



Prep Hispano

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

Los Varios Niveles de Preparación

Cuando no sepas como comenzar a prepararte recuerda lo siguiente: nos preparamos de distintas formas. Paso a paso, llegamos a la meta, paso a paso nos preparamos al nivel en que nos sentimos cómodos o satisfechos. Por eso lo dividimos en niveles para que no se nos convierta en una pesadilla o nos sobrecargue. Tampoco para que represente un problema, en vez de ser una solución.

Nivel I

Prepárate para una semana (7 días)

En este nivel es donde comenzamos con el kit más básico. Incluye:

- Alimentos no perecederos y abridor de latas
- Agua (1 galón/ por persona/ por día)
- Artículos de higiene personal,
- Velas y fósforos o linterna y baterías,
- Radio de baterías y baterías,
- Un kit básico de primeros auxilios,
- Suplementos nutricionales para infantes y/o ancianos (si aplica),
- Comida para la mascota (si te aplica).

Recuerda la meta es prepararnos lo suficiente para tener agua, alimentos y suministros para una semana, para cada persona. Con esto aseguras que las necesidades básicas tuyas y de tu familia estén cubiertas, en un nivel básico. Ahora, yo no te puedo decir cuántos alimentos debes guardar pues no conozco las necesidades de tu familia, eso lo sabes tú. En tiempos de crisis deberíamos tener por lo menos una o dos comidas al día por persona, pero quizás tu familia necesite más o menos que eso.

Una vez ya sabes que lo más básico está cubierto, puedes comenzar a añadir. Muchos comienzan a añadir artículos o “herramientas” para facilitar el tiempo de crisis. Por ejemplo, una estufa de gas propano, gas propano, quizás un generador de electricidad y así por el estilo. Todo va a depender de cuáles son tus riesgos y lo que te motivó a prepararte en un principio. ¿Me explico?

No sé si está claro pero déjame darte un ejemplo: la familia que tiene niños o un anciano con necesidades diferentes quizás tenga como prioridad tener electricidad para algún equipo especial. En ese caso la prioridad es el generador. Si tú sabes que tu familia no va a poder sobrevivir sin energía por razones médicas esa debe ser una prioridad. Es por eso que inicialmente comenzaste a hacer un plan de preparación, porque sabías que el abuelo necesita la máquina de oxígeno, o que el niño necesita las terapias. Pues ya sabes que en el nivel 1 de preparación nos preparamos para suplir esas necesidades básicas por el periodo de una semana como mínimo.

2016 ©. Todos los derechos reservados. Lisandra Pagán, PhD y Deliberate Plan Consulting, LLC.

La información presentada en éste documento representa una recomendación, la autora no asume ninguna responsabilidad por las acciones del lector.

También es recomendado que por lo menos una persona de la familia o el grupo esté entrenado en primeros auxilios. Recuerda que los eventos se pueden desarrollar de distintas formas y nosotros solo vamos a poder controlar lo que nosotros hagamos, no lo que suceda a nuestro alrededor.

Nivel II

Prepárate para un mes (30 días)

En el segundo nivel de preparación, estar preparado para 30 días es la meta. Así que todo lo que tienes en el nivel I, debes multiplicarlo. Los alimentos que almacenaste para una semana, tienes que añadirle. Por ejemplo: si tenías una lata de atún por persona por día, ahora vas a necesitar 30 latas por persona. En cambio, cuando nos preparamos para 30 días se recomienda asegurar un abasto de agua para 45 días, no para 30. De no tener abasto para 45 días, considera seriamente un método para purificar el agua o potabilizarla.

¿Recuerda lo que necesitas para una semana en el Nivel I? Si no recuerdas, aquí lo tienes una vez más.

- Alimentos no perecederos y abridor de latas
- Agua (1 galón/ por persona/ por día)
- Artículos de higiene personal,
- Velas y fósforos o linterna y baterías,
- Radio de baterías y baterías,
- Un kit básico de primeros auxilios, medicamentos (*busca el listado de medicamentos entre los recursos*).
- Suplementos nutricionales para infantes y/o ancianos (si aplica).
- Comida para la mascota (si te aplica).

Todo lo que almacenaste tienes que añadirle **21 días** adicionales de suministros.

En el caso del agua vuelvo a recordarte que se almacena para **45 días** o para **30 con una alternativa de potabilización**.

También ya en este nivel debes considerar otros artículos como:

- Un asador o estufa pequeña,
- Gas o combustible,
- Generador eléctrico,
- Encendedores o algún implemento que puedas usar para crear fuego,
- Velas adicionales.

También debes tener en cuenta que vas a necesitar alguna forma de protección, ya sea entrenamiento en defensa personal o tu método de preferencia debes considerar que 30 días de crisis no vienen acompañados por caminatas por la paz mundial, ni por actos pacíficos y vigilias comunitarias. Debes tomar en cuenta que cuando la gente carece, cambia su forma de actuar y muchas veces cometen actos que nunca hubieran cometido.

Nivel III

Prepárate para 3 meses (90 días)

Alimentos y suministros básicos:

Ya en este nivel encontramos a los que se preparan para largo plazo. Aquí se encuentran los que saben que va a tomar más tiempo de lo que originalmente se piensa en volver a una vida “normal”. En adición a los alimentos y suministros que ya tienes para 30 días, necesitas triplicar tus suministros. También debemos ya tener suministros y alimentos variados pues comer lo mismo por 3 meses no suena tan bien. Pero claro, recordando que tener alimentos durante una crisis de 90 días es una bendición, considera variar los alimentos que almacenas.

Agua

El agua debes tener por lo menos 90 galones por persona. Ya debes estar buscando alternativas para recoger agua de lluvia, purificar de algún abasto cercano. Recuerda reciclar los envases que se van vaciando con el paso de los días.

Energía

Con relación a la energía, cuando te preparas para 3 meses debes considerar alguna fuente de energía sustentable (placas solares, un molino de viento, alguna fuente alternativa) pues el combustible se va terminando y si no tienes alternativa vas a carecer.

Seguridad

En este punto ya es tiempo de tener un sistema de vigilancia (puede ser un grupo comunal, o de vecinos). Este detalle lo puedes hablar con tus personas confiables antes de que suceda un evento y pónganse de acuerdo antes de que sea necesario.

Cuando planifiques para nivel III incluye entrenamiento en defensa personal para ti y tu familia. Es recomendado que más de una persona esté entrenada en primeros auxilios.

Con relación a higiene y seguridad, recuerda protegerte de enfermedades que van a ir surgiendo durante la crisis por la falta de higiene y limpieza en muchos lugares. Prevención es tu mejor opción, así que asegúrate de almacenar medicamentos, artículos de protección personal como guantes de látex, mascarillas respiratorias, botas de goma, etc. En caso de que algún miembro de la familia se enferme, recuerda aislarse por 72 horas.

Planifica para el manejo de desperdicios. Cuando una crisis pasa de una semana se comienza a acumular basura, desperdicios, residuos, rastros de destrucción y más. Es recomendado tener un plan para manejo de desperdicios. Recicla, re-usa y maneja adecuadamente los desperdicios para prevenir plagas, enfermedades y mantener tu entorno.

Poder adquisitivo

El poder adquisitivo lo logras teniendo cantidades de artículos o suministros que quizás tu no uses pero que son buscados por la gente. Eso te va a permitir intercambiar por suministros que tú necesites (hay un listado en la página de recursos).

Nivel IV

Prepararse para un año o más.

Como buenos preppers sabemos que si nos toca prepararnos para un año o más ya nos preparamos para un estilo de vida completamente nuevo. Ese es el nivel IV de preparación. Un nivel en el cual empezamos de nuevo, nos levantamos de un periodo largo de crisis. Tenemos que planificar para lograr “construir” lo que será el nuevo “normal”. Es un nivel dónde se requieren destrezas, habilidades, cooperación y mucho pero mucho compromiso.

En adición a lo que ya conocemos (porque lo vimos en niveles anteriores) que es necesario tener almacenado, aquí la preparación también depende de las destrezas y conocimientos que se van a poder poner en práctica durante la “reconstrucción” o cuando se comienza de nuevo.

Para prepararse para comenzar de nuevo se requiere:

- Almacenamiento de semillas para la siembra.
- Utilizar energía sustentable (molinos de viento, placas solares, etc).
- Adquirir animales para suplir necesidades como carne, leche, huevos, etc.
- Localizar terrenos fértiles y cuerpos de agua cercanos.
- Aprender prácticas de siembra y cultivo.
- Aprender medicina no tradicional (remedios caseros, medicina alternativa) para tratar a los que se puedan enfermar.
- Aprender carpintería, quizás otras destrezas deseadas (algo de plomería, o electricidad). No tienes que ser experto, sólo lo básico para reparaciones.
- Destrezas de “Handyman” o “Handywoman” para que repares lo que tengas que reparar.
- Crear grupos comunitarios y promover la cooperación entre los miembros de la comunidad.
- Planes para manejo de desperdicios a largo plazo.
- Alternativas o sistemas para transportar el agua y potabilizarla.
- Aprender a re-utilizar todos los recursos disponibles.

Para tener un nuevo comienzo vamos a necesitar asociaciones con personas que piensen igual que nosotros y que contribuyan en el nuevo comienzo. Esto suena un poco extremo pero te aseguro que lugares donde terremotos, tsunamis, guerras han sido devastadoras, le ha tomado mucho tiempo a la gente volver a comenzar y han necesitado trabajar mano a mano con otras personas.

Bien, aquí está toda la información. Ahora nos toca decidir ¿qué vamos a hacer con ella? Yo siempre recomiendo ir paso a paso de acuerdo a nuestros riesgos y sobre todo a nuestras posibilidades. Roma no se construyó en un día, todo en la vida toma tiempo. Poco a poco se llega lejos, adelante con tus gestiones de preparación.

“No hay nada que tarde más que lo que nunca se empieza”.

(F. Alcaide)