

Lista de Emergencia Familiar de 72 Horas

Survivor Ideas — preparación práctica para emergencias familiares. Sin política, sin alarmismo.

Basada en guías de Ready.gov ("Build a Kit"), FEMA y los CDC, y en la guía de NMEAD/FEMA para Puerto Rico. Gratis para imprimir y compartir — no se requiere correo electrónico. v1.0, 2026-10-18.

1. Agua y Alimentos (mínimo 3 días)

- ☐ Agua — 1 galón/persona/día x 3 días
- ☐ Alimentos no perecederos, suministro de 3 días
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Comida y agua para mascotas, 3 días
- ☐ Fórmula infantil / comida de bebé (si aplica)

2. Suministros Básicos

- ☐ Radio de baterías/manivela con alerta NOAA
- ☐ Linterna + baterías extra
- ☐ Silbato (para pedir ayuda)
- ☐ Mascarillas contra polvo
- ☐ Lámina plástica y cinta adhesiva
- ☐ Toallitas húmedas, bolsas de basura, amarres
- ☐ Llave/pinzas (para cerrar utilidades)
- ☐ Mapas locales en papel
- ☐ Cargadores de celular + batería extra

3. Primeros Auxilios y Médico

- ☐ Botiquín de primeros auxilios (vendajes, gasas, ungüento antibiótico, guantes, tijeras)
- ☐ Suministro de 7-14 días de medicamentos con receta + copias de las recetas
- ☐ Lista escrita: condiciones médicas, alergias, contactos de médico/farmacia

4. Documentos (en bolsa impermeable)

- ☐ Identificaciones, pólizas de seguro, información bancaria (copias)
- ☐ Fotos de los miembros de la familia (en caso de separación)
- ☐ Lista de contactos de emergencia
- ☐ Efectivo

Ajustes por persona: Niños — objeto de consuelo + ropa de la talla correcta (revisar cada 6 meses). Adultos mayores o con discapacidad — ayudas de movilidad, medicamentos extra, instrucciones de cuidado por escrito. Mascotas — transportadora + correa + registros de vacunación.

Antes / Durante / Después — Referencia Rápida

Antes (vigilancia de huracán / pronóstico de tormenta)

- ☐ Llenar el tanque del vehículo, cargar todos los dispositivos
- ☐ Llenar recipientes con agua potable
- ☐ Revisar baterías de radio/linterna
- ☐ Asegurar objetos sueltos en el exterior
- ☐ Surtir medicamentos próximos a terminarse

Durante (aviso emitido / refugiándose)

- ☐ Mantenerse informado por radio NOAA / autoridades locales
- ☐ Refugiarse en un cuarto interior, lejos de ventanas
- ☐ Si se ordena evacuar: salir temprano, seguir rutas oficiales
- ☐ Poner el refrigerador al máximo frío; evitar abrirlo sin electricidad

Después

- ☐ No conducir sobre carreteras inundadas ni tocar cables caídos
- ☐ Hervir el agua 1 minuto completo, o tratarla con 1/8 cdta. de cloro simple por galón, si se indica
- ☐ Reportar daños a servicios a las autoridades; no reparar líneas activas uno mismo
- ☐ Comunicarse según el plan familiar de emergencia

Fuentes: Ready.gov "Build a Kit" (ready.gov/kit) · FEMA "Food and Water in an Emergency" · guías de los CDC sobre botiquines de emergencia · guías de NOAA y del NMEAD (Negociado de Manejo de Emergencias y Administración de Desastres de Puerto Rico). Esta lista es información general de preparación, no es consejo médico. © 2026 Survivor Ideas. Libre para imprimir, copiar y compartir — sin registro de correo, sin cuenta requerida.