

✓ **Checklist Detallada: Comunicación, Documentos y Señales (72h + 14 días)**

Esta checklist está elaborada según recomendaciones **oficiales** de:

- **Protección Civil España** (Guías de Autoprotección y Planes Familiares de Emergencia).
- **Comisión Europea** – Preparedness Union Strategy (2025).
- **Cruz Roja Española**.
- **Ministerio del Interior y Dirección General de Protección Civil**.

1. Checklist – Mochila 72 Horas (Bug-Out Bag)

Objetivo: Ligero, portátil y esencial para evacuación rápida.

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Comunicación	Radio de manivela o solar (AM/FM + alertas)	1 unidad	Funciona sin electricidad (Protección Civil)
Comunicación	Teléfono móvil + batería externa (power bank)	1 + 10.000 mAh mínimo	Comunicación inicial
Comunicación	Cargador solar o de coche	1 unidad	Autonomía energética
Documentos	Copias impermeables (DNI, pasaporte, tarjeta sanitaria)	1 juego completo	Identificación y atención médica
Documentos	Contactos de emergencia + plan familiar	1 copia impresa	Coordinación familiar
Documentos	Efectivo en billetes pequeños	50-100 €	Pagos cuando fallen cajeros
Señales	Silbato de emergencia	1 unidad	Señal audible a distancia
Señales	Espejo de señales (heliógrafo)	1 unidad	Señal visual diurna
Señales	Bandera o tela naranja/roja + luces químicas	1 + 2-4 unidades	Visibilidad y SOS

2. Checklist – Kit Fijo / Shelter-in-Place (14 Días)

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad Recomendada	Notas / Razón Oficial
Comunicación	Radio de manivela + pilas de repuesto	1-2 unidades	Recepción de alertas oficiales (UE)
Comunicación	Baterías externas grandes + cargador solar	2-3 unidades	Uso prolongado

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad Recomendada	Notas / Razón Oficial
Comunicación	Radio CB o PMR446 (para comunicación local)	1-2 unidades (opcional)	Contacto con vecinos
Documentos	Carpeta impermeable con todos los documentos importantes	1 carpeta completa	Trámites y seguros
Documentos	Copias digitales en USB resistente al agua	1 unidad	Copia de seguridad
Documentos	Listas impresas de contactos, medicamentos y alergias	2-3 copias	Ayuda rápida
Documentos	Efectivo en billetes pequeños	150-300 € por familia	Pagos en efectivo
Señales	Silbato, espejo, banderas grandes, luces químicas	Stock amplio	Pedir ayuda visible
Señales	Linterna con modo SOS + material para fogatas con humo	1 + materiales	Señales nocturnas y diurnas

3. Adaptaciones Especiales (Familia y Edge Cases)

- **Niños:** Tarjetas con foto, datos médicos y contactos cosidas en la ropa o mochila. Juguetes o cuentos para reducir estrés.
- **Ancianos:** Dispositivos fáciles de usar (radios grandes), lista de medicamentos grande y gafas de repuesto.
- **Mascotas:** Documentación veterinaria, foto y datos de microchip.
- **Personas con necesidades especiales:** Certificados médicos, lista de medicamentos y contactos de médicos.
- **Zonas sin cobertura móvil:** Enfatizar radio y señales físicas.
- **Riesgo de ciberataques:** No depender exclusivamente de apps o internet.

4. Consejos de Mantenimiento y Uso (Oficiales)

- Actualiza los documentos **cada 6 meses**.
- Prueba la radio, baterías y power banks regularmente.
- Crea un **Plan Familiar de Comunicación** con:
 - Punto de reunión principal y alternativo.
 - Contacto fuera de la zona afectada.
 - Códigos sencillos (ej. “Estoy bien”).
- Almacena todo en bolsas o carpetas impermeables.
- Incluye un manual impreso básico de instrucciones.
- Realiza simulacros familiares.

Fuentes Oficiales Citadas:

- Protección Civil España – Guía “Preparados para Emergencias”.
- Comisión Europea – Preparedness Union Strategy (marzo 2025).
- Cruz Roja Española – Guías de Preparación Familiar.
- Ministerio del Interior – Recomendaciones de Autoprotección.