

Checklist Maestra - Kit de Supervivencia 72H

Por qué Europa nos insta a estar preparados

Curso completo - Nivel Principiante

1. Mentalidad y Preparación General

- Reconocer que preparar es responsabilidad familiar
- Involucrar a toda la familia (niños, ancianos, mascotas)
- Identificar riesgos locales en Protección Civil
- Comprometerse a revisión cada 6 meses
- Realizar simulacros prácticos

2. Comparativa Kit Fijo vs Mochila 72H

Aspecto	Kit Fijo (Casa)	Mochila 72H (Evacuación)
Peso	Alto volumen	≤15-20 kg
Duración	7-14 días	72 horas
Prioridad	Confort y stocks	Movilidad

3. Agua y Hidratación

- 3 L/persona/día mínimo
- 9-12 L en kit fijo
- Filtro/pastillas en mochila
- Rotar cada 6-12 meses

4. Alimentos

- 9 comidas/persona
- Conservas, barras, frutos secos
- Rotación FIFO
- Hornillo camping

5. Salud y Primeros Auxilios

- Botiquín completo
- Medicamentos crónicos (extra)
- Higiene: toallitas, gel
- Lesiones comunes

6. Herramientas e Iluminación

- Navaja multiusos
- Radio + linterna manivela
- Manta térmica
- Cinta americana

7. Comunicación y Documentos

- DNI/Pasaporte impermeables
- Efectivo pequeño
- Mapas + batería
- Contactos emergencia

8. Planificación y Mantenimiento

- Plan familiar con rutas
- Revisión bianual
- Simulacros
- Mentalidad resiliente

¡Imprime y usa esta checklist para construir tu kit!

Nombre: _____ Fecha: _____