Family Guard LISTA IMPRIMIBLE GRATIS

Mochila para 72 horas

Empaca tu mochila de emergencia para unos tres días fuera de casa. Empieza por agua, medicinas y documentos. Marca cada cosa al guardarla.

Agua y comida

- [ ] Agua: 4 L (1 galón) por persona al día, para 1 a 3 días
- [ ] Filtro de agua o pastillas potabilizadoras
- [ ] Comida sin cocción para 3 días (barras, nueces)
- [ ] Abrelatas pequeño y una cuchara

Documentos y dinero

- [ ] Copias de identificaciones (anota dónde están)
- [ ] Tarjetas del seguro y números de póliza
- [ ] Contactos de emergencia escritos en papel
- [ ] Efectivo en billetes de baja denominación
- [ ] Llave de repuesto de la casa y del auto

Salud

- [ ] Medicinas con receta para 7 días
- [ ] Botiquín básico
- [ ] Lista de medicinas y alergias
- [ ] Lentes o lentes de contacto, con solución
- [ ] Mascarillas que filtren humo y polvo (tipo N95)

Luz, energía y celular

- [ ] Linterna de mano o de cabeza, con pilas de repuesto
- [ ] Batería portátil y cables de carga
- [ ] Radio de pilas o de manivela
- [ ] Celular con contactos ICE (en caso de emergencia)

Ropa y clima

- [ ] Muda de ropa, calcetines y ropa interior
- [ ] Impermeable o poncho
- [ ] Zapatos firmes para caminar (o junto a la mochila)
- [ ] Manta térmica de emergencia (de aluminio)

Higiene

- [ ] Cepillo de dientes y artículos de aseo pequeños
- [ ] Papel higiénico o toallitas húmedas
- [ ] Gel antibacterial o jabón
- [ ] Toallas femeninas, si hacen falta

Herramientas y seguridad

- [ ] Navaja multiusos
- [ ] Silbato para pedir ayuda
- [ ] Guantes de trabajo

Las últimas 5 antes de salir

- [ ] Celular y batería portátil
- [ ] Medicinas
- [ ] Cartera e identificaciones
- [ ] Llaves
- [ ] Esta mochila

Revisa la mochila cada 6 meses. Cambia agua, comida, medicinas y pilas antes de que caduquen.

¿Quieres el plan familiar completo?

Esta lista es una página de Family Guard. El plan completo suma hojas de salud, contactos de familia y mascotas, tarjetas de bolsillo, listas de compras por presupuesto (USD 50 / 200 / 500) y un plan para quedarse en casa.

Consíguelo en **payhip.com/b/AlKhd**

© 2026 Absolute Co. · familyguardplan.com/es/