruzroja.es · Información: 900 22 11 22

Mis teléfonos locales

Complétalos tú.

Quién	Teléfono
Ayuntamiento	
Policía local	
Bomberos	
Centro de salud	
Hospital	
Farmacia	
Compañía eléctrica	
Compañía de agua	

Quién	Teléfono
Compañía de gas	
Seguro del hogar	
Seguro del coche	
Asistencia en carretera	
Veterinario	

Palabras que puedes escuchar

Palabra	Qué significa
Confinamiento	Quédate en casa o en un edificio hasta que te avisen
Evacuación	Debes salir de la zona
ES-Alert	Alerta oficial en tu móvil
DANA	Fenómeno que puede causar lluvias muy fuertes
Protección Civil	Organismo que coordina las emergencias

En una emergencia, sigue siempre las indicaciones de las autoridades.



«No entres en pánico, actúa con tiempo.»