

EMERGENCIAS Y DESASTRES

CUADERNO DE TRABAJO



UNA
GUÍA PRÁCTICA
PARA DESARROLLAR TU
PLAN PARA EMERGENCIAS

ÁNGEL CRESPO

© Derechos de Autor

CUADERNO DE TRABAJO:
Desarrolla tu Plan de Emergencias Paso a Paso



**CRESPO ADVISORS
PUBLISHING**

© 2025, Crespo Advisors Publishing
Una división de Crespo Safety & Security Consulting Group LLC

Este cuaderno ha sido creado como un recurso de acceso libre y gratuito para fomentar la preparación ante emergencias. Las personas que lo adquieran a través de www.crespoadvisors.com pueden descargarlo, imprimirlo, compartirlo y distribuirlo electrónicamente, en su totalidad o en parte, siempre que se mantenga íntegra la atribución de autoría y no se modifique su contenido con fines comerciales.

Queda expresamente autorizada su reproducción para propósitos personales, comunitarios, educativos, institucionales, de entrenamiento o divulgación, sin necesidad de solicitar permiso previo.

Se prohíbe la venta, reventa o redistribución con fines comerciales sin autorización escrita del autor.

El contenido gráfico, el diseño editorial y las imágenes utilizadas en este cuaderno están protegidos por derechos de autor y no pueden ser reutilizados o modificados con otros fines sin el consentimiento de sus creadores.

Autor: Ángel A. Crespo-Ortiz

Diseño y diagramación: Maximum Studio / Adalís Sepúlveda Martínez
Fotografía contraportada y videos: Ricardo Monclova Cintrón

CUADERNO DE TRABAJO

DESARROLLA TU PLAN DE EMERGENCIAS PASO A PASO

Este cuaderno ha sido diseñado como una herramienta complementaria al libro **Emergencias y Desastres: Una guía práctica para desarrollar tu Plan de Emergencias**, publicado de forma independiente por el autor Ángel A. Crespo-Ortiz.

Su propósito es apoyar al lector en la creación de su propio plan familiar, comunitario u organizacional para la preparación y respuesta ante emergencias.

Para más información, recursos adicionales y la descarga de versiones digitales, visite: www.crespoadvisors.com

01

INSTRUCCIONES DE USO

- Cómo utilizar este cuaderno
- Materiales recomendados
- Cómo guardar y actualizar tu plan

6

REFLEXIÓN INICIAL

- ¿Qué me motiva a prepararme?
- Lecciones de vida en emergencias anteriores
- Mis objetivos de preparación

8

02

EVALUACIÓN DE RIESGOS

- Mapa de riesgos de mi comunidad
- Lista de amenazas (naturales, tecnológicas y humanas)
- Evaluación de vulnerabilidades personales, familiares o empresariales
- Tabla de Riesgos y Vulnerabilidades (basada en NFPA 1600)

10

03

ANÁLISIS ESTRUCTURAL

- Tipo de vivienda / construcción
- Evaluación de estructura, techo, puertas y ventanas
- Inspección de instalaciones eléctricas, gas, agua
- Lista de mejoras o reparaciones necesarias

14

04

SALUD Y SEGURIDAD

- Verificación de detectores de humo, CO y gas
- Seguridad con tanques de gas y generadores
- Inventario de extintores y botiquín de primeros auxilios
- Lista de chequeo de salud y necesidades especiales

17

05

COMPOSICIÓN FAMILIAR

- Ficha de cada miembro de la familia
- Necesidades médicas y tecnológicas
- Plan de cuidado para adultos mayores y personas con discapacidad
- Plan de emergencia para mascotas (incluye checklist)

20

06

PLAN DE EMERGENCIA PARA PERMANECER EN CASA

- Lista de suministros esenciales
- Plan de consumo de agua y alimentos
- Energía y cocción de alimentos
- Registro de combustible y baterías

21

07

PLAN DE EVACUACIÓN

24

- Punto de encuentro familiar
- Contacto fuera de la zona
- Rutas de desalojo y refugios alternos
- Lista de documentos esenciales y copia digital
- Simulacro familiar (formato para registrar fecha y observaciones)

08

EL BULTO DE EMERGENCIAS

27

- Lista personalizada de artículos esenciales
- Lista de chequeo para cada miembro de la familia
- Verificación semestral del bulto

09

COMUNICACIÓN Y APOYO COMUNITARIO

30

- Lista de contactos importantes
- Redes de apoyo en la comunidad
- Información de organizaciones voluntarias activas en desastres

10

MANTENIMIENTO Y REVISIÓN DEL PLAN

33

- Calendario de revisiones
- Lista de tareas pendientes
- Registro de simulacros y lecciones aprendidas

INSTRUCCIONES DE USO

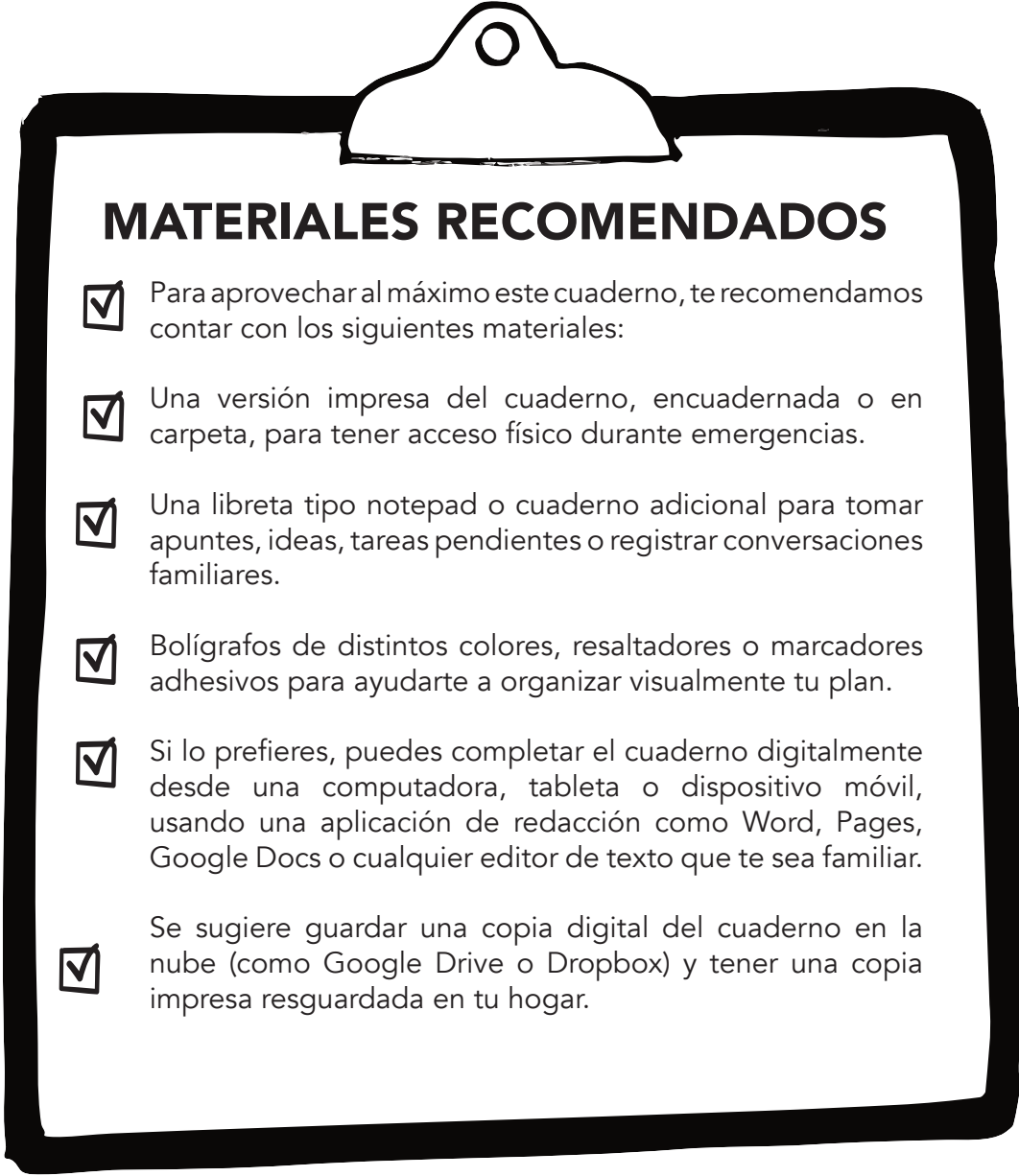
¿Cómo utilizar este cuaderno?

Este cuaderno ha sido diseñado como una herramienta práctica y accesible para ayudarte a desarrollar, paso a paso, tu propio Plan de Emergencias. A medida que avances en la lectura del libro Emergencias y Desastres: Una Guía práctica para desarrollar tu Plan para Emergencias, podrás complementar cada capítulo con reflexiones, ejercicios, listas de cotejo y espacios de planificación incluidos en este cuaderno.

No es necesario llenarlo todo en un solo día. De hecho, la preparación efectiva se construye con calma, enfoque y constancia. Puedes dedicar unos minutos cada semana a completar una sección, revisarla con tu familia o equipo de trabajo, y retomar en donde lo dejaste. Lo importante es comenzar, y mantenerte en el proceso.

Este cuaderno está pensado para que puedas personalizarlo según tus necesidades: incluye hojas en blanco, formularios editables y espacios para anotar información vital. También encontrarás ejemplos prácticos que te servirán de guía para redactar tu propio plan familiar, comunitario o empresarial.





MATERIALES RECOMENDADOS

- ☒ Para aprovechar al máximo este cuaderno, te recomendamos contar con los siguientes materiales:
- ☒ Una versión impresa del cuaderno, encuadernada o en carpeta, para tener acceso físico durante emergencias.
- ☒ Una libreta tipo notepad o cuaderno adicional para tomar apuntes, ideas, tareas pendientes o registrar conversaciones familiares.
- ☒ Bolígrafos de distintos colores, resaltadores o marcadores adhesivos para ayudarte a organizar visualmente tu plan.
- ☒ Si lo prefieres, puedes completar el cuaderno digitalmente desde una computadora, tableta o dispositivo móvil, usando una aplicación de redacción como Word, Pages, Google Docs o cualquier editor de texto que te sea familiar.
- ☒ Se sugiere guardar una copia digital del cuaderno en la nube (como Google Drive o Dropbox) y tener una copia impresa resguardada en tu hogar.

CÓMO GUARDAR Y ACTUALIZAR TU PLAN

El Plan de Emergencias no es un documento que se llena una vez y se olvida. Es una herramienta viva, que debe actualizarse regularmente a medida que cambia tu realidad familiar, tu entorno o los riesgos presentes en tu comunidad.

Te sugerimos:

- Revisar tu plan cada seis meses o después de una emergencia significativa.
- Verificar que los números de contacto estén actualizados.
- Revisar las fechas de caducidad de alimentos, medicinas y artículos del bulto de emergencias.
- Programar simulacros en familia o con tus compañeros de trabajo y registrar los resultados en el cuaderno.

Un plan actualizado es un plan útil. Al dedicarle tiempo a su mantenimiento, estarás fortaleciendo tu preparación, tu paz mental y tu capacidad de respuesta.

REFLEXIÓN INICIAL

01

SECCIÓN

¿QUÉ ME MOTIVA A PREPARARME?

Antes de comenzar a llenar listas o comprar suministros, detente un momento. Respira. Este cuaderno no solo trata de formularios y equipos: se trata de ti, de los tuyos, y de la voluntad de vivir con más seguridad y propósito.

En el espacio a continuación, reflexiona sobre por qué has decidido comenzar este proceso. ¿Hubo un evento que te marcó? ¿Deseas proteger a tu familia? ¿Quieres reducir el miedo y la incertidumbre cuando ocurre una emergencia?

ESCRIBE AQUÍ TU MOTIVACIÓN PERSONAL:



LECCIONES DE VIDA EN EMERGENCIAS ANTERIORES

A todos nos ha tocado enfrentar momentos difíciles. Algunas veces, salimos airosos. Otras veces, aprendemos por las malas.

Piensa en una emergencia que hayas vivido o presenciado. **¿Qué salió bien? ¿Qué te hubiera gustado tener preparado? ¿Cómo te sentiste durante y después del evento?**

RELATA AQUÍ UNA EXPERIENCIA Y LO QUE APRENDISTE DE ELLA:



MIS OBJETIVOS DE PREPARACIÓN

Tener un plan no elimina los riesgos, pero nos da dirección, control y esperanza. Esta sección te invita a visualizar cómo quieres estar preparado en los próximos meses.



COMPLETA LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS CON TUS PROPIAS METAS:

1. Quiero sentirme más preparado/a para enfrentar:

2. Me comprometo a preparar:

3. Lo primero que voy a trabajar será:

4. Este cuaderno me ayudará a:



CONSEJO PRÁCTICO:

Revisa esta sección cada vez que sientas que pierdes el enfoque o que no avanzas lo suficiente. Volver a tu **por qué** te dará fuerza para continuar.

EVALUACIÓN DE RIESGOS

02

SECCIÓN

¿QUÉ ES UN RIESGO?

Un riesgo es la posibilidad de que ocurra un evento adverso que afecte tu vida, tu salud, tu propiedad o el medio ambiente. Evaluar los riesgos es el primer paso para crear un plan de emergencias efectivo. No todos los riesgos son iguales: algunos son más frecuentes, otros más destructivos.

MAPA DE RIESGOS DE MI COMUNIDAD

Piensa en los peligros que podrían afectar tu hogar, escuela, comunidad o lugar de trabajo. Puedes consultar:

- Mapas de zonas inundables (FEMA)
- Mapas de tsunami (Red Sísmica)
- Historial de huracanes o sismos
- Información de tu Oficina Municipal de Manejo de Emergencias



ANOTA AQUÍ LOS RIESGOS QUE IDENTIFICAS EN TU COMUNIDAD:

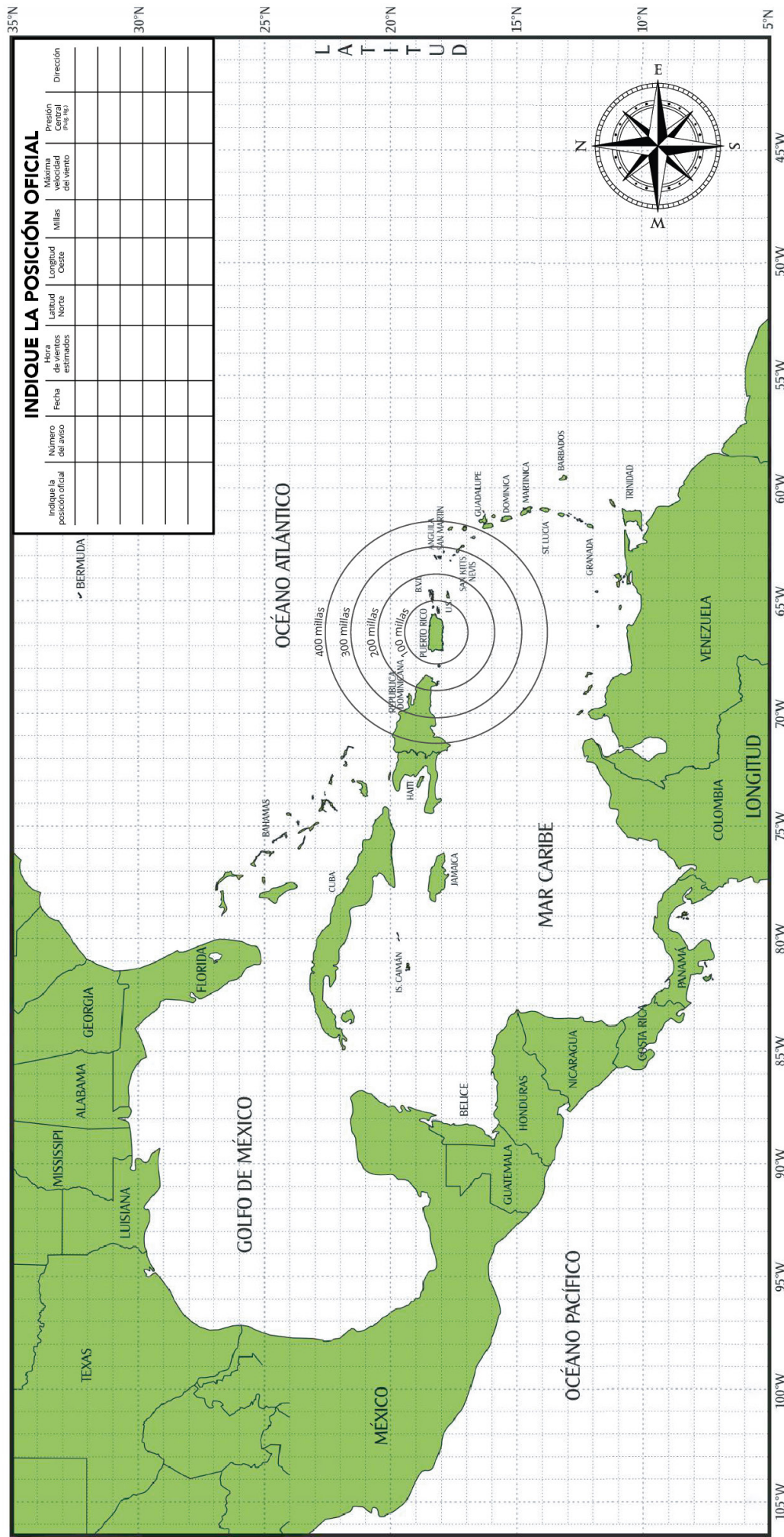
•

•

•

•

•



INDIQUE LA POSICIÓN OFICIAL

Indique la posición oficial	Número del aviso	Fecha	Velocidad de vientos estimados	Latitud Norte	Longitud Oeste	Millas	Velocidad del viento	Presión Central (mg/kg)	Dirección



CRESPO ADVISORS
EMERGENCY MANAGEMENT

NÚMEROS DE EMERGENCIAS GENERALES

Emergencias (General)	9-1-1	Red de Información sobre Envenenamientos	1-800-222-1222
Negociado del Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico	(787) 343-2330	Línea PAS – Línea de Primera Ayuda Psicológica	1-800-981-0023
Policía de Puerto Rico (Cuartel General)	(787) 343-2020	Cruz Roja Americana – Capítulo de Puerto Rico	(787) 758-8150
Negociado para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (NIMEAD)	(787) 724-0124	Organizaciones Voluntarias Activas en Desastres	(939) 208-1111
Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas	(787) 754-2550	Autoridad de Energía Eléctrica (LUMA)	1-844-888-5862
Centro Médico de Puerto Rico	(787) 777-3535	Autoridad de Acueductos y Alcantarillados (AAA)	1-877-411-2482
		Centro de Operaciones de Emergencia Municipal (Ejemplo: San Juan OEM)	(787) 480-2222

NOTAS

LISTA DE AMENAZAS MÁS PROBABLES

Marca con una ☒ las amenazas que consideras más relevantes para tu realidad:

☒ Desastres Naturales:

- ☐ Huracanes
- ☐ Inundaciones
- ☐ Terremotos
- ☐ Tsunamis
- ☐ Deslizamientos
- ☐ Incendios forestales

☒ Riesgos Tecnológicos o Humanos:

- ☐ Apagones prolongados
- ☐ Explosiones / Fugas de gas
- ☐ Pandemias
- ☐ Emergencias químicas
- ☐ Cierre de accesos / carreteras
- ☐ Ciberataques



TABLA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS Y VULNERABILIDADES

Completa esta tabla usando tus conocimientos y experiencias. Puedes usar una calificación del 1 al 5 (siendo 5 el nivel más alto):

Amenaza	¿Ha ocurrido antes? (Sí/No)	Impacto en propiedad (1-5)	Impacto en salud/vida (1-5)	Continuidad de servicios (1-5)
Huracán				
Terremoto				
Inundación				
Apagón prolongado				
Otro:				

CONCLUSIÓN PERSONAL:

Luego de completar la tabla, escribe cuál es el riesgo que más te preocupa y por qué:



VULNERABILIDADES PERSONALES O FAMILIARES

Los riesgos afectan diferente según nuestras condiciones. Piensa en los factores que aumentan tu vulnerabilidad:

- ☐ Familia con adultos mayores
- ☐ Personas con condiciones de salud
- ☐ Mascotas
- ☐ Limitaciones económicas
- ☐ Falta de transporte
- ☐ Vivienda frágil (techo de zinc, zona inundable)



ANOTA AQUÍ LAS VULNERABILIDADES QUE DEBES CONSIDERAR EN TU PLAN:

**CONSEJO PRÁCTICO:**

Una evaluación honesta es la base de un buen plan. No te preocupes si hay muchas áreas por mejorar. Lo importante es identificar y comenzar.

ANÁLISIS ESTRUCTURAL

03

SECCIÓN

¿QUÉ ES UN ANÁLISIS ESTRUCTURAL?

El análisis estructural consiste en observar las condiciones físicas de tu vivienda o local para identificar debilidades y oportunidades de mejora. No se necesita ser ingeniero para comenzar. Lo importante es observar con atención y registrar lo que ves.

TIPO DE VIVIENDA Y MATERIALES

Completa esta sección según tu caso:

- **Tipo de vivienda:**

- ☐ Casa individual
- ☐ Apartamento / Condominio
- ☐ Vivienda multifamiliar
- ☐ Otra: _____

- **Material principal de construcción:**

- ☐ Hormigón armado
- ☐ Mampostería de bloques
- ☐ Madera
- ☐ Estructura mixta
- ☐ Desconocido

- **Número de pisos:**

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3 o más

CONDICIONES DEL TERRENO Y ZONA

- ¿Tu propiedad está en una zona sísmica? ☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro
- ¿Es propensa a inundaciones? ☐ Sí ☐ No ☐ Parcial
- ¿Ha sufrido daños estructurales previos? ☐ Sí ☐ No

Describe el terreno o zona en la que está ubicada tu vivienda (cerca de ríos, zonas rocosas, laderas, etc.):



LISTA BÁSICA DE INSPECCIÓN VISUAL

Marca lo que observes y anota recomendaciones si aplica:

Elemento	¿Está en buen estado?	Observaciones / Recomendaciones
Paredes (grietas, humedad)	☐ Sí ☐ No	
Techos / losas	☐ Sí ☐ No	
Columnas / vigas	☐ Sí ☐ No	
Ventanas / puertas resistentes	☐ Sí ☐ No	
Escaleras / balcones	☐ Sí ☐ No	
Canaletas y desagües	☐ Sí ☐ No	
Sistemas eléctricos	☐ Sí ☐ No	
Instalación de gas	☐ Sí ☐ No	
Accesibilidad / rutas de salida	☐ Sí ☐ No	

ENSERES Y SISTEMAS DE APOYO



Anota si tienes los siguientes sistemas o equipos, y su condición actual:

- Generador eléctrico: ☐ Sí ☐ No — Condición: _____
- Placas solares / baterías: ☐ Sí ☐ No — Condición: _____
- Cisterna / sistema de almacenamiento de agua: ☐ Sí ☐ No
- Detector de gas / humo / CO: ☐ Sí ☐ No



Según tu análisis, anota aquí las reparaciones o mejoras prioritarias:

1.

2.

3.

4.



CONSEJO PRÁCTICO:

Si notas elementos estructurales comprometidos, consulta con un ingeniero civil o inspector autorizado. Prevenir daños estructurales puede salvar vidas.

SALUD Y SEGURIDAD

04

SECCIÓN

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Una emergencia puede agravar cualquier situación médica o de seguridad si no hemos tomado precauciones básicas. Esta sección te ayudará a identificar medidas preventivas y a fortalecer la protección de tu hogar, tu salud y la de los tuyos.

LISTA DE VERIFICACIÓN – SEGURIDAD GENERAL DEL HOGAR

Marca con una ☒ lo que ya tienes, y con una ☒ lo que necesitas revisar o mejorar.

☒ Sistemas de detección y alerta:

- ☐ Detector de humo instalado y funcional
- ☐ Detector de monóxido de carbono (CO)
- ☐ Detector de gas propano (si usas gas)
- ☐ Alarma de incendio (en edificios o residencias grandes)

☒ Extintores y prevención de incendios:

- ☐ Extintor tipo ABC accesible en el hogar
- ☐ Todos en casa saben cómo usarlo
- ☐ Fecha de inspección al día

☒ Instalaciones y energía:

- ☐ Generador eléctrico con instalación adecuada
- ☐ Transfer switch instalado por perito
- ☐ Combustible almacenado en envases aprobados
- ☐ Tanques de gas propano ubicados y asegurados correctamente
- ☐ Instalaciones de gas inspeccionadas regularmente

☒ Salud e higiene:

- ☐ Botiquín de primeros auxilios con inventario al día
- ☐ Artículos de higiene y desinfección disponibles
- ☐ Medicamentos esenciales con receta y rotación periódica

INVENTARIO DE DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

Describe cuántos tienes, dónde están ubicados y si funcionan correctamente:

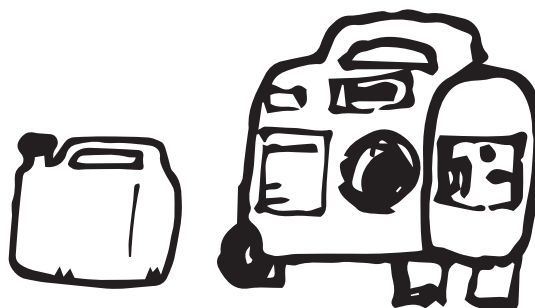
Dispositivo	Cantidad	Ubicación	¿Funciona bien?	Observaciones
Detectores de humo	☐ Sí ☐ No			
Detectores de monóxido de carbono	☐ Sí ☐ No			
Detectores de gas	☐ Sí ☐ No			
Extintores tipo ABC	☐ Sí ☐ No			
Botiquines de primeros auxilios	☐ Sí ☐ No			

ALMACENAJE DE COMBUSTIBLE



Anota la cantidad y tipo de combustible que almacenas, dónde y cómo está guardado:

- Tipo: _____
- Cantidad (galones): _____
- Ubicación: _____
- Contenedor aprobado: ☐ Sí ☐ No
- Ventilación adecuada: ☐ Sí ☐ No
- Distancia segura de generador (mínimo 10 pies): ☐ Sí ☐ No



REFLEXIÓN PERSONAL

Luego de llenar esta sección, responde:

1. ¿Qué aspecto de salud o seguridad me preocupa más?

2. ¿Qué puedo mejorar esta misma semana?

3. ¿Qué necesitaré ayuda profesional para revisar o instalar?



CONSEJO PRÁCTICO:

Muchos incendios, intoxicaciones y accidentes se pueden prevenir. Esta sección puede ser clave para evitar tragedias. Revísala al menos dos veces al año.

COMPOSICIÓN FAMILIAR

05

SECCIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cada persona en el hogar tiene necesidades distintas durante una emergencia. Esta sección te permitirá visualizar con claridad quiénes forman parte de tu núcleo familiar, qué requieren y cómo puedes planificar para atender sus necesidades de salud, movilidad, medicamentos y comunicación.

FICHA INDIVIDUAL – MIEMBROS DE LA FAMILIA

Llena una por cada integrante del hogar:

Dato	Información
Nombre completo	
Fecha de nacimiento / Edad	
Estatura / Peso	
Condiciones médicas (ej. diabetes, asma, hipertensión, etc.)	
Medicamentos esenciales	
Médico primario / Clínica	
Teléfonos de contacto	
Tecnología de apoyo	☐ Silla de ruedas ☐ Bastón ☐ Inhalador ☐ Apnea ☐ Ventilador ☐ Otro: _____
Documentos importantes	☐ Tarjeta médica ☐ ID vigente ☐ Certificados
Anotaciones adicionales	

PLAN PARA PERMANECER EN CASA

¿QUÉ SIGNIFICA "PERMANECER EN CASA"?

En muchas emergencias, como huracanes, apagones o disturbios civiles, la mejor decisión es **quedarse en casa**. Pero para que esto sea seguro, es fundamental **estar preparado para vivir sin servicios básicos por varios días o semanas**.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBO ESTAR PREPARADO?



RECOMENDACIÓN:

Prepárate para **20 a 30 días sin servicios esenciales**, especialmente electricidad, agua potable, comunicaciones y acceso a alimentos.

Basado en tu experiencia y situación actual, anota cuántos días deseas prepararte:

☐ 7 días ☐ 14 días ☐ 21 días ☐ 30 días

Cálculo de suministros esenciales

☒ AGUA POTABLE

- Recomendación: 1 galón (3.78 L) por persona por día
- Incluye agua para beber, cocinar e higiene básica

Cálculo:

- Número de personas en el hogar: _____
- Días de preparación: _____
- Total de galones requeridos = **Personas x Días x 1** = _____ galones

☒ ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Verifica si tienes suficientes alimentos que:

- No requieran refrigeración
- No dependan de horno o microondas
- Sean fáciles de preparar.



☒ LISTA BÁSICA SUGERIDA (MARCA LO QUE YA TIENES):

- ☐ Enlatados (sardinas, habichuelas, vegetales)
- ☐ Frutas deshidratadas o enlatadas
- ☐ Barras de granola / proteína
- ☐ Galletas / arroz instantáneo / cereales
- ☐ Leche UHT / evaporada
- ☐ Café / té / azúcar / sal
- ☐ Alimentos para bebés (si aplica)

☒ HIGIENE Y LIMPIEZA

- ☐ Papel higiénico
- ☐ Jabón y desinfectantes
- ☐ Toallas húmedas
- ☐ Pañales (si aplica)
- ☐ Bolsas de basura
- ☐ Cubetas o envases para agua no potable

☒ ENERGÍA Y HERRAMIENTAS ESENCIALES

- ☐ Linternas o lámparas solares
- ☐ Baterías AA / AAA / recargables
- ☐ Power bank para celulares
- ☐ Generador eléctrico con combustible
- ☐ Estufa portátil de gas / carbón / cocineta
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Kit de herramientas básicas
- ☐ Neverita portátil

Otras herramientas que consideras importantes:

SEGURIDAD Y CONVIVENCIA

- Define una **habitación segura** para todos
- Guarda un radio con baterías o manivela para recibir información oficial
- Establece rutinas diarias: higiene, comida, comunicación, descanso
- Considera actividades para niños, libros, juegos o música

REFLEXIÓN

¿Qué es lo más difícil de imaginar al estar en casa sin servicios?

¿Qué podrías preparar desde hoy para mejorar tu nivel de seguridad y confort?



CONSEJO PRÁCTICO:

Guarda tus suministros en un área accesible pero protegida. Usa contenedores resistentes, rotula fechas de caducidad y rota los alimentos y medicinas cada seis meses.

PLAN DE EVACUACIÓN

07

SECCIÓN

¿CUÁNDO DEBO EVACUAR?

Hay situaciones en las que **permanecer en casa no es seguro**. Esto puede ocurrir durante:

- Inundaciones severas
- Riesgo de derrumbe o sismo mayor
- Fugas de gas o químicos
- Órdenes oficiales de desalojo
- Tsunamis o incendios forestales

¿HAS TENIDO QUE EVACUAR ANTES? ¿CÓMO FUE ESA EXPERIENCIA?

PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

Define un lugar seguro fuera de tu hogar donde todos los miembros se reúnan si se separan durante una emergencia.

Punto de encuentro primario: _____

Punto de encuentro alternativo: _____

¿Todos en casa lo conocen? ☐ Sí ☐ No

¿Lo han practicado en simulacro? ☐ Sí ☐ No

Todos deben memorizar su número o tenerlo anotado en sus teléfonos y en papel.

RUTAS DE EVACUACIÓN

Rutas principales para salir de tu comunidad:

1.

2.

Refugios conocidos o lugares seguros:

¿Cuentas con transporte disponible?

☐ Sí ☐ No

¿Necesitas ayuda para evacuar?

☐ Sí ☐ No

LISTA RÁPIDA PARA EVACUAR



Marca lo esencial para llevar en una evacuación rápida:

- ☐ Bulto de emergencias listo
- ☐ Medicamentos / recetas
- ☐ Documentos importantes
- ☐ Celular + cargador / power bank
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Agua y meriendas
- ☐ Llaves de la casa y auto
- ☐ Muda de ropa y artículos de higiene
- ☐ Artículos para bebé / niños
- ☐ Correa y alimento para mascota (si aplica)



DOCUMENTOS ESENCIALES

☒ Verifica que tienes copias físicas y digitales (en USB o en la nube) de:

- ☐ Certificados de nacimiento
- ☐ Tarjetas de identificación
- ☐ Seguro médico
- ☐ Escrituras o contrato de arrendamiento
- ☐ Pólizas de seguro (hogar, auto)
- ☐ Recetas médicas o historial clínico
- ☐ Licencia de conducir / pasaporte

¿Están organizados en un sobre o carpeta impermeable? ☐ Sí ☐ No

SIMULACRO FAMILIAR DE EVACUACIÓN

Realizar al menos un simulacro anual ayuda a identificar fallas y mejorar la respuesta.

Fecha del próximo simulacro: _____

Observaciones o áreas de mejora detectadas:



CONSEJO PRÁCTICO:

Si tienes personas con movilidad limitada, mascotas o vives en una zona de difícil acceso, prepara un **Plan B** y coordina con vecinos o familiares para apoyar la evacuación.

EL BULTO DE EMERGENCIAS

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

El **bulto de emergencias** (también conocido como “go bag” o mochila de emergencia) contiene todo lo esencial que necesitas para sobrevivir de 3 a 5 días fuera de tu hogar. Es tu línea de vida cuando debes evacuar rápidamente o enfrentarte a una interrupción repentina de servicios.

Cada persona debe tener su propio bulto, preparado de antemano y almacenado en un lugar accesible.



RECOMENDACIÓN POR TIPO DE USUARIO

- Adulto
- Niño(a)
- Persona mayor o con condición médica
- Mascota

LISTA DE VERIFICACIÓN PERSONALIZABLE

Marca lo que ya tienes y añade notas donde sea necesario:

Artículo esencial	¿Incluido?	Notas / Persona asignada
Identificación y tarjeta de plan médico	☐	
Dinero en efectivo (\$20-\$100)	☐	
Botella de agua reutilizable (1 litro)	☐	
Alimentos no perecederos (snacks, barras)	☐	
Ropa adicional (camiseta, ropa interior, medias)	☐	
Impermeable / poncho / abrigo ligero	☐	
Kit de higiene (cepillo, jabón, papel higiénico, toallitas)	☐	
Linterna con baterías o solar	☐	
Power bank (cargador portátil)	☐	
Copias de documentos importantes	☐	
Medicamentos recetados (mínimo 3 días)	☐	
Artículos de salud personal (toallas, lentes, inhalador, etc.)	☐	
Lista de contactos en papel	☐	
Silbato de emergencia	☐	
Mini botiquín de primeros auxilios	☐	
Juegos pequeños o libro de lectura	☐	
Muda de ropa para bebé (si aplica)	☐	
Pañales y fórmula (si aplica)	☐	
Comida para mascotas (2 días)	☐	
Correa / Kennel / Bolsas sanitarias (mascotas)	☐	

PERSONALIZACIÓN DEL BULTO

Este bulto pertenece a: _____

Ubicación donde está guardado: _____

Última vez revisado: _____

Próxima fecha de revisión: _____

VERIFICACIÓN PERIÓDICA

Cada cuánto tiempo debes revisarlo?

☐ Mensualmente ☐ Trimestralmente ☐ Cada 6 meses



Sugerencia: Crea una alerta en tu celular o agenda para no olvidar la fecha de rotación de alimentos, medicamentos y baterías.



CONSEJO PRÁCTICO:

Usa mochilas resistentes, livianas y con múltiples compartimientos. Si tienes niños, enséñales a conocer su bulto y cargar una versión ligera con sus artículos clave.

COMUNICACIÓN Y APOYO COMUNITARIO

09

SECCIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Durante una emergencia, la **comunicación puede fallar**: redes colapsadas, falta de señal, o simplemente confusión. Tener un plan de comunicación preestablecido y saber a quién recurrir en tu comunidad puede marcar la diferencia entre el caos y una respuesta organizada.

LISTA DE CONTACTOS ESENCIALES

Completa esta tabla con los números más importantes y guárdala también en tu celular, en papel plastificado o dentro del bulto de emergencias:

Tipo de contacto	Nombre / Institución	Teléfono / Email Dirección
Contacto familiar fuera del área		
Contacto familiar local		
Médico primario o pediatra		
Oficina Municipal de Manejo de Emergencias		
Cuerpo de Bomberos local		
Policía o cuartel más cercano		
Clínica / hospital más cercano		
Veterinario de mascotas		
Refugio cercano (nombre y dirección)		
Organización comunitaria / iglesia		

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

En caso de que los teléfonos no funcionen, ¿cómo se comunicarán?

- ☐ Usaremos mensajes de texto (requieren menos señal)
- ☐ Tendremos un punto de encuentro designado
- ☐ Llevaremos lista de contactos impresa
- ☐ Usaremos radios portátiles / walkie-talkies (si disponibles)

PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR SI NO HAY SEÑAL:

Fecha del último simulacro familiar: _____

Fecha del próximo simulacro planificado: _____

FUENTES CONFIABLES DE INFORMACIÓN

Evita los rumores y verifica todo con fuentes oficiales. Estas son algunas recomendaciones:

- **Radio AM/FM o de manivela**
- Aplicaciones de manejo de emergencias (FEMA, NWS, NMEAD)
- Sitios web oficiales:
 - www.fema.gov
 - www.nmead.pr.gov
 - www.redsismica.uprm.edu

Otros medios confiables que usas:

RED DE APOYO COMUNITARIO

En momentos difíciles, **el apoyo mutuo es vital**. Identifica personas en tu comunidad con las que puedas colaborar o que necesiten ayuda especial:

Nombre / Vecino	¿Apoya o necesita ayuda?	Teléfono / Dirección	Comentario
☐ Apoya ☐ Necesita ayuda			
☐ Apoya ☐ Necesita ayuda			
☐ Apoya ☐ Necesita ayuda			



CONSEJO PRÁCTICO:

Crea un pequeño grupo de WhatsApp o red alternativa con tus vecinos más cercanos y designa al menos dos líderes informales para coordinar ayuda, información o transporte si fuera necesario.

MANTENIMIENTO Y REVISIÓN DEL PLAN

¿POR QUÉ MANTENER EL PLAN AL DÍA?

Tu **Plan de Emergencias es un documento vivo**. Cambian las personas en tu hogar, los riesgos, los medicamentos, los contactos, y hasta las rutas de desalojo. Por eso, revisar y actualizar tu plan periódicamente es tan importante como haberlo escrito.

CALENDARIO DE REVISIÓN SUGERIDO

Recomendamos actualizar tu plan **cada 6 meses, o después de cada evento significativo** (huracán, sismo, pandemia, cambio familiar, mudanza.).

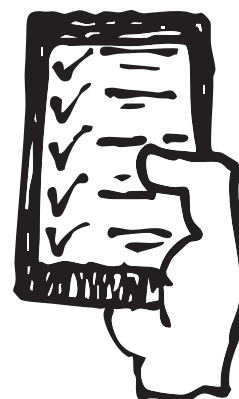
Fechas clave para revisión:

Revisión	Fecha planificada	¿Completada?	Notas / Cambios realizados
1	☐ Sí ☐ No		
2	☐ Sí ☐ No		
3	☐ Sí ☐ No		
4	☐ Sí ☐ No		

Puedes programar estas fechas en tu calendario digital o con recordatorios en el celular.

LISTA DE TAREAS DE MANTENIMIENTO

- ☒ Marca lo que necesitas hacer en tu próxima revisión:
- ☐ Verificar números de contacto actualizados
 - ☐ Confirmar dirección y datos del punto de encuentro
 - ☐ Inspeccionar detectores de humo / CO / gas
 - ☐ Revisar medicamentos y fechas de vencimiento
 - ☐ Revisar y rotar alimentos no perecederos
 - ☐ Cambiar baterías de linternas / radios
 - ☐ Confirmar condiciones del generador o sistema solar
 - ☐ Verificar vigencia de documentos importantes
 - ☐ Practicar un simulacro familiar
 - ☐ Actualizar fichas médicas y de mascotas



OTRAS TAREAS ESPECÍFICAS PARA TU HOGAR O COMUNIDAD:

REGISTRO DE SIMULACROS Y LECCIONES APRENDIDAS

Usa esta tabla para anotar simulacros realizados o eventos reales:

Fecha	Tipo de ejercicio / evento	Qué funcionó bien	Qué mejorar / corregir

Incluye ejercicios de evacuación, apagón controlado, prácticas con extintores, simulacro de tsunami, etc.

EVALUACIÓN PERSONAL

Contesta estas preguntas al menos una vez al año:

1. ¿Qué parte del plan ya domino y puedo enseñar a otros?

2. ¿Qué parte me ha costado mantener actualizada?

3. ¿A quién debo involucrar más en este proceso?

4. ¿Qué quiero fortalecer el próximo semestre?



CONSEJO PRÁCTICO:

Tu preparación puede motivar a otros. Comparte tu experiencia con vecinos, familiares, escuelas o comunidades de fe.



HERRAMIENTAS QUE COMPLEMENTAN TU PREPARACIÓN

Esta cuaderno de trabajo te permite desarrollar tu guía de emergencias paso a paso. Incluye un código QR que te da acceso exclusivo a videos que complementan el contenido del libro **Emergencias y Desastres: Una Guía para tu Plan de Emergencias**.

¡Activa tu preparación hoy!



VIDEOS DE APOYO

