

Kit de provisiones para casos de desastre

Un kit de provisiones para casos de desastre es un conjunto de artículos básicos que su familia puede necesitar durante una emergencia. Consulte los artículos básicos y tenga en cuenta las necesidades particulares de su familia. Después de una emergencia, es posible que tengan que subsistir durante varios días. Prepararse para estos casos implica contar con alimentos, agua y demás provisiones durante al menos 72 horas.



1/2

Artículos básicos recomendados

- Agua (como mínimo, 3 galones por persona)
- Alimentos (como mínimo, provisiones para 3 días por persona de alimentos que no requieran refrigeración)
- Abrelatas manual
- Radio (de pilas o manivela)
- Linterna
- Pilas de repuesto para:
 - Linterna
 - Radio
 - Equipos médicos
 - Otros artículos electrónicos del kit
- Teléfono celular con cargador
- Higiene personal
 - Toallitas húmedas
 - Bolsas para basura
 - Desinfectante para manos
 - Mascarillas
- Herramientas manuales
 - Alicates
 - Destornilladores
 - Abrazaderas plásticas
 - Cinta plateada
 - Kit de reparación de gafas
- Dispositivo de comunicación y enchufe para recargar
- Agua adicional y alimento para mascotas
 - Platos para alimento y agua
 - Contenedor de transporte o jaula y correa
- Suministros médicos
 - Medicamentos recetados
 - Medicamentos de venta libre, como analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes
 - Pulsera o etiqueta de alerta médica
 - Kit de primeros auxilios
 - Apósitos/vendas
 - Pomada antiséptica
 - Termómetro
 - Elementos reconfortantes y sensoriales
 - Auriculares con cancelación de ruido
 - Juguetes antiestrés
 - Otros elementos de ayuda sensorial
 - Copia de la tarjeta del seguro
 - Lista de alergias conocidas

Artículos básicos recomendados

- Manta, edredón o bolsa de dormir
- Almohadas
- Muda de ropa completa
 - Ropa interior
 - Pantalones y camisa
 - Calcetines
 - Pijama
- Silbato
- Mudadas de ropa adicionales para todas las estaciones
- Par de zapatos resistentes
- Zapatillas de baño y artículos de higiene personal
 - Cepillo de dientes y pasta de dientes
 - Peine o cepillo
 - Desodorante
 - Jabón
 - Champú
 - Toallas grandes y pequeñas
 - Productos de higiene femenina
- Mapas locales (con lugares importantes y recorridos marcados)
- Información de contactos de emergencia
- Documento de identidad o licencia de conducir
- Nombres y números de sus médicos
- Nombre y número del lugar donde compra sus medicamentos

Otros artículos recomendables

- Dinero en efectivo
- Copia del documento de identidad
- Guías para situaciones de emergencia
- Navaja plegable o herramienta multiuso
- Bolsas Ziplock
- Hornillo para acampar
 - Combustible
 - Encendedor
 - Fósforos en un recipiente impermeable
- Utensilios de cocina para acampar
- Juego de cubiertos de plástico o para acampar
- Carpa pequeña que se arma rápidamente o una carpa hecha con sábanas y un cordel (para disminuir la estimulación visual en una habitación abarrotada de cosas o para dar privacidad al instante)
- Tarjetas plastificadas con frases, imágenes o pictogramas en caso de que no funcione el dispositivo de comunicación.
- Extintor
- Lápiz y papel
- Libros, rompecabezas, juegos de mesa
- Dispositivos electrónicos de mano (con películas, juegos, etc.) para entretenerse

Practique su plan

Visite el sitio web [ready.gov](https://www.ready.gov) para empezar a hablar con su familia y consulte las herramientas y los juegos para niños que se ofrecen en <https://www.ready.gov/plan> y <https://www.ready.gov/kids>.