



Cruz Roja Americana



Semanas para prepararse

Lista de compras semanal basado para una familia de 4.

Semana 1				
<p>Recorre por su casa para cosas que ya tienen. Ponga todas sus cosas en una mochila impermeable o un contenedor. Marque cuando tiene el ítem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envase fácil de transportar y fuerte (mochila, bolsa de lona, o totalizador grande) <input type="checkbox"/> Juego de ropa y tenis resistentes para cada persona <input type="checkbox"/> Copias de papeles importantes (certificado de nacimiento, identificación, pólizas de seguro, pasaportes, arriendo casa/escritura, etc.) <input type="checkbox"/> Suministro de 3 días de sus medicamentos <input type="checkbox"/> Lista actual de familia con números de teléfono e emails incluye alguien que se puede llamar si líneas telefónicas locales no funcionan. <input type="checkbox"/> Un mapa (marque rutas de evacuación de tu área local) <input type="checkbox"/> Dinero extra en forma de billetes de baja denominación <input type="checkbox"/> Llaves de repuesto para el auto y la casa <input type="checkbox"/> Anteojos extra y contactos con salina <input type="checkbox"/> Libros o juguetes 				
Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 1 Taro de manteca de mani/cacahuete <input type="checkbox"/> 1 Caja de galletas (saladas) <input type="checkbox"/> 2 Cajas de barras de energía <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 2 Latas de carne/pescado <input type="checkbox"/> 2 Latas de frutas/verduras <input type="checkbox"/> Abrelatas manual <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 1 Jugo de botella <input type="checkbox"/> 1 Paquete de desinfectante de manos <input type="checkbox"/> 1 Jabón antibacterial <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 1 Jabón líquido <input type="checkbox"/> 2 Rollos de papel higiénico <input type="checkbox"/> 1 Caja de pañuelos <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios y guía <input type="checkbox"/> Guantes de látex <input type="checkbox"/> Pinzas <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia*
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Termómetro <input type="checkbox"/> Para alivios de alergia de dolor en contendor aprueba de niños <input type="checkbox"/> Protector solar <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Artículos femeninos <input type="checkbox"/> Cepillo y peine <input type="checkbox"/> 1 Carne enlatada <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Toallas y paños <input type="checkbox"/> Cepillos de dientes y pasta <input type="checkbox"/> Champú, barra de jabón <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Paraguas/impermeable <input type="checkbox"/> Bufanda <input type="checkbox"/> Guantes de invierno <input type="checkbox"/> 1 Jugo de botella <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 1 Paquete de aperitivos de energía <input type="checkbox"/> Cobija de emergencia <input type="checkbox"/> Cerillas/fósforos <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia*
Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Linterna <input type="checkbox"/> Baterías <input type="checkbox"/> Cuerda de algodón <input type="checkbox"/> 1 Jugo de botella <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Destornillador <input type="checkbox"/> Cuchillo para uso general <input type="checkbox"/> Alicates <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 Latas de frutas/verduras <input type="checkbox"/> 1 Paquete de utensilios para comer <input type="checkbox"/> 1 Paquete de vasos de plásticos <input type="checkbox"/> Toallas de papel/servilletas <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alimentos para mascotas y platos <input type="checkbox"/> Agua extra <input type="checkbox"/> Correa <input type="checkbox"/> Lecho de arena/arena <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> 2 latas de carne/pescado <input type="checkbox"/> Teléfono celular y cargador <input type="checkbox"/> Frutas secas y nueces <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia*
Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Linterna extra <input type="checkbox"/> Baterías extra para radio y linterna <input type="checkbox"/> 1 Jugo de botella <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Guantes de trabajo <input type="checkbox"/> Máscaras contra el polvo <input type="checkbox"/> Blanqueador de cloro <input type="checkbox"/> Bolsas de basura y lazos <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua <input type="checkbox"/> Láminas de plástico <input type="checkbox"/> Cubo de plástico y la tapa <input type="checkbox"/> Desinfectante <input type="checkbox"/> Bloc de notas y lapicera/bolígrafo <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 Cajas de cereal <input type="checkbox"/> Caja de galletas Graham <input type="checkbox"/> Silbato <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva <input type="checkbox"/> 1 Paquete de aperitivos de energía <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia* 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alimentos de comodidad <input type="checkbox"/> Tijeras <input type="checkbox"/> Cobijas extra <input type="checkbox"/> Almohadas <input type="checkbox"/> Depósito de agua <input type="checkbox"/> \$1.75 Radio de emergencia*

*Ahorre \$1.75 a la semana y al fin de 21 semanas compre una radio de emergencia

Personalicé el equipo de suministros para su familia.

Para él bebé: comida de bebé, fórmula, maderas/botellas, pañales, agua extra para fórmula y para lavar las botellas.

Para las personas mayores: oxígeno, Andador/bastón, pañales para adultos, audífonos con baterías extra y medicamentos adicionales.

Para las mascotas: portador, medicamentos, los registros de vacunación y salud, etiquetas de identificación, foto de usted con su mascota.

Para los niños: juguetes, juegos de viaje, baterías extra, animal de peluche, cartas, lápices de color, papel, libros.

Cambio de la hora temporal: ¡Cuando cambien sus relojes fíjense del equipo de suministros! Remplacen comida expirada, medicamentos y baterías.

Para más consejos de preparación, visite cruzrojaamericana.org