



Prep Hispano

www.prephispiano.com presentado por Lisandra Pagán, PhD. Síguenos en Prepárate el Podcast

Estableciendo prioridades cuando uno se prepara.

La realidad es que sin una guía nos podemos sentir perdidos en las gestiones de preparación. Entonces decidimos buscar información y eso nos puede llevar a la sobrecarga o desorganización. Para asegurarnos de que nos estamos preparando adecuadamente, lo primero que tenemos que hacer es entender cuáles son los riesgos que podemos enfrentar con mayor probabilidad.

1. Busca un mapa de tu área e identifica en el mapa todos los posibles riesgos. Marca los puentes, facilidades que usen grandes cantidades de químicos o combustible, facilidades que utilicen energía nuclear, ríos, quebradas, áreas inundables, áreas de alta criminalidad, en fin todo lo que represente un riesgo en tiempos de crisis o de un desastre.
2. Establece tus prioridades. ¿Para qué te debes preparar con más urgencia? ¿Qué eventos tienen mayor probabilidad de ocurrir? ¿Qué vas a necesitar para esos eventos en específico?

En casos de supervivencia extrema, cuando los recursos son limitados, o no tenemos acceso a nuestra mochila de emergencia (BOB) o a nuestros suministros almacenados, o en casos en los que no podemos llegar a casa tenemos que establecer prioridades siguiendo la recomendación de la regla de los 3.

La regla de los 3 dice lo siguiente: El ser humano puede vivir: 3 minutos sin aire, 3 horas sin albergue (casos de frío o calor), 3 días sin agua, 3 semanas sin alimentos.

Tomando en cuenta la regla de los 3 tus prioridades cuando los recursos son limitados se establecen de la siguiente forma:

1. Aire
2. Temperatura corporal adecuada/ albergue
3. Agua
4. Alimento

Mini Kit de Emergencia

Tu mini kit de emergencia, el que vas a cargar contigo todo el tiempo debe incluir: forma de generar calor o fuego, tabletas o método para purificar agua, mini cobija Mylar, barra nutricional/ alguna provisión pequeña, medicamentos (si tienes que tomar medicamentos). Adapta tu mini kit para que cumpla con tus necesidades. Recuerda, este mini kit no va dentro de la mochila, la cargas contigo TODO el tiempo. Te dejo un ejemplo del mini kit que yo tengo aquí <http://www.eoskit.com/> y por cierto yo lo voy a personalizar.