STRATERRA

PREPARACION FAMILIAR | SISMOAYUDA COLOMBIA

72h

MOCHILA DE EMERGENCIA

Lista practica para preparar autonomia basica durante al menos tres dias.

GUIA ORIGINAL Y LISTA PARA IMPRIMIR

Version 1.0 | Septiembre de 2026

Antes de empacar

Una mochila reúne lo esencial

Una mochila de emergencia reúne elementos esenciales para afrontar interrupciones temporales de agua, energía, transporte o comunicaciones. Debe ser portátil, estar cerca de una salida segura y ajustarse al número de personas, clima, territorio y necesidades médicas del hogar.

PRINCIPIO CLAVE	Prepare autonomía básica para mínimo tres días, sin cargar más de lo que cada persona pueda transportar de forma segura.

Cómo usar esta guía

[ ] Revise la lista con todas las personas del hogar.	[ ] Asigne una mochila principal y, si es posible, una pequeña por persona.
[ ] Marque cada elemento y anote su fecha de vencimiento.	[ ] Revise la mochila cada seis meses y después de usarla.
[ ] Guárdela en un punto seco, accesible y conocido.	[ ] No incluya objetos peligrosos ni medicamentos sin indicación.

Datos de control

Hogar o grupo _____	Municipio _____
Responsable de revisión _____	Fecha de última revisión _____
Próxima revisión _____	Lugar donde se guarda _____

1. Agua y alimentación

Lo esencial para tres días

La cantidad de agua depende del clima, la edad, la salud y el esfuerzo físico. Defina una reserva realista y compleméntela con indicaciones de la autoridad local. Priorice envases cerrados, fáciles de transportar y con fecha de rotación.

[ ] Agua potable en envases resistentes.	[ ] Alimentos no perecederos y listos para consumir.
[ ] Abrelatas manual, si algún envase lo requiere.	[ ] Cubiertos, vaso reutilizable y servilletas.
[ ] Alimentos especiales para bebés o dietas médicas.	[ ] Comida y agua para animales de compañía.
[ ] Bolsas resellables para proteger alimentos.	[ ] Lista de alergias y restricciones alimentarias.

EVITE	Empacar alimentos que exijan mucha agua o cocción, envases de vidrio, productos vencidos o cantidades que hagan imposible evacuar.

Plan de rotación

Producto _____	Cantidad _____
Vence el _____	Reemplazar el _____
Producto _____	Cantidad _____
Vence el _____	Reemplazar el _____

2. Salud, higiene y protección

Cuide necesidades particulares

[ ] Botiquín básico y manual de primeros auxilios.	[ ] Medicamentos personales suficientes y fórmula o copia.
[ ] Tapabocas, guantes y gel o jabón.	[ ] Papel higiénico, toallas y artículos menstruales.
[ ] Gafas de repuesto, audífonos o ayudas técnicas.	[ ] Protector solar y repelente según el territorio.
[ ] Manta liviana, impermeable y cambio de ropa.	[ ] Calzado cerrado, resistente y de talla adecuada.
[ ] Elementos para bebés, personas mayores o dependientes.	[ ] Bolsas para residuos y elementos de limpieza.

MEDICAMENTOS	Manténgalos en su empaque, revise temperatura y vencimiento, y no suspenda ni cambie tratamientos sin orientación profesional.

Necesidades del hogar

Persona _____	Necesidad médica o apoyo _____
Medicamento / dosis _____	Condición de conservación _____
Persona _____	Necesidad médica o apoyo _____
Medicamento / dosis _____	Condición de conservación _____

3. Comunicación, luz y documentos

Mantenga información y energía

[ ] Linterna y baterías de repuesto.	[ ] Radio portátil y baterías compatibles.
[ ] Batería externa cargada y cables.	[ ] Silbato para señalización.
[ ] Lista impresa de contactos y lugares de encuentro.	[ ] Copias protegidas de documentos esenciales.
[ ] Algo de dinero en denominaciones pequeñas.	[ ] Mapa sencillo del sector y rutas alternativas.
[ ] Llaves de repuesto necesarias.	[ ] Marcador permanente, libreta y cinta adhesiva.

PRIVACIDAD

Proteja documentos y datos médicos en una bolsa impermeable. Incluya solo lo indispensable y no deje claves bancarias o contraseñas expuestas.

Contactos fuera de línea

Contacto principal _____	Número _____
Contacto fuera del municipio _____	Número _____
Punto de encuentro cercano _____	Dirección o referencia _____
Punto de encuentro alterno _____	Dirección o referencia _____

4. Herramientas y mantenimiento

Prepare, pruebe y renueve

[ ] Navaja o multiherramienta de uso seguro.	[ ] Cinta resistente, cuerda y bolsas fuertes.
[ ] Encendedor o fósforos impermeables, solo si son apropiados.	[ ] Casco liviano y guantes de trabajo, si están disponibles.
[ ] Extintor doméstico fuera de la mochila y revisado.	[ ] Tarjeta visible con fecha de revisión.

Revisión semestral

Fecha	Agua y alimentos	Medicamentos	Baterías	Responsable

Prueba rápida

Póngase la mochila y camine con ella dentro del hogar. Compruebe que puede levantarla, abrirla y encontrar la linterna, el botiquín y los contactos sin vaciar todo el contenido.

Fuentes y uso responsable

Prepararse es una tarea continua

EN UNA EMERGENCIA REAL

Llame al 123 cuando sea seguro hacerlo y siga las instrucciones de las autoridades. Esta guía no reemplaza evaluación médica, planes oficiales ni recomendaciones territoriales.

Fuentes oficiales consultadas

• IDIGER. Kit de emergencias: elementos para sobrevivir mínimo tres días.
https://www.idiger.gov.co/documents/d/simulacro/kit-de-emergencias

• UNGRD. Simulacro Nacional de Respuesta a Emergencias 2026: preparación familiar, sistemas de alerta, puntos de encuentro y protección de personas y animales.
https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/simulacro

• Servicio Geológico Colombiano. Información de preparativos ante un sismo.
https://www.sgc.gov.co/sismos

Practique con SismoAyuda Colombia
Use el piloto para realizar simulacros y revisar la coordinación del hogar. No predice sismos, no es una alerta temprana y ningún reporte genera despacho oficial.

https://sismo.straterracol.com

Elaboración editorial: STRATERRA S.A.S. Recurso educativo original, versión 1.0, septiembre de 2026. Puede compartirse sin modificar y conservando la atribución.