Ficha imprimible: lo que falta en casa

Recorre cuatro zonas durante veinte minutos. Marca cada bloque como listo, por probar o falta. Anota una próxima acción y dónde guardarás o encontrarás cada elemento.

Recorrido de veinte minutos

Tiempo	Dónde buscar	Qué comprobar
Minutos 0–5	Despensa	Cuenta el agua cerrada y las comidas que puedes preparar con los suministros disponibles. Prueba que tienes un abrelatas compatible.
Minutos 5–10	Entrada y cajón de cables	Enciende una linterna, prueba la radio y conecta el móvil a la batería externa con el cable que guardarás.
Minutos 10–15	Botiquín y baño	Revisa el material de cura, la higiene y las fechas. Anota dónde está la medicación habitual y qué condiciones de conservación necesita.
Minutos 15–20	Mesa y salida	Escribe el contacto de apoyo, un punto de encuentro y la ubicación de las llaves, la documentación y la mochila.

Lo que está listo, por probar o falta

Elemento	Estado	Próxima acción	Lugar
Agua y comidas			
Luz y radio			
Móvil y carga			
Botiquín y cuidados			
Contactos, llaves y mochila			

Nota de seguridad: si una persona depende de medicación refrigerada o de un equipo médico eléctrico, acuerda su plan de continuidad con el equipo asistencial o el proveedor antes de decidir qué comprar.