Lista de Supervivencia de 72 Horas

Todo lo que un hogar necesita para los primeros tres días. Primero junta, compra una vez y termina este fin de semana.

Cómo usarla: busca la columna de tu hogar, marca lo que ya tienes y compra solo lo demás. Casi todo cuesta unos $50 para dos personas.

Agua

Unos 4 litros (1 galón) por persona por día[1], para 3 días[2].

- [ ] **Agua potable.** 1 persona: 11 L (3 gal). Para 2: 23 L. Para 4: 45 L.
- [ ] **Opción gratis:** botellas limpias de 2 litros llenas del grifo. 6 por persona. Anota la fecha y rellena cada 6 meses[3].
- [ ] **Cloro común sin aroma,** 1 botella por hogar, con gotero.

Comida (sin cocinar)

- [ ] **Comidas enlatadas listas** (chile con carne, sopa, frijoles, pasta). 1 persona: 6 latas. Para 2: 12. Para 4: 24.
- [ ] **Proteína enlatada** (atún, pollo). 1 persona: 2 latas. Para 2: 4. Para 4: 8.
- [ ] **Crema de cacahuate** u otra de nueces o semillas. 1 frasco por hogar.
- [ ] **Galletas saladas o tortillas de larga duración.** 1 persona: 1 caja. Para 2: 2. Para 4: 4.
- [ ] **Barras de granola.** 1 persona: 6. Para 2: 12. Para 4: 24.
- [ ] **Abrelatas manual.** 1 por hogar.
- [ ] Comida de bebé, fórmula o comida de mascota para 3 días, si la necesitas.

Nunca cocines adentro con asador o estufa portátil[4].

Luz y energía

- [ ] **Linterna LED.** 1 por persona. Para 2: 2. Para 4: 4.
- [ ] **Pilas de repuesto** del tamaño correcto. 1 paquete por hogar.
- [ ] **Batería portátil para teléfono,** cargada. 1 por hogar para empezar.
- [ ] **Alarma de monóxido de carbono** a pilas. Al menos 1, cerca de donde duermes[5].
- [ ] **Radio de pilas o de manivela.** 1 por hogar.

Salud e higiene

- [ ] **Botiquín de primeros auxilios.** 1 por hogar.
- [ ] **Medicinas con receta.** Pregunta a tu farmacéutico cómo tener una reserva. La Cruz Roja indica una reserva de 7 días[6].
- [ ] **Jabón y gel antibacterial.** 1 de cada uno por hogar.
- [ ] **Papel higiénico.** 1 persona: 2 rollos. Para 2: 4. Para 4: 8.
- [ ] **Bolsas de basura resistentes.** 1 caja por hogar.
- [ ] Lentes, pilas para audífonos y artículos de higiene de uso diario.

Papeles y efectivo

- [ ] **Efectivo en billetes pequeños.** Los cajeros y las tarjetas pueden fallar[7].
- [ ] **Copias de documentos clave** (identificación, seguros, banco) en una bolsa hermética[8].
- [ ] **Una tarjeta de contactos escrita** en cada cartera y mochila.

Antes de comprar, y tus 3 datos

Dos pasos más que no cuestan nada y que importan tanto como las provisiones.

Primero junta lo que ya tienes

Recorre tu casa con esta lista. Pon lo que encuentres en una caja o en un estante del clóset.

- [ ] Botellas limpias de refresco o jugo de 2 litros
- [ ] Latas y crema de cacahuate que ya hay en la despensa
- [ ] Un abrelatas manual
- [ ] Linternas, y pilas que todavía sirvan
- [ ] Cargadores de teléfono y cualquier batería portátil
- [ ] Cloro sin aroma
- [ ] Material de primeros auxilios que haya en casa
- [ ] Jabón, papel higiénico, bolsas de basura
- [ ] Cobijas y una prenda abrigadora por persona
- [ ] Una mochila por persona
- [ ] Zapatos resistentes junto a cada cama

Revisa esto hoy

- [ ] Las alarmas de humo funcionan
- [ ] Las alertas de emergencia están activadas en cada teléfono
- [ ] El auto tiene al menos medio tanque

Tus 3 datos

Decídanlos esta noche. Díganlos en voz alta en la cena.

1. Nuestro contacto fuera de la ciudad. Todos le escriben primero.

Nombre: _____

Teléfono: _____

2. Nuestro punto de reunión. Si no podemos llegar a casa ni comunicarnos, vamos aquí.

Cerca de casa: _____

Fuera del vecindario: _____

3. Nuestro efectivo. Billetes pequeños, guardados en casa.

Hoy tenemos $ _____. Nuestra meta es $ _____

Terminamos el: _____

Haz esto hoy

¿Qué sigue? Esta lista es el Peldaño 1 de La Escalera Lista. La Guía de Supervivencia Simple completa te lleva a 2 semanas y más allá, con listas de presupuesto desde $50, planes para quedarte o salir y un cuaderno familiar rellenable. Descubre tus puntos débiles con el cuestionario gratuito de Tu Puntaje de Preparación en simplesurvivalguide.com.

Fuentes: 1 Ready.gov, agua. 2 Cruz Roja Americana, suministros del kit. 3 Ready.gov, agua. 4 CDC, seguridad en apagones. 5 CPSC y EPA, alarmas de monóxido de carbono. 6 Cruz Roja Americana, medicinas del kit. 7 Ready.gov, efectivo. 8 Ready.gov, documentos. Información solo con fines educativos. Sigue a las autoridades locales en cualquier emergencia. Publicado por DJV Enterprises, 2108 N St #16422, Sacramento, CA 95816.