

# Sobrevivencia 101

## PARA LA CASA

- Un galón de agua potable por persona por día para mantenerse hidratado (14 días). Puede también usar sistemas de almacenamiento de agua como los Waterbob® o similares.
- Comida seca para las primeras 72 horas (Recomiendo las que son empacadas secas, que parecen galletas o las que son como caramelos) La idea es que en esas primeras horas muchas cosas estarán en caos y lo que menos quieres es:
  - No tener energía por no comer.
  - Pensar en que debes cocinar cuando hay tantas cosas que hacer para después de la tormenta.
- Comida para 14 días por persona.
- Cloro para limpiar y purificar el agua.
- Pastillas para purificar el agua.
- Filtro de agua portable.
- Sobres de sabores para el agua, esto ayuda mucho para los niños que se rehúsan a tomar agua a pesar de que lo necesitan
- Recuerde guardar también agua y comida para sus mascotas.
- Iluminación. Para esto hay varias opciones:
  - Velas (lo más económico)
  - Linternas o lámparas de baterías.
  - Linternas o lámparas solares.
  - Lámparas de kerosene o de combustible.
- Cooler, hielera para guardar comida y el hielo.
- Generador de electricidad de emergencia o sistemas de almacenamiento de electricidad.
- Parrilla para cocina externa sea de gas, carbón y otras opciones. (Solo use externamente)
- Abanico o ventilador (fan) electrico, USB, recargable, de baterias, solar.
- Platos, vasos y cubiertos desechables.
- Abridor de latas y botellas manual.
- Utensilios de limpieza
- Extensión para exteriores que sea resistente.
- Colcha o Tarp a prueba de agua.
- Mantales de plástico.

# Sobrevivencia 101

- Detector de incendios y de monóxido de carbono (revisar la batería).
- Extinguidor de fuego
- Hielo:
  - Puede hacer hielo en bolsas plásticas
  - También puede hacer hielo en botellas plásticas de sodas.
  - Puede hacer también hielo seco, este dura más tiempo, y sirve para mantener congelada la comida, pero no para el consumo.
  - El hielo también le puede servir para hacer un aire acondicionado improvisado.
- Bolsas de basura plásticas
- Caja de Herramientas preferiblemente.
- Kit de primeros auxilios para casa, comunmente en un compartimento a prueba de agua o en una caja rígida (los bolsos también son comunes)
- Shutters o protectores de ventanas y puertas.
- 2 bidones de gasolina de 5 galones cada uno si posee vehiculo o si posee generador que use gasolina.
- Set de baterías (incluya baterías inclusive que no use comunmente, en emergencia las baterías son oro, AAA, AA, C, D

## PARA EL BOLSO DE EMERGENCIA

- Radio de emergencia de batería o con sistema de carga múltiple (Batería, Crank o bovina, Recargable, Solar) Importante que tenga acceso a la frecuencia de emergencia de su país como NOAA en USA.
- Cargador de celular para el vehiculo.
- Forma para hacer fuego:
  - Fósforos o cerillas preferiblemente a prueba de agua.
  - Encendedor
  - Encendedor marítimo
  - Barra de Ferro.
  - Aceleradores para fuego (Vaselina, Pastillas de encendido rápido etc.)
- Kit de primeros auxilios (Debe tener para golpes y cortaduras)
- Bolso a prueba de agua (para documentos y cosas secas)
  - Documentos. (Seguros de Casa o Médico, Bancos, Seguro social, y documento de identificación)

# Sobrevivencia 101

- Medias o calcetines sin son a prueba de agua mejor.
- Ropa interior de repuesto.
- Franelas de repuesto.
- Duct Tape o teipe de plomo o teipe metalico, cinta metalica, o cinta de electricista.
- Soga o cuerda
- Zip ties o cable tie o tirap.
- 2 radios de 2 vias.
- Dos semanas de cualquier droga prescrita.
- Dos semanas de vitaminas que utilice regularmente.
- Pastillas para el dolor.
- Jabon antibacterial.
- Papel toilet
- Repelente de mosquitos
- Protector solar
- Afeitadora y espuma de afeitar para viajero
- Desodorante
- Articulos femeninos de limpieza si aplica.
- Bolsa para proteger el celular
- Bolsa para proteger los otros equipos electrónicos
- Paracord o cordones.
- Bolso pequeno de sobrevivencia
- Cantimplora o recipiente para agua. Ideal es 1 gallon al menos.
- Barras de proteinas.
- Protector labial o bálsamo labial

## PARA LLEVAR PUESTO ENCIMA

- Vestimenta:
  - Zapatos especiales para eventos de emergencia. Recomiendo Botas con punta de seguridad o punta de metal (se usan en construcción)
  - Guantes de trabajo
  - Medias o calcetines sin son a prueba de agua mejor.
  - Pantalón cargo o resistente
  - Correa de supervivencia

# Sobrevivencia 101

- Franela cómoda pero resistente
- Ropa interior cómoda
- Sombrero o gorro para proteger del sol.
- Equipo supervivencia básico o kit para correa o cinturón.
- Filtro de agua pequeño o portable (comúnmente son como un straw, pitillo, sorbete, pajita o popote)
- Comida seca para las primeras 72 horas (Recomiendo las que son empacadas secas, que parecen galletas o las que son como caramelos) La idea es que en esas primeras horas muchas cosas estarán en caos y lo que menos quieres es:
  - No tener energía por no comer.
  - Pensar en que debes cocinar cuando hay tantas cosas que hacer para después de la tormenta.
- Cuchillo retractable
- Cuchillo de supervivencia
- Multi tool o multi herramienta.
- Salvavidas (uno por persona)
- Poncho o impermeable.
- Batería recargable para celular, si es solar mejor.
- Bolsa impermeable para celular.
- Esfero o bolígrafo táctico con rompe vidrios por seguridad.
- Reloj resistente al agua.
- Mini kit de primeros auxilios
- Brazaletes de paracord.
- Espejo para señales de emergencia
- Silvato