



Preparemos un kit de emergencia familiar

Prepare una tina grande impermeable (o dos) con los suministros que comparte la familia, y una mochila pequeña para cada persona con ropa, medicamentos y copias de documentos por si se separan. Planee para al menos cuatro días. Guarde una lista de todo dentro del kit y revísela cada 6 meses.

Comida, agua y cocina

- ☐ Al menos 8 galones de agua por persona (2 galones al día), más si hace calor
- ☐ Comida no perecedera para todos
- ☐ Estufa de campamento y combustible
- ☐ Cubiertos, platos y una botella de agua para cada persona
- ☐ Ollas básicas y un abrelatas manual
- ☐ Jabón para trastes, cepillo para tallar, cepillos para biberones y popotes
- ☐ Bolsas con cierre de varios tamaños
- ☐ Pastillas para purificar agua, o cloro sin olor
- ☐ Filtro de agua e instrucciones escritas para purificar agua
- ☐ Toallas de papel y una tina para lavar

Bebés y niños

- ☐ Pañales o calzones de entrenamiento, pomada para rozaduras, toallitas
- ☐ 3 a 4 mudas completas de ropa
- ☐ Portabebés
- ☐ Hielera pequeña que pueda llenar rápido con leche extraída y bolsas de hielo
- ☐ Si amamanta: protectores de lactancia, extractor manual, bolsas para guardar leche
- ☐ Vasos desechables para alimentar con vaso
- ☐ Si usa fórmula: fórmula lista para usar para 4 días (normalmente de 24 a 32 onzas al día; los biberones pequeños de una sola toma no necesitan refrigeración), tetinas desechables, biberones si los usa
- ☐ Comida para bebé o bocadillos favoritos
- ☐ Vasos, platos o cubiertos especiales que prefiera su hijo
- ☐ Objetos de consuelo: cobija, peluche, herramientas sensoriales
- ☐ Juguetes, libros y juegos
- ☐ Formulario "¡Todo sobre mí!" plastificado para cada niño
- ☐ Formulario de información de emergencia plastificado para cada niño

Medicamentos y primeros auxilios

- ☐ Medicamentos recetados, con instrucciones
- ☐ Datos de contacto escritos de cada proveedor de salud
- ☐ Expedientes médicos importantes
- ☐ Energía de respaldo para equipo médico
- ☐ Polvo de electrolitos
- ☐ Sin receta: para alergias, dolor, antiinflamatorio, pomada antibiótica, antiácido
- ☐ Botiquín: curitas, venda elástica, gasa, torniquete, manta térmica, guantes, tijeras, cinta médica, termómetro

Artículos para el hogar

- ☐ 2 a 3 mudas de ropa y un par de zapatos extra por persona
- ☐ Linternas o lámparas de cabeza, pilas, faroles solares
- ☐ Cargadores, baterías portátiles, cargadores solares
- ☐ Radio de emergencia
- ☐ Herramienta multiusos, cinta adhesiva gruesa, cuerda, lona
- ☐ Papel de baño, productos menstruales, artículos de aseo
- ☐ Toallitas desinfectantes y gel antibacterial
- ☐ Cobijas y bolsas de basura
- ☐ Mascarillas N95

Tecnología de asistencia

- ☐ Tableros de comunicación de repuesto
- ☐ Lista de los apoyos y aparatos que su hijo usa normalmente
- ☐ Cargadores y energía de respaldo para los aparatos

Mascotas

- ☐ Comida, agua y platos
- ☐ Registros del veterinario, incluidas las vacunas
- ☐ Medicamentos
- ☐ Correa, juguetes, cobija o cama de viaje

Documentos (en una bolsa impermeable)

- ☐ Formulario de información de emergencia para cada persona; formulario "¡Todo sobre mí!" para cada niño
- ☐ Copias de poderes legales, testamentos y otros documentos legales
- ☐ Copias de identificaciones: actas de nacimiento, tarjetas de Seguro Social, licencias de manejo, pasaportes, tarjetas de identificación infantil
- ☐ Títulos de vehículos, escritura de la casa o contrato de renta
- ☐ Lista de proveedores de salud y medicamentos de cada persona
- ☐ Tarjetas de seguro médico
- ☐ Contactos de emergencia y otros números importantes
- ☐ Fotos recientes de cada miembro de la familia y de cada mascota
- ☐ Contactos del banco, tarjetas de crédito y préstamos
- ☐ Dónde están el refugio adecuado más cercano y el Centro de Asistencia Familiar
- ☐ Una lista de lo que hay en su kit

Otros

- ☐ Llaves extra de la casa y del carro
- ☐ Dinero en efectivo (puede que las tarjetas no funcionen)
- ☐ Cartas o libros de actividades
- ☐ Mapa en papel o atlas de carreteras