



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

KIT DE EMERGENCIAS PARA FAMILIAS

Cristina Parra, Lofti Ahmed, GT de catástrofe e Incidentes con múltiples víctimas de SEUP

Estimados padres, madres y cuidadores,

Este documento tiene como objetivo proporcionar una guía esencial para preparar un **kit de emergencia familiar**, asegurando que estén listos para cualquier imprevisto o para situaciones en las que deban permanecer en el domicilio sin suministros.

Las emergencias, como incendios, inundaciones o terremotos, pueden ocurrir sin previo aviso. Tener una mochila o bolsa de emergencia preparada puede ayudar a salvar vidas o, al menos, asegurar que las familias tengan todos los suministros necesarios para sobrevivir durante al menos 72 horas. Es crucial que cada miembro de la familia, incluyendo mascotas y niños y niñas, tenga su propio kit. La preparación es clave para la resiliencia familiar en caso de desastre.

Importancia del Kit de Emergencia Familiar para un confinamiento seguro en casa

Es necesario que las familias dispongan de un Kit de emergencia para sobrevivir durante 72 horas en el domicilio. Debe estar guardado en un lugar de fácil acceso y conocido por todos los miembros de la familia. Es fundamental **actualizar el kit cada seis meses** para asegurar que los alimentos, el agua y los medicamentos no estén caducados, la ropa siga siendo adecuada, los documentos personales y las tarjetas de crédito estén al día y las baterías estén cargadas.

Por otra parte, es recomendable que algunos elementos del kit estén guardados en una bolsa o mochila, de fácil transporte, por si es necesario evacuar y abandonar el domicilio.

La autoprotección es fundamental porque, en una emergencia o desastre, los servicios de emergencia pueden verse desbordados; la llegada de la ayuda y/o el re-establecimiento de los suministros puede tardar horas o incluso días. Los ciudadanos son a menudo los primeros en responder en una emergencia.

Recomendaciones generales para la familia ante una catástrofe o confinamiento:

- Hable con sus hijos sobre las catástrofes naturales frecuentes en su área y la importancia de mantenerse unidos. Establezcan un **plan de evacuación y un punto de reunión** donde encontrarse si la familia se separa.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

- Conozca los planes de evacuación de la guardería o escuela de sus hijos, incluyendo dónde recogerlos.
- Enseñe a sus hijos el número de teléfono de emergencia 112 y a memorizar su número de móvil. Recuérdeles que los **mensajes de texto (SMS) a menudo se transmiten en emergencias** incluso cuando las llamadas no funcionan.
- Establezcan un contacto familiar fuera del área local y asegúrense de que los niños lo memoricen y guarden.
- Es importante que los niños conozcan su barrio y las **áreas seguras donde acudir** en caso de desastre natural, generalmente zonas altas y despejadas de edificios, árboles y líneas eléctricas.
- **Involucre a sus hijos** en la recolección de suministros para el kit de emergencia; esto les dará un sentido de alivio y empoderamiento. La planificación puede ser divertida, como una búsqueda del tesoro.
- La autoprotección debe convertirse en un reflejo espontáneo y una parte integral del comportamiento normal.

Contenido Esencial del Kit de Emergencia Familiar

Los suministros deben estar planificados para una duración de al menos **tres días (72 horas)** por persona, aunque dependiendo de las condiciones locales, podría ser necesario tener provisiones para períodos más largos. Todo debe empacarse en un recipiente resistente, impermeable, fácil de almacenar y de transportar, como una bolsa de lona impermeable o una mochila grande.

Aquí les presentamos el listado detallado de lo que debe incluir el kit de emergencia (*consideren guardar los elementos marcados en negrita en una bolsa o mochila de transporte*):

1. Alimentos y Agua:

- Suministro de comida y agua para tres días por persona, que no requiera refrigeración ni cocción.
- Agua: 3-4 litros por persona por día para beber e higiene. Considere tener **pastillas potabilizadoras** y una **botella de agua o termo**. Es útil tener un recipiente grande para agua.
- Comida no perecedera: **barras de proteína/granola, frutos secos, fruta deshidratada, galletas, cereales**. También, latas y comida envasada (atún, legumbres, ...).
- Si en la familia hay menores de 2-3 años:



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

- Lactantes que toman lactancia materna: no es necesario tener fórmulas preparadas, ya que la lactancia materna es la forma más segura y fácil de alimentar en una emergencia.
- Para bebés alimentados con fórmula: además de la leche en polvo, el kit debe incluir **leche de fórmula lista para consumir** (la leche en polvo requiere preparación y aumenta el riesgo de contaminación en situaciones de emergencia).
- **Biberones infantiles.**
- Comida preparada para bebés (**potitos, snacks**).

2. Ropa y Ropa de Cama:

- Muda de ropa completa por persona (camisas de manga corta y larga, pantalones, calcetines, chaquetas, zapatos). Asegúrense de que la ropa sea adecuada para el clima local.
- Ropa interior.
- **Impermeable o poncho.**
- Mantas y **mantas térmicas de emergencia.**
- Sacos de dormir.

3. Combustible e Iluminación:

- **Linternas/lámparas** a batería y pilas de repuesto; consideren una luz de manivela (dinamo).
- Velas y **cerillas impermeables o encendedor** (los adultos deben manejar las cerillas).
- **Silbato** para pedir ayuda, barritas luminosas.

4. Equipo y Herramientas:

- Abrelatas (si las latas no son de abrefácil).
- Platos y utensilios desechables para una mejor higiene.
- **Radio a pilas o de manivela** y baterías adicionales (pilas, baterías externas).
- Bolígrafo y papel/libreta.
- **Navaja multiusos o cuchillo de bolsillo y cuerda.**
- Llave inglesa o alicates (para cerrar servicios como el agua o el gas).
- Extintor de incendios.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

- Kit de costura.

5. Suministros Personales y Medicamentos:

- **Botiquín de primeros auxilios completo.**
- Artículos de higiene personal:
 - **Papel higiénico** (se puede quitar el tubo central para aplanarlo y guardarlo en una bolsa)
 - **Toallitas húmedas**
 - Jabón y champú
 - **Gel hidroalcohólico y desinfectante de manos**
 - **Pañales**
- **Productos de higiene femenina** (pueden usarse como vendajes de emergencia).
- Jabón lavavajillas
- **Medicamentos sin receta (Paracetamol, Ibuprofeno, antiácidos) y un suministro para 3 días de medicamentos recetados para cada miembro de la familia.** No olvide incluir medicamentos específicos para niños en jarabe.
- Bolsas de basura pequeñas con lazos (para saneamiento personal).
- **Mascarillas faciales FFP2 antipolvo.**
- **Repelente de mosquitos y protector solar.**

6. Documentos Personales, Llaves y Dinero:

- Coloquen estos artículos en un contenedor impermeable.
- **Documentos legales (certificados de nacimiento/matrimonio, testamentos, pasaportes, contratos).**
- **Tarjetas de vacunación actualizadas.**
- **Pólizas de seguro.**
- **Copia de llaves del domicilio** y/o otras llaves importantes (coche, otras propiedades...)
- **Dinero en efectivo y tarjetas de crédito** (al menos dos, por si una no funciona).
- **Una tarjeta con números de teléfono de emergencia** para familiares inmediatos y extendidos, laminada y con copias para todos los miembros de la familia.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

- **Mapas locales.**

7. Confort y Entretenimiento:

- Juguetes pequeños/juegos que proporcionen comodidad y entretenimiento durante un momento estresante.
- Libros, juegos o rompecabezas (dejen que sus hijos elijan algunos).
- El animal de peluche o la manta de seguridad favorita del niño. Chupetes.



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

KIT DE EMERGENCIA FAMILIAR (72 HORAS)

ALIMENTOS Y AGUA

- Agua potable (3-4 litros por persona por día)
- **Pastillas potabilizadoras / botella con filtro**
- Recipiente grande para almacenar agua
- Comida no perecedera (**barras, galletas, frutos secos, latas, fruta deshidratada, cereales**)
- Abridor de latas (si aplica)
- Para bebés: **leche de fórmula lista para consumir, biberones, comida preparada (potitos, snacks)**

ROPA Y ROPA DE CAMA

- Muda completa de ropa por persona
- Ropa interior
- Ropa adecuada al clima
- **Impermeables o ponchos**
- Mantas
- **Mantas térmicas**
- Sacos de dormir

COMBUSTIBLE, ILUMINACIÓN

- **Linterna o lámpara a batería**
- Baterías de repuesto
- Luz de manivela (dinamo)
- Velas y **cerillas, impermeables encendedor**
- **Silbato**
- Barritas luminosas

HERRAMIENTAS Y EQUIPOS

- **Radio a pilas o manivela**
- Baterías adicionales
- Bolígrafo y libreta
- **Navaja multiusos / cuchillo de bolsillo**
- **Cuerda**
- Llave inglesa o alicates
- Extintor
- Kit de costura
- Platos y utensilios desechables

MEDICAMENTOS, ASEO PERSONAL

- **Botiquín de primeros auxilios**
- **Papel higiénico**
- **Toallitas húmedas**
- Jabón y champú
- **Gel hidroalcohólico**
- **Pañales**
- **Higiene femenina**
- Jabón lavavajillas
- **Medicamentos recetados para 3 días**
- **Medicamentos infantiles (en jarabe)**
- Bolsas de basura pequeñas
- **Mascarillas FFP2 antipolvo**
- **Repelente de insectos**
- **Protector solar**

DOCUMENTOS, LLAVES, DINERO

- **Documentos importantes en bolsa impermeable (DNI, pasaportes, certificados, pólizas, tarjetas de vacunación)**
- **Llaves de casa**
- **Dinero en efectivo**
- **Tarjetas de crédito**
- **Tarjeta con teléfonos de emergencia**
- **Mapas locales**

CONFORT, ENTRETENIMIENTO

- Juguetes pequeños
- Juegos, libros o rompecabezas
- Manta de seguridad / peluche favorito
- Chupetes



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

Guardar los elementos marcados en negrita en una bolsa o mochila fácilmente transportable