

KIT DE 72 HORAS PARA APAGONES Y EMERGENCIAS

PROTEGE A TU FAMILIA CUANDO TODO SE APAGA



ZONA PRÁCTICA

Aviso Legal y Derechos de Autor

© 2025 Zona Práctica. Todos los derechos reservados.

Este material ha sido creado como recurso gratuito con fines exclusivamente educativos e informativos. Su distribución está permitida únicamente para uso personal y no comercial.

El contenido de esta guía está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda prohibida su reproducción, almacenamiento, modificación o transmisión —total o parcial— por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, impreso o digital, sin la autorización previa y por escrito de Zona Práctica.

La información aquí contenida debe ser adaptada al criterio y responsabilidad de cada lector. Zona Práctica no se responsabiliza por el uso inadecuado de este contenido.

Créditos:

Contenido, diseño y edición: Zona Práctica

Sitio oficial: <https://www.zonapractica.com/cuando-todo-se-apagaw>

Esta guía no es solo un documento: es una herramienta para proteger lo que más amas.

¿Qué es un kit de 72 horas y por qué deberías tener uno?

Un kit de 72 horas es tu red de seguridad inmediata ante cualquier emergencia: un apagón, un desastre natural o una situación de colapso que te deje sin luz, agua, comida o comunicación.

Es un conjunto compacto y práctico con lo esencial para protegerte a ti y a los tuyos durante los primeros tres días críticos, cuando los servicios fallan y el caos se instala.

No se trata de acumular cosas, sino de tener a mano lo que realmente importa cuando ya no puedes salir a comprar, cuando el teléfono no funciona, cuando el frío entra en casa...

Cuando el miedo llega, pero tú ya estás preparado.

Lo importante no es tener de todo, sino tener lo esencial, al alcance y en orden.

¿Cuándo lo necesitas?

- Cortes de energía prolongados
- Desastres naturales inesperados
- Disturbios o colapsos urbanos
- Situaciones en las que el acceso a recursos básicos se vuelve imposible

Tener un kit de 72 horas no es exagerado. Es tener sentido común en un mundo impredecible.

Riesgos y propósito del kit de emergencia



¿Qué puede pasar sin preparación?

- No tendrás luz, agua ni calefacción
- No podrás comprar alimentos
- Las comunicaciones fallarán
- Los servicios médicos estarán limitados
- Los débiles serán blanco fácil
- El miedo se extenderá rápidamente



¿Para qué sirve este kit?

- Para mantener la calma y actuar rápido
- Para proteger a tu familia
- Para salir o resistir en casa sin depender del caos exterior
- Para evitar improvisar cuando ya es demasiado tarde

7 Elementos esenciales del kit de 72 horas por categoría



Agua

- 3 litros por persona por día (mínimo)
- Pastillas purificadoras
- Cloro etiquetado (con uso controlado)
- Recipientes sellados y etiquetados
- Agua de lluvia tratada o almacenada correctamente



Comida

- Conservas (atún, legumbres, sopas)
- Barritas energéticas (2500 kcal)
- Frutas enlatadas, purés, frutos secos
- Mantequilla de maní, galletas, chocolate
- Comida emocional (mentos, café, dulces)



Iluminación

- Linternas LED de cabeza y mano
- Barras luminosas (12 h)
- Linterna táctica (modo estroboscópico)
- Baterías alcalinas (AA, AAA, según tus linternas)
- Linterna solar (cargada antes de guardar)



Comunicación

- Radio con manivela o panel solar
- Walkie-talkies (mínimo 2)
- Establece una frecuencia de emergencia familiar
- Cargador solar portátil para dispositivos de comunicación



Salud y primeros auxilios

- Botiquín con lo esencial (heridas, quemaduras, fiebre)
- Medicamentos de uso personal
- Termómetro para alimentos
- Manual práctico de primeros auxilios básico



Higiene y limpieza

- Papel higiénico y bolsas de basura
- Jabón, toallitas húmedas, desinfectante
- Platos y cubiertos desechables
- Mascarillas, guantes, productos de limpieza



Herramientas extras

- Navaja multiusos
- Encendedor o pedernal
- Saco de dormir y esterilla
- Ropa de abrigo, guantes anticorte
- Dinero en efectivo, cuerda, cinta adhesiva

Recomendaciones clave para tu preparación



Fortaleza espiritual

- Antes de actuar, ora y reflexiona
- Lee promesas bíblicas que fortalezcan tu fe
- Cultiva un corazón agradecido
- Comparte paz y esperanza
- Medita en los Salmos 23, 27, 46 y 91



Mentalidad

- Mantente sereno, actúa con criterio
- Evita contagiarte del pánico colectivo
- Rodéate de personas útiles
- No caigas en la trampa de pensar: “eso nunca pasará aquí”



Almacenaje y mantenimiento

- Usa cajas herméticas o mochilas resistentes
- Separa por categorías (agua, comida, higiene...)
- Etiqueta todo por dentro y por fuera
- Revisa cada 3-6 meses las fechas de caducidad



Ubicación

- Guarda el kit cerca de la salida principal
- Mantén copia del contenido impreso y digital
- Incluye una versión del kit para mascotas o bebés si aplica
- Asegúrate de que todos en casa sepan dónde está



Planificación familiar

- Asigna roles (comunicaciones, cocina, vigilancia)
- Acuerda un punto de encuentro
- Establece una palabra clave para emergencia
- Haz un simulacro de uso del kit con tu familia



Evacuación

- Mantén el tanque del coche con al menos $\frac{3}{4}$ de gasolina
- Asegúrate de que todos conozcan la ruta segura
- Lleva mapas físicos por si falla el GPS
- Evacúa de día si es posible; evita rutas oscuras o desconocidas

Checklist imprimible — kit de 72 horas

Básicos

- ☐ Mochila de 72h resistente
- ☐ Agua potable para 3 días
- ☐ Comida lista para consumir
- ☐ Ropa de abrigo y muda extra
- ☐ Linterna y velas
- ☐ Pilas extra
- ☐ Walkie-talkies
- ☐ Radio de emergencia
- ☐ Cuchillo multiusos
- ☐ Encendedor o pedernal

Objetos personales

- ☐ Dulces, chocolate, café
- ☐ Juguetes o juegos pequeños
- ☐ Documentos personales
- ☐ Mapa físico
- ☐ Copia de esta guía

Salud e higiene

- ☐ Botiquín completo
- ☐ Medicinas personales
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Jabón, toallitas húmedas, guantes
- ☐ Mascarillas
- ☐ Bolsas de basura

Herramientas extras

- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Navaja / multiherramienta
- ☐ Saco de dormir
- ☐ Esterilla o lona
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Silbato / señalizador

