SISMO Y ESTRUCTURA

Kit de emergencia y plan familiar: cómo armarlos paso a paso

Qué llevar en la mochila, cuánta agua guardar, cómo acordar un punto de encuentro y cómo practicar el plan con los niños.

25 de octubre de 2026 · 4 min de lectura



Un kit de emergencia es una mochila lista, en un lugar al que todos puedan llegar, con lo básico para resistir las primeras horas —y si es posible, los primeros días— después de un sismo u otra emergencia. Un plan familiar es lo que hace que ese kit sirva: que todos sepan dónde está, qué hacer y a dónde ir. Armar ambas cosas cuesta poco y se hace en una tarde.

Qué debe llevar tu kit

Las listas oficiales varían un poco de una entidad a otra, pero coinciden en lo esencial. Adáptala al tamaño y a las necesidades de tu familia.

Qué	Cuánto / detalle	Para qué
Agua potable	Para al menos tres días. Una referencia habitual es cerca de 4 litros por persona por día entre beber y aseo mínimo	Sin agua corriente, es lo primero que se acaba

Qué	Cuánto / detalle	Para qué
Comida no perecedera	Enlatados, granos secos, galletas, barras; con abrelatas manual	Alimentación mínima sin cocinar
Botiquín de primeros auxilios	Gasas, vendas, antiséptico, esparadrapo, guantes, analgésico de uso habitual	Atender heridas leves
Medicamentos personales	Los de uso permanente, para varios días, con la fórmula	No quedarte sin tratamiento
Linterna y pilas de repuesto	Mejor linterna que velas: las velas pueden causar incendios	Ver en la oscuridad con seguridad
Radio portátil	De pilas o de manivela	Recibir información oficial si falla internet
Silbato	Uno por persona	Avisar dónde estás si quedas atrapado
Documentos	Copias de cédulas, escrituras, pólizas y fórmulas médicas, en bolsa sellada, y una memoria USB	Trámites y reclamaciones posteriores
Cargador de respaldo	Batería externa cargada	Mantener el celular encendido
Efectivo	Billetes pequeños	Si fallan datáfonos y cajeros
Ropa y abrigo	Una muda, calzado cerrado, cobija ligera, impermeable	Estar protegido a la intemperie
Para niños y mascotas	Pañales, teteros, un juguete; comida y correa para la mascota	Cada integrante tiene necesidades propias

> **Revísalo dos veces al año**
> Pon una fecha fija (por ejemplo, el cumpleaños de alguien de la casa) para cambiar el agua, revisar los vencimientos de alimentos y medicinas y probar la linterna y la radio.

Dónde guardarlo

- En un lugar de fácil acceso y cerca de la salida, no al fondo de un clóset ni en una bodega lejana.
- Lejos de ventanas y de estantes altos, para que no se caiga encima.
- Si vives en un apartamento, tener un segundo kit pequeño en el carro o en el trabajo es buena idea.

El plan familiar: cinco acuerdos que cambian todo

1. Lugares seguros en cada habitación: dónde se protege cada uno según dónde esté.

2. Punto de encuentro fuera del edificio (un parque, una esquina conocida) y una segunda opción por si el primero no se puede usar.
3. Un contacto fuera de la ciudad al que todos puedan escribir: a veces es más fácil comunicarse con alguien lejano que entre vecinos.
4. Quién hace qué: quién cierra el gas, quién recoge el kit, quién ayuda al abuelo o a los niños pequeños.
5. Números importantes escritos en papel: emergencias, familiares, el médico, la administración del edificio.



Ilustración · armar el kit en familia ayuda a que todos sepan qué hacer

Cómo practicarlo con los niños

Los niños aprenden jugando. Haz un simulacro corto de vez en cuando: dices «¡temblor!» y todos se agachan, se cubren y se sujetan debajo de la mesa; luego caminan juntos al punto de encuentro. Explícales sin asustarlos: los temblores son parte de vivir en una zona de montañas, y saber qué hacer es una forma de cuidarse. Evita convertirlo en una prueba de velocidad: lo importante es la calma.

Preguntas frecuentes

¿Cuánto cuesta armar un kit?
Depende de cuántas personas sean y de lo que ya tengas en casa. Muchos elementos (linterna, abrelatas, documentos copiados) ya están en tu hogar; lo que se compra suele ser el botiquín, la radio y la reserva de agua y comida.

¿Cada cuánto cambio el agua?

Si usas agua embotellada, respeta la fecha de vencimiento del fabricante. Si la almacenas tú, cámbiala cada seis meses en recipientes limpios y bien tapados.

¿Qué hago con los medicamentos que requieren nevera?

Consulta a tu médico o farmacéutico cómo manejar un corte de energía. Es un tema que debes planear con un profesional de la salud.

Complementa esta guía con Qué hacer antes, durante y después de un temblor.

Fuentes: Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (gestiondelriesgo.gov.co) y Cruz Roja Colombiana, recomendaciones públicas para preparación ante emergencias.

Lee este artículo y más en nuestra web
proyectostriplea.com/sitio/noticias/kit-de-emergencia-y-plan-familiar
WhatsApp 318 307 5080 · Edificio Alturia, Cl. 14 #23-72, Pereira