



Manual de Supervivencia y Preparación ante Escenarios
de Crisis en España

Capítulo 5

Planificación familiar y del hogar: convertir la casa en tu primera línea de defensa



El hogar, nuestro primer refugio: diagnóstico exprés de riesgos

Antes de llenar armarios con suministros o trazar rutas de evacuación, **detengámonos un instante a observar nuestro entorno más inmediato: nuestro hogar**. Cada casa, cada piso, es un pequeño universo con sus particularidades. ¿Resides en un ático con un único ascensor como vía rápida de escape? ¿O quizás tu hogar se asienta cerca de la ribera de un río que, aunque generalmente tranquilo, ha mostrado su carácter en el pasado? Comprender estos matices es el primer paso para una preparación inteligente y efectiva.

Para ayudarte en esta tarea te propongo un sencillo **diagnóstico de 5 preguntas clave**:

1 Entorno y Riesgos Naturales:

- ¿Tu vivienda está en una zona con historial de incendios forestales?
- ¿Es susceptible a inundaciones por lluvias torrenciales o desbordamientos?
- ¿Se encuentra en un área con actividad sísmica relevante? (Puedes consultar los planes de emergencia de tu ayuntamiento o comunidad autónoma y mapas de riesgo del Instituto Geográfico Nacional o confederaciones hidrográficas para obtener esta información).

2 Estructura y Vulnerabilidades del Edificio:

- ¿Se trata de una construcción moderna con buenos aislamientos y estructura sólida, o es un edificio antiguo con necesidad de mantenimiento en tejados, fachadas o instalaciones?

3 Composición Familiar y Necesidades Especiales:

- ¿Conviven contigo bebés, niños pequeños, personas mayores, o individuos con movilidad reducida, enfermedades crónicas o que requieran asistencia especial?
- ¿Hay mascotas que dependan de ti?

4 Dependencias Críticas del Hogar:

- ¿Algún miembro de la familia necesita electricidad para dispositivos médicos vitales (como una máquina CPAP, un concentrador de oxígeno) o para elementos de movilidad (ascensor, silla salvaescaleras)?

5 Red de Apoyo Cercana:

- ¿Cuentas con amigos o familiares que vivan a una distancia razonable (por ejemplo, a menos de 30 minutos en coche o a pie) y que podrían ofrecerte refugio o ayuda en caso necesario?

Evalúa cada punto del 1 (riesgo/dependencia baja) al 3 (riesgo/dependencia alta). Aquellos ítems que puntúen con un 2 o un 3 se convierten en tus **"puntos calientes"**: áreas donde deberás enfocar tus primeros esfuerzos de preparación y buscar soluciones específicas. Este análisis inicial no busca inquietarte, sino empoderarte, porque conocer es el primer paso para proteger.



2. El Plan Familiar de Emergencia (PFE): vuestra hoja de ruta para la tranquilidad

Un Plan Familiar de Emergencia es mucho más que un simple documento; es un acuerdo familiar, una hoja de ruta consensuada que os guiará si surge un imprevisto. Dedicarle tiempo ahora os ahorrará dudas y estrés en momentos críticos.

El Plan Familiar de Emergencia (PFE): elementos esenciales

Paso	¿Qué incluye?	Detalle que marca la diferencia
Información Clave y Contactos Vitales	Teléfonos ICE (En Caso de Emergencia) de cada miembro, contacto del centro médico habitual, números de pólizas de seguros (hogar, salud), clave del Wi-Fi, datos de contacto de vecinos de confianza, grupo sanguíneo y alergias/medicación crónica de cada uno.	Ten una copia física plastificada en un lugar visible (nevera, corcho de la cocina) y una copia digital en una carpeta segura en la nube y en un USB cifrado (ver Capítulo 2).
Roles y Tareas Asignadas	Quién se encarga de cerrar la llave general del gas y del agua, quién recoge la mochila de emergencia (BOB), quién se ocupa de las mascotas, quién ayuda a los miembros más vulnerables.	Asigna roles principales y "sustitutos". Los niños pueden tener tareas sencillas y seguras (ej. "guardián de la linterna" o responsable de su pequeño kit personal) para que se sientan parte activa y útil del plan.
Puntos de Encuentro Seguros	Interno: un lugar seguro dentro de casa si hay que refugiarse (ej. habitación sin ventanas). Externo Cercano: un punto reconocible fuera de casa pero en el barrio (plaza, árbol singular) por si hay que evacuar rápidamente el edificio. Externo Lejano: la casa de un familiar o amigo en otra zona, por si la emergencia afecta a todo el barrio o ciudad.	Incluye una foto o un pequeño mapa de cada punto de encuentro en el PFE. Asegúrate de que todos, incluidos los niños, los conocen y saben cómo llegar.
Rutas de Evacuación Primarias y Alternativas	Al menos dos rutas distintas para salir del barrio a pie y en vehículo, considerando posibles cortes de carreteras o aglomeraciones.	Realizad un ensayo a pie de las rutas en un día tranquilo, como un domingo por la mañana. Cronometradlo y observad posibles obstáculos.
Protocolo de Comunicación Familiar	Un mensaje SMS corto y prefijado (ej. "FAMILIA [APELLIDO] OK. ESTAMOS EN [UBICACIÓN/PUNTO ENCUENTRO]. ¿VOSOTROS?") para enviar cuando las líneas estén saturadas. Designad un contacto fuera de la zona afectada que pueda centralizar información si la comunicación local falla.	Guarda los contactos ICE directamente en la agenda del teléfono con el prefijo "AA ICE" para que aparezcan primero. Enséñales a todos cómo enviar un SMS.
Ubicación y Revisión de Kits y Suministros	Dónde se guardan las mochilas de 72 horas (BOBs), el agua almacenada, el botiquín general, el extintor, etc. Estableced un calendario de revisión de caducidades y estado.	Etiqueta claramente los kits y suministros con su contenido principal y fecha de la última revisión. Utiliza los cambios de hora (marzo y octubre) como recordatorio para estas revisiones.

Ejemplo real que inspira: La familia R. en Murcia, tras una pequeña inundación en su calle en 2024, decidió tomarse en serio su PFE. Durante el primer ensayo, tardaron casi 4 minutos en salir de casa con sus mochilas. Descubrieron que la mochila de la abuela era demasiado pesada para ella y que el pequeño de la casa, de seis años, no alcanzaba la cerradura superior de la puerta. Ajustaron el contenido de las mochilas, enseñaron al niño a usar la cerradura inferior y colocaron una linterna de fácil acceso a su altura. En el siguiente ensayo, ¡bajaron a 2 minutos y medio y todos se sintieron mucho más seguros!

 **Recuerda:** El PFE no es un documento estático. Debe revisarse y actualizarse al menos una vez al año, o siempre que haya cambios significativos en la familia (un nuevo miembro, una mudanza, cambios en las necesidades médicas) o en el entorno.



Agua y despensa: la base de vuestra autonomía (14 días)

El agua es vida, y en una emergencia, su disponibilidad puede verse comprometida rápidamente. La recomendación general de organismos como Protección Civil y la Cruz Roja Española es asegurar un mínimo de **3 litros de agua por persona y día**: aproximadamente 2 litros para beber y 1 litro para higiene básica y preparación de alimentos. Para una familia de cuatro personas, esto supone unos **168 litros para 14 días**. Puede parecer mucho, pero piensa en la tranquilidad que da tener esa reserva.

Almacenamiento de agua:

- Utiliza garrafas de plástico de grado alimentario, preferiblemente opacas para evitar la proliferación de algas si les da la luz.
- Guarda el agua en un lugar fresco y oscuro.
- Rota el agua almacenada cada 6-12 meses (usa la más antigua para regar o limpiar y rellena con agua fresca).
- Considera tener pastillas potabilizadoras o un filtro de agua de calidad (ver Capítulo 2) como respaldo.

En cuanto a la **alimentación**, el objetivo es mantener un aporte calórico adecuado, unas **2.000-2.500 kcal diarias por adulto** y unas 1.500-1.800 kcal por niño, dependiendo de su edad y actividad. Prioriza alimentos no perecederos, que no necesiten refrigeración y, si es posible, que requieran poca o ninguna cocción para los primeros días.

Despensa de emergencia (sugerencias para 14 días por persona):



Hidratos de carbono complejos

Arroz (2 kg), pasta (1 kg), legumbres secas (lentejas, garbanzos - 1 kg), cuscús o sémola de trigo (500g), pan de larga duración (tipo sueco, picos, regañás).



Proteínas

Conservas de pescado (atún, sardinas, caballa - 10-14 latas), conservas de legumbres cocidas (8-10 latas), conservas de carne magra (pollo, pavo - 4-6 latas), leche en polvo (especialmente si hay niños), frutos secos variados (500g).



Frutas y verduras

Conservas de verduras (judías verdes, guisantes, maíz - 8-10 latas), tomate triturado o frito en conserva (4-6 bricks/latas), fruta en almíbar o deshidratada (manzanas, pasas, orejones - 500g), potitos para bebés si es necesario.



Grasas saludables

Aceite de oliva virgen extra (1L en botella de plástico o lata), mantequilla de cacahuete o cremas de frutos secos.



Bebidas y otros

Café soluble, té, cacao en polvo, azúcar, sal, especias básicas, caldos deshidratados, miel.



Alimentos de confort

Chocolate negro, galletas, caramelos, alguna conserva "gourmet" que os guste especialmente.

El lema es: «Come lo que almacenas y almacena lo que comes». Integra gradualmente estos alimentos en tu dieta habitual, usando primero los que lleven más tiempo almacenados y reponiéndolos. Así aseguras la rotación y evitas que nada caduque olvidado en un rincón.

El "kit de refugio en casa": vuestro espacio seguro cuando toca confinarse

En muchas emergencias urbanas (una nube tóxica, disturbios severos, alertas biológicas), la primera indicación de las autoridades es **confinarse en casa** hasta que el peligro pase. Para estas situaciones, además de vuestras mochilas de 72 horas (BOBs), es fundamental tener un "**kit de refugio en casa**" fácilmente accesible:





Para el aseo e higiene:

- Un cubo de plástico resistente de unos 10-15 litros con tapa hermética.
- Bolsas de basura resistentes y de tamaño adecuado para el cubo (para improvisar un inodoro seco).
- Arena para gatos, serrín o material absorbente similar.
- Toallitas húmedas higiénicas y desinfectante de manos.
- Papel higiénico adicional.



Para sellar la habitación (si es necesario):

- Mascarillas FFP2 o FFP3 (al menos 2 por persona).
- Cinta de carroceros ancha o cinta americana.
- Láminas de plástico grandes (pueden ser bolsas de basura grandes abiertas) para cubrir rendijas de puertas o ventanas si la amenaza es química o biológica y las autoridades lo indican.



Para mantener la información y el ánimo:

- Radio FM/AM a pilas o de manivela (con pilas de repuesto).
- Linternas adicionales y velas con portavelas seguros (¡nunca desatendidas!).
- Juegos de mesa, cartas, libros, cuadernos y lápices para dibujar o escribir (especialmente importante si hay niños, para ayudarles a gestionar el estrés y el aburrimiento).
- Una lista de actividades sencillas para hacer en familia.



Otros útiles:

- Abrelatas manual (si no todas tus conservas son de fácil apertura).
- Utensilios básicos para comer (platos, vasos y cubiertos reutilizables o desechables biodegradables).

¿Dónde guardarlo? Elige la habitación interior más grande de la casa, preferiblemente sin muchas ventanas o con ventanas que den a un patio interior. Esta puede convertirse en vuestro "cuarto seguro" o "habitación de confinamiento".

Confinamiento seguro y reversible: la técnica de las "capas de cebolla"

Si las autoridades ordenan el confinamiento, es crucial hacerlo de manera segura, permitiendo la reversibilidad si la situación cambia o si hay que evacuar. Piensa en ello como añadir capas de protección:

1

Capa 1 - Sellado Ligero (Preventivo/Alerta Temprana):

- Cierra todas las puertas y ventanas exteriores de la casa.
- Baja las persianas.
- Coloca toallas húmedas en las rendijas inferiores de las puertas exteriores si hay humo visible fuera.
- Apaga los sistemas de ventilación que tomen aire del exterior (aire acondicionado centralizado, extractores de cocina o baño que den directamente a la calle).

2

Capa 2 - Sellado Medio (Indicación de Confinamiento por Humo Denso o Contaminantes Leves):

- Aplica las medidas de la Capa 1.
- Utiliza cinta de carrocero para sellar las juntas de las ventanas y las rendijas de las puertas que dan al exterior.
- Cubre los respiraderos y rejillas de ventilación con plástico y cinta.
- Reúne a la familia en la "habitación segura" designada.

3

Capa 3 - Sellado Total de la Habitación Segura (Emergencia NBQR o Nube Tóxica Grave – SOLO si las autoridades lo indican expresamente y por periodos cortos):

- Aplica las medidas de la Capa 2 a la habitación segura elegida.
- Sella la puerta de acceso a esta habitación desde el interior con plástico y cinta adhesiva, cubriendo todas las rendijas.
- **Importante:** Esta medida reduce drásticamente la ventilación y solo debe adoptarse bajo instrucción directa de Protección Civil y por el tiempo estrictamente indicado, ya que los niveles de oxígeno pueden disminuir y el CO₂ aumentar.

Practica el sellado ligero y medio. El sellado total es una medida extrema que raramente será necesaria para la población general sin equipamiento especializado, pero es bueno conocer el concepto.



6. Ensayo trimestral: el "Día de Práctica Familiar"

La teoría es útil, pero la práctica hace al maestro. Proponemos un **"Día de Práctica Familiar"** **cada trimestre**. No tiene que ser una jornada entera de tensión, sino unas horas dedicadas a repasar y practicar de forma amena:

Objetivo principal:

Probar durante 2-3 horas cómo os manejaríais sin algunos servicios básicos (luz, agua corriente, internet) o simulando una evacuación.

Pasos sugeridos:

1. **"Apagón simulado"**: Baja el interruptor general de la luz, cierra la llave de paso del agua (si es seguro y sabes hacerlo) y desconecta el router Wi-Fi.
2. **Prueba de comunicación**: Intenta enviar el SMS de emergencia familiar o contactar con vuestro punto de contacto exterior.
3. **Uso de kits**: Prepara una comida sencilla utilizando solo alimentos de vuestra despensa de emergencia y el hornillo de camping (¡siempre en exterior o lugar muy bien ventilado!). Localizad y probad las linternas.
4. **Repaso del PFE**: Leed juntos el plan, refrescad los roles y los puntos de encuentro. ¿Hay algo que haya cambiado y necesite actualizarse?
5. **Simulacro de evacuación**: Cronometrad cuánto tardáis en coger vuestras mochilas y salir ordenadamente hasta el punto de encuentro cercano.

Toma nota de los fallos y aprendizajes:

¿Las pilas de una linterna estaban agotadas? ¿Faltaba algún ingrediente clave para la comida? ¿Alguien no recordaba su rol? Anotadlo todo para mejorar.

Convierte estos ensayos en una actividad familiar, casi un juego. Por ejemplo, quien encuentre primero su mochila de emergencia elige la película de esa noche. La clave es generar familiaridad y confianza, no miedo.

Mascotas y miembros dependientes: planes con corazón y a medida

Nuestra familia no siempre se compone solo de adultos autónomos. Las mascotas y las personas con necesidades especiales requieren una consideración particular en nuestro PFE:

Mascotas (perros, gatos, otros)

- **Kit para mascotas:** Incluye correa y collar/arnés de repuesto, su cartilla veterinaria (con vacunas al día), una foto reciente de la mascota contigo (por si se pierde), al menos 7 días de su pienso habitual en un recipiente hermético, agua embotellada específica para ellos, su medicación si la toman, un juguete familiar que les dé confort, y bolsas para excrementos.
- **Transporte:** Ten un transportín adecuado, limpio y accesible. Acostumbra a tu mascota a entrar en él.
- **Identificación:** Asegúrate de que llevan siempre su chapa identificativa con tu teléfono actualizado, además del microchip.
- **Refugios:** Infórmate con antelación si los refugios o albergues de tu zona admiten mascotas en caso de evacuación.

Bebés y niños pequeños

Además de su ropa y alimentación específica, no olvides pañales, toallitas, crema para irritaciones, su medicamento habitual (antitérmicos, etc.), algún objeto de apego (peluche, mantita) y entretenimiento adecuado a su edad.

La preparación de estos miembros de la familia no es solo una cuestión de logística, sino una profunda muestra de cuidado y responsabilidad.





Personas mayores y/o de movilidad reducida:

Las personas con necesidades especiales también requieren consideraciones particulares en nuestro Plan Familiar de Emergencia:

Personas mayores o con enfermedades crónicas

- Asegura un suministro extra de su medicación (al menos para 7-14 días) junto con una copia de las recetas médicas y un informe médico actualizado que detalle su condición y tratamiento.
- Si usan audífonos, gafas, dentadura postiza, etc., ten repuestos o asegúrate de que se incluyen en su kit personal.
- Considera sus necesidades de movilidad y adapta las rutas de evacuación.

Personas con movilidad reducida

- Evalúa las rutas de evacuación y los puntos de encuentro para asegurar su accesibilidad.
- Si dependen de silla de ruedas, andador u otros dispositivos, asegúrate de que están en buen estado y son fácilmente accesibles.
- Considera la necesidad de rampas plegables o, en edificios, la posibilidad de un sillín evacuador de escaleras. Habla con tus vecinos; quizás puedan ofrecer ayuda coordinada.

La atención a las necesidades particulares de estos miembros familiares es una expresión de responsabilidad y cuidado que no podemos descuidar en nuestros planes de emergencia.



Checklist rápido para la puerta de la nevera: vuestro recordatorio visual

Imprime esta pequeña lista, plastifícala y colócala en un lugar visible, como la puerta de la nevera. Usa un rotulador de pizarra blanca para marcar las revisiones.

Tarea	Revisado (Fecha)	Próxima Rev.	Notas
Extintor(es) revisado(s)	___/___/___	___/___/___	Presión OK, acceso despejado
Detectores Humo/CO (pilas/test)	___/___/___	___/___/___	Funcionamiento correcto
Agua embotellada (rotación)	___/___/___	___/___/___	Mínimo 14 días para todos
Despensa emergencia (caducidades)	___/___/___	___/___/___	Rotar y reponer
Botiquín general (caducidades/stock)	___/___/___	___/___/___	Reponer apósitos, medicinas
Mochilas 72h (BOBs) completas	___/___/___	___/___/___	Revisar contenido, pilas, ropa
Plan Familiar Emergencia (PFE) leído	___/___/___	___/___/___	¿Actualizaciones necesarias?
Contactos ICE actualizados	___/___/___	___/___/___	En móviles y copia física
Documentos importantes (copias)	___/___/___	___/___/___	USB cifrado y copias físicas seguras
Ensayo/Simulacro familiar realizado	___/___/___	___/___/___	Lecciones aprendidas



Un micro-reto para esta misma semana: pequeños gestos, gran diferencia

La preparación no tiene por qué ser abrumadora. Comienza con acciones sencillas y concretas:

1

Compra dos garrafas de agua de 8 litros adicionales

Guárdalas en un lugar fresco y oscuro (debajo de una cama, en el fondo de un armario).

2

Redacta una hoja A4 con los teléfonos de emergencia clave

(112, centro de salud, policía local, bomberos, y vuestros contactos ICE) y colócala detrás del router o junto al teléfono fijo.

3

Crea un grupo de WhatsApp/Telegram familiar específico para emergencias

(ej. "**FAMILIA [APELLIDO] SOS**"). Estableced un código o sticker sencillo que signifique "estoy bien" y otro para "necesito ayuda/información".

Tres acciones que te llevarán menos de una hora, pero que suman tranquilidad y eficacia a vuestro plan. Porque, como dice el refrán, "Hombre precavido vale por dos". Y una familia precavida vale por un refugio entero.

Reflexión final: el hogar como bastión de serenidad

Preparar nuestro hogar y a nuestra familia para lo inesperado no es un acto de pesimismo, sino una profunda declaración de amor y responsabilidad. Es transformar la ansiedad difusa ante lo desconocido en acciones concretas que nos devuelven el control. Un hogar preparado no es un búnker, sino un espacio donde, incluso si el mundo exterior se vuelve caótico, podemos encontrar un bastión de seguridad, colaboración y serenidad. Y esa es una de las mayores herencias que podemos construir para los nuestros.



Fuentes y guías recomendadas

- 1 Cruz Roja Española. (s.f.). *Prepara tu hogar y familia*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/emergencias/preparate-para-una-emergencia/hogar-y-familia>
- 2 Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (s.f.). *Autoprotección*. Ministerio del Interior. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es/autoproteccion>
- 3 European Disability Forum. (s.f.). *Resources for disability-inclusive disaster risk reduction (DRR)*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.edf-feph.org/resources-for-disability-inclusive-disaster-risk-reduction-drr/>
- 4 Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Preparación para emergencias*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.who.int/es/emergencies/preparing-for-emergencies>
- 5 Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Agua, saneamiento e higiene en emergencias y desastres*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.paho.org/es/temas/agua-saneamiento-higiene-emergencias-desastres>
- 6 Ready.gov. (s.f.-a). *Build a kit*. Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.ready.gov/kit>
- 7 Ready.gov. (s.f.-b). *Make a plan*. Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.ready.gov/plan>

Se recomienda encarecidamente consultar los planes de emergencia y recursos de autoprotección específicos publicados por la Dirección de Protección Civil de su Comunidad Autónoma y por su Ayuntamiento. Puede encontrarlos generalmente en sus respectivas páginas web oficiales (ej., buscando "[Nombre de su Comunidad Autónoma] protección civil" o "[Nombre de su Ayuntamiento] protección civil"). Estos documentos son fuentes primordiales para conocer los riesgos específicos de su localidad y los protocolos de actuación.