



**CARTA PERIÓDICA**  
**PROFA. ANGÉLICA MARTÍNEZ DÍAZ, M Ed**  
CATEDRÁTICA DE EXTENSIÓN  
DESARROLLO DE LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD

## **PREPARÁNDONOS PARA UNA EMERGENCIA: KIT DE 72 HORAS**



Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Por lo tanto, es aconsejable tener un equipo de emergencia para 72 horas, que haya sido preparado de manera sencilla y sea fácil de llevar. Cada miembro de nuestra familia debe tener uno en un sitio accesible.

Este equipo debe contener lo siguiente:

### **AGUA Y ALIMENTOS**

- ✓ Agua - dos galones diarios por persona: un galón para beber y uno para cocinar y para la higiene personal.
- ✓ Alimentos enlatados - atún, habichuelas, garbanzos, pavo, carne, salchichas, pastas alimentarias, etc.
- ✓ Jugos enlatados
- ✓ Sopas - enlatadas o "sopas en polvo en una taza"
- ✓ Proteína / barras de granola
- ✓ Frutas secas
- ✓ Cereales listos para comer, cereales calientes instantáneos y galletas
- ✓ Alimentos de alta energía - mantequilla de maní, mermelada, nueces, mezcla de frutas secas.
- ✓ Caramelos, barras de chocolate, refrescos, pisco-labis y otros.

### **ROPA DE CAMA Y ROPA**

- ✓ Ropa para tres días (pantalones largos y cortos, camisas, blusas o suéteres)
- ✓ Ropa interior
- ✓ Impermeable / poncho
- ✓ Frisa

## **ILUMINACIÓN**

- ✓ Linternas, lámparas de baterías
- ✓ Baterías extra
- ✓ Velas
- ✓ Encendedor

## **EQUIPO**

- ✓ Platos y utensilios (no desechables)
- ✓ Abrelatas
- ✓ Pala
- ✓ Radio (con baterías)
- ✓ Papel y pluma
- ✓ Cuchillo de bolsillo
- ✓ Cuerda (soga)
- ✓ Tape aislante

## **SUMINISTROS PERSONALES Y MEDICAMENTOS**

- ✓ Equipo de primeros auxilios
- ✓ Artículos de tocador (papel higiénico—se quita el tubo central, se aplana fácilmente y se guarda en una bolsa zip-lock--, higiene femenina, cepillo de dientes plegado, etc.)
- ✓ Suministros para la limpieza (desinfectante de manos, jabón, champú, jabón para lavar platos)
- ✓ Medicamentos
- ✓ Receta de medicamentos (para 3 días)

## **DOCUMENTOS PERSONALES Y DINERO**

(¡Coloque estos artículos en un recipiente a prueba de agua!)

- ✓ Escrituras
- ✓ Documentos legales (certificados de nacimiento y matrimonio, testamentos, pasaportes, contratos, etc.)
- ✓ Documentos de vacunación
- ✓ Pólizas de seguro
- ✓ Dinero en efectivo
- ✓ Tarjetas de crédito
- ✓

## **OTROS MISCELÁNEOS**

- ✓ Bolsas para poner el equipo de 72 horas, tales como bolsas de lona o mochilas.
- ✓ Necesidades infantiles (si aplica)

## NOTAS:

- ✓ Actualice su equipo de 72 horas cada seis meses (ponga una nota en su calendario / planificador) para asegurarse de que: todos los alimentos, agua y medicamentos permanezcan frescos y no hayan caducado; ajustar la ropa, los documentos personales y las tarjetas de crédito están al día; y las baterías tengan carga.
- ✓ Los juegos también son importantes, ya que proporcionarán cierta comodidad y entretenimiento durante un momento estresante.
- ✓ Los niños mayores pueden ser responsables de sus propios paquetes de elementos y también de la ropa.
- ✓ Puede incluir otros artículos en su kit de 72 horas que crea que son necesarios para la supervivencia de su familia.

## REFERENCIAS

Bruner, R. ( ). *How to make a 72 hour kit for emergency preparedness*. Recuperado el 10 de febrero de 2010 de <http://lds.about.com/od/preparednessfoodstorage>.

Colorado State University Extension. (4 de abril de 1999). *Food safety and storage for emergency preparedness*.

FEMA. ( ) *Food storage and emergency preparedness*. Recuperado el 10 de febrero de 2010 de <http://www.fema.gov/pdf/library>.

University of Georgia, Cooperative Extension Service. (1999). *Consumer's Preparing an emergency food supply guide:*