REGALO · EL MÉTODO 7-72

El Plan de 7 días

Tu familia preparada en una semana, con una tarea pequeña cada día

De 20 a 45 minutos al día. Sin prisas y sin miedo.



CÓMO FUNCIONA

Una semana, una tarea por día

La guía te explica qué hacer. Este plan te dice **cuándo**. Cada día tiene una sola tarea, el tiempo que lleva, lo que necesitas y la página de la guía donde está todo explicado.

Elige tu hora

Siempre la misma: después de cenar, el sábado por la mañana...

Un día cada vez

Si un día no puedes, no pasa nada: sigue al día siguiente.

Marca lo que haces

Cada casilla marcada es un paso más. Se nota.

Tu semana

1	Reúne a la familia	30 minutos	pág. 8	☐
2	Puntos de encuentro y avisos	30 minutos	págs. 11–16	☐
3	Tu reserva de agua	30 minutos	pág. 23	☐
4	Tu despensa para 3 días	45 minutos, más la compra	págs. 25–30	☐
5	Luz, radio y batería	20 minutos	págs. 31, 32	☐
6	Botiquín, medicación, abrigo e higiene	40 minutos	págs. 33–36, 48	☐
7	Carpeta, mochila y simulacro	45 minutos	págs. 18, 41, 109	☐

Al terminar el día 7, tu familia ya puede arreglarse sola durante 72 horas.

DÍA 1

Reúne a la familia

⏱ 30 minutos | Necesitas: La guía impresa o abierta, un bolígrafo



Todo empieza por saber quiénes son, qué necesita cada uno y a quién llamar. Hoy no compras nada: solo se sientan juntos.

Hoy haces

- [ ] Siéntense todos juntos, sin pantallas, durante media hora.
- [ ] Completen la **Ficha 1. Quiénes somos** y la **Ficha 2. Nuestra salud**: alergias, medicación y necesidades de cada uno.
- [ ] Anoten a quién llamar (**Ficha 4**) y un contacto en otra ciudad (**Ficha 5**).
- [ ] Guarden el número de emergencias, **112**, en todos los móviles.
- [ ] Cuenten a los más pequeños, con calma, que esta semana van a preparar «el plan de la familia».

> **Si te sobra tiempo:** Si tienen mascota, completen también la **Ficha 3. Nuestras mascotas**.

Hecho el día _____ Guía, pág. 8

DÍA 2

Puntos de encuentro y avisos

⏱ 30 minutos | Necesitas: Las fichas de ayer, papel para la nevera



Si pasa algo y no están juntos, cada uno tiene que saber adónde ir y cómo avisar, aunque no haya cobertura.

Hoy haces

- ☐ Elijan un **punto de encuentro** cerca de casa y otro fuera del barrio (**Ficha 7**).
- ☐ Acuerden cómo avisarse si fallan los teléfonos: mensajes cortos y el contacto en otra ciudad (**Ficha 6**).
- ☐ Completen la **tarjeta de bolsillo** de cada persona (**Ficha 13**) y guárdenla en la cartera o la mochila.
- ☐ Peguen la **hoja para la nevera** (**Ficha 14**) donde todos la vean.

Si te sobra tiempo: Si tienen 10 minutos más, recorran a pie el camino hasta el primer punto de encuentro.

Hecho el día _____ Guía, págs. 11 a 16

DÍA 3

Tu reserva de agua

⏱ 30 minutos | Necesitas: Botellas o garrafas, un rotulador



El agua es lo primero que falta y lo más fácil de resolver. Con una compra queda listo para meses.

Hoy haces

- [ ] Calcula **3 litros por persona y día**, para 3 días. Para 4 personas son 36 litros.
- [ ] Revisa el mínimo oficial de tu país en la última hoja de la guía, «Datos útiles».
- [ ] Compra o rellena las botellas y garrafas que falten.
- [ ] Guárdalas en un lugar fresco y oscuro, lejos de productos de limpieza.
- [ ] Escribe la fecha en cada envase.

> **Si te sobra tiempo:** No te olvides del agua de las mascotas: la guía te dice cuánta según su peso.

Hecho el día _____ Guía, pág. 23

DÍA 4

Tu despensa para 3 días

⏱ 45 minutos, más la compra

Necesitas: La lista de la guía, el carro de la compra



Comida que no necesita nevera ni fuego, que les guste y que puedan comer durante 3 días sin cocinar.

Hoy haces

- [ ] Mira el **menú para 3 días** de la guía y elige lo que le gusta a tu familia.
- [ ] Haz la lista: alimentos que no necesitan nevera ni cocción, y latas con anilla.
- [ ] Añade un **abrelatas manual** para las latas que no tengan anilla.
- [ ] Piensa en quien come distinto: bebés, mayores, alergias o intolerancias.
- [ ] Compra y guarda todo junto, con las fechas de caducidad a la vista.

Si te sobra tiempo: Truco: compra lo que ya comen. Así lo vas usando y reponiendo sin que se te caduque.

Hecho el día _____

Guía, págs. 25 a 30

DÍA 5

Luz, radio y batería

⏱ 20 minutos | Necesitas: Linternas, pilas, una radio, una batería externa



Cuando se va la luz, lo que más tranquiliza es ver, saber qué pasa y poder avisar a los tuyos.

Hoy haces

- [ ] Ten **una linterna por persona**, con pilas de repuesto.
- [ ] Consigue una **radio a pilas** o de manivela y comprueba que sintoniza.
- [ ] Deja una **batería externa** cargada.
- [ ] Guarda todo en un lugar que toda la familia conozca.

> **Si te sobra tiempo:** Pruébalo esta noche: apaguen las luces 10 minutos y comprueben que todo funciona.

Hecho el día _____ Guía, págs. 31 y 32

DÍA 6

Botiquín, medicación, abrigo e higiene

⏱ 40 minutos | Necesitas: Tu botiquín de casa, la lista de la guía



Lo que cuida la salud y el bienestar de tu familia mientras esperan: curas, medicinas, calor y limpieza.

Hoy haces

- [ ] Revisa el **botiquín** con la lista de la guía y repón lo que falte.
- [ ] Pregunta a tu médico o farmacéutico cómo tener la **medicación habitual** para unos días más.
- [ ] Deja a mano **mantas y ropa de abrigo** para cada persona.
- [ ] Prepara lo básico de **higiene**: papel, toallitas, gel, bolsas de basura.

> **Si te sobra tiempo:** Si alguien usa gafas, audífonos o aparatos con batería, añade repuestos o cargadores.

Hecho el día _____ Guía, págs. 33 a 36 y 48

DÍA 7

Carpeta, mochila y simulacro

⏱ 45 minutos | Necesitas: Copias de documentos, una bolsa impermeable, una mochila



El último paso junta todo y lo pone a prueba. Al terminar hoy, tu familia ya tiene su plan.

Hoy haces

- [ ] Guarda copias de los **documentos** importantes en una bolsa impermeable.
- [ ] Prepara la **mochila para salir** con lo básico de la lista de la guía.
- [ ] Hagan el **simulacro familiar de 15 minutos**: como un juego, sin prisas.
- [ ] Al terminar, hablen juntos: ¿qué salió bien?, ¿qué podemos mejorar?

> **Si te sobra tiempo:** Con niños, lean antes el cuento «La noche que se fue la luz»: así el simulacro es una aventura, no un susto.

Hecho el día _____ Guía, págs. 18, 41 y 109

¡Lo lograste!



En siete días tu familia pasó de «algún día lo hacemos» a tener un plan. Eso vale mucho.

Familia preparada

La familia _____ completó su plan el _____

Próximas revisiones	Fecha	Hecho
A los 6 meses: agua, comida y pilas		☐
Al año: todo el plan y un simulacro		☐