

BÁSICOS

- ☐ Agua
(un galón por persona por día durante al menos 3 días)
- ☐ Alimentos no perecederos
(suficientes para todos durante al menos 3 días)
- ☐ Linterna
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Radio a pilas
- ☐ Pilas adicionales
- ☐ Artículos de higiene como toallitas húmedas y desinfectante para manos
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Cargadores de celular y puerto de carga portátil
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Una muda de ropa
- ☐ Copias de documentos familiares importantes como identificaciones, pólizas de seguro e información bancaria

Adicionales: ACCESO Y NECESIDADES FUNCIONALES

- ☐ Medicamentos recetados para 7 días
- ☐ Lista de medicamentos, dosis y médicos que los recetan
- ☐ EpiPen u otro medicamento de emergencia para alergias
- ☐ Copias de planes médicos escritos u otros documentos del plan de cuidados
- ☐ Información de contacto de especialistas, terapeutas y otros proveedores de salud
- ☐ Cargadores o pilas de repuesto para dispositivos médicos (audífonos, monitores)
- ☐ Artículos de confort para necesidades sensoriales (manta con peso, objetos antiestrés, texturas familiares)
- ☐ Herramientas de comunicación, si es necesario (tarjetas con imágenes, dispositivo de CAA de respaldo, guiones escritos)

Adicionales: BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- ☐ Pañales
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Comida y refrigerios para bebés (si aplica)
- ☐ Artículos para alimentar al bebé (por ejemplo, biberones, vasos, cucharas)
- ☐ Crema para irritación por pañal
- ☐ Bolsas resellables para pañales y ropa sucia
- ☐ Ropa adicional, mantas, baberos y pañitos para bebé
- ☐ Toallas
- ☐ Artículos de limpieza para enseres con los que alimenta al bebé
- ☐ Juguetes, chupetes y artículos de confort
- ☐ Botiquín de primeros auxilios para bebés (medicamentos, termómetro)
- ☐ Cuna portátil y portabebés
- ☐ Auriculares con cancelación de ruido

Si amamanta al bebé:

- ☐ Almohadillas absorbentes desechables para la lactancia
- ☐ Bolsas para almacenar leche materna
- ☐ Nevera portátil con bolsas frías
- ☐ Bomba sacaleches y pilas de repuesto, o una sacaleches manual

Si el bebé usa fórmula:

- ☐ Fórmula instantánea lista para usar en latas o biberones individuales
- ☐ Materiales de preparación
- ☐ Agua embotellada para mezclar

Adicionales: NIÑOS DE 5 AÑOS EN ADELANTE

- ☐ Ropa de repuesto
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Botiquín de primeros auxilios y medicamentos para niños
- ☐ Juguetes y artículos de confort
- ☐ Entretenimiento no electrónico (por ejemplo, libros para colorear, juegos de mesa)
- ☐ Alimentos y refrigerios no perecederos aptos para niños