

PLAN PREPPER — CHECKLIST DE EMERGENCIA

Guía práctica de recursos esenciales para el hogar

♦ Iluminación de emergencia:

- [✓] **Linterna frontal o de mano:** Asegúrate de tener al menos una accesible (como la radio de emergencia con dinamo y luz frontal).
- [✓] **Pilas de repuesto o batería cargada:** Comprueba que los dispositivos tengan carga previa.
- [✓] **Luz química o bastones fluorescentes (Glow sticks):** Una opción segura y sin fuego para iluminar habitaciones fijas.

♦ Comunicación y energía:

- [✓] **Radio de emergencia AM/FM:** Imprescindible para sintonizar alertas oficiales si caen las redes de telefonía e internet.
- [✓] **Powerbank cargada:** Para mantener tu teléfono móvil con batería al menos para llamadas o consultas de emergencia esenciales.

♦ Agua, comida y suministros:

- [✓] **Agua embotellada:** Un cálculo seguro de 1,5 a 2 litros por persona para las primeras 24 horas.
- [✓] **Alimentos que no requieran cocinado:** Latas de conserva, barritas energéticas, frutos secos o comida que no necesite frigorífico ni horno.
- [✓] **Abrelatas manual:** Si optas por latas, asegúrate de tener uno que no dependa de electricidad.

♦ Salud y transacciones básicas:

- [✓] **Botiquín básico:** Analgésicos comunes, tiritas, desinfectante y medicación personal imprescindible si algún miembro de la familia la necesita a diario.
- [✓] **Efectivo (Dinero físico):** Los datáfonos y cajeros automáticos dejan de funcionar sin luz. Tener unos billetes pequeños te salvará si necesitas comprar algo urgente.