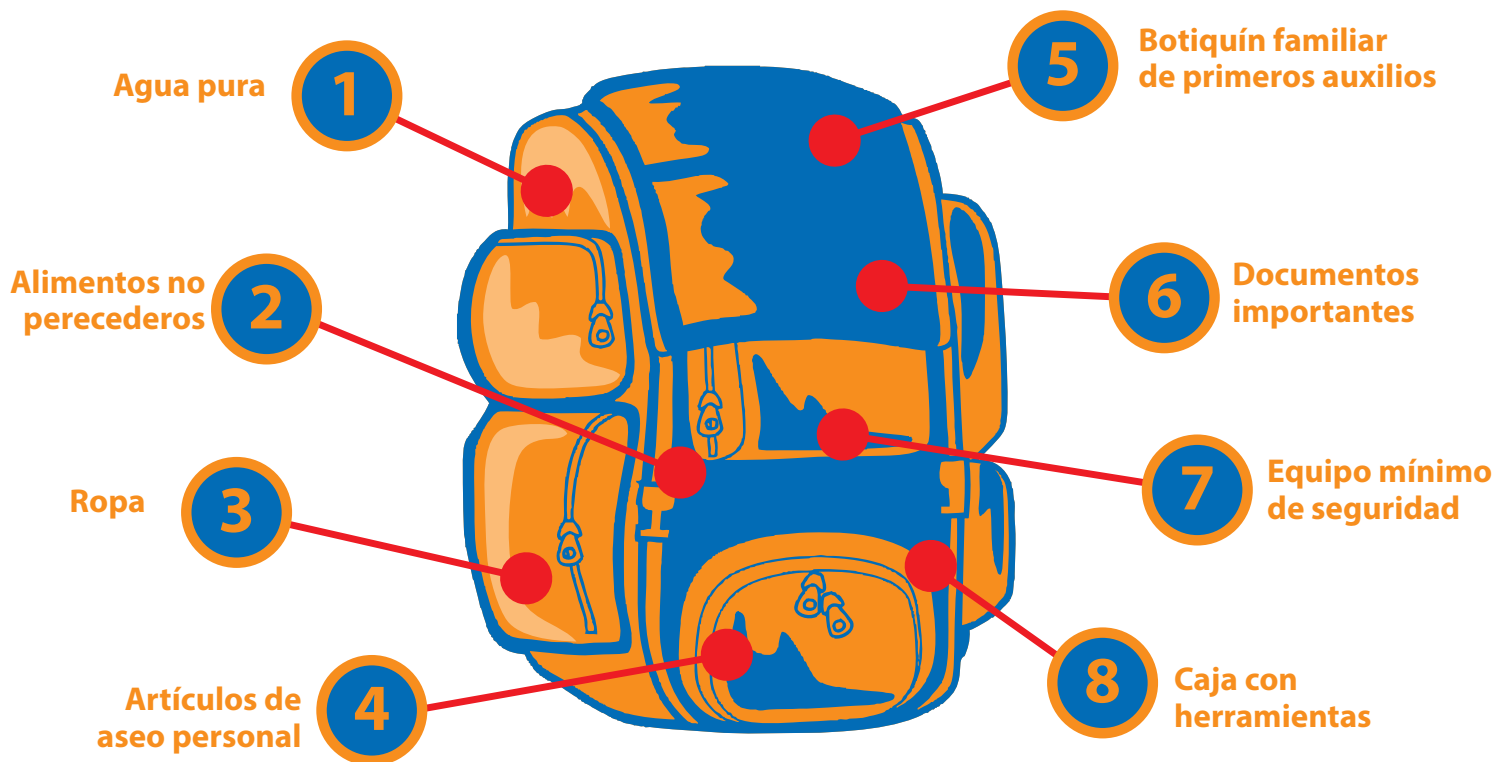


La mochila de las 72 horas

Familias preparadas a las emergencias

Intro

Para cubrir las necesidades de alimentación, abrigo y brindar los primeros auxilios en caso de una emergencia, es recomendable que cada familia prepare su **mochila de las 72 horas** o kit de emergencia. Esto servirá para cubrir dichas necesidades durante los tres días siguientes a un desastre. Idealmente, la mochila debe contener ocho secciones importantes:



Para preparar **la mochila de las 72 horas**, hay que tener especial atención a las necesidades de los bebés, niños y niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas discapacitadas.

Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala

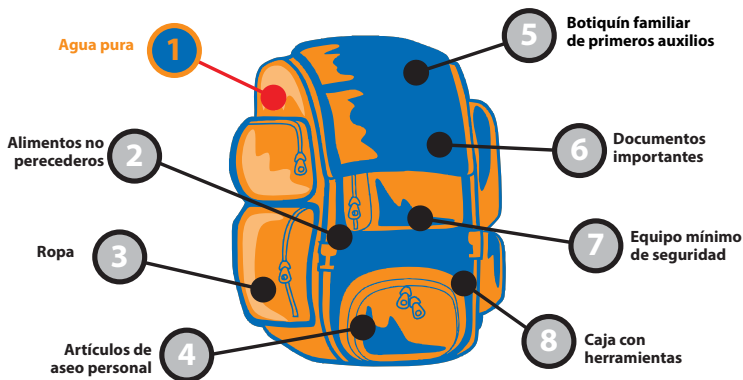


unicef

La mochila de las 72 horas

Agua pura

Sección
1 de 8



En momentos difíciles como crisis o emergencias, la **leche materna** sigue siendo **el mejor alimento** para los bebés.



Los **primeros seis meses** de vida del bebé sólo necesita **leche materna y nada más**. No necesita agua, agüitas ni nada más.



Según las características de la familia, así será la cantidad de agua que deberán almacenar



Agua suficiente para al menos 3 días



Agua para cada miembro familiar

Fuente: **CONRED**
www.conred.gob.gt
[@conredguatemala](https://www.facebook.com/conredguatemala)
F/conredgt

Acceso al agua en emergencias: Según el Proyecto Esfera, en una emergencia todas las personas deben tener acceso seguro a una cantidad de agua suficiente para beber, cocinar y mantener la higiene personal y doméstica. Como mínimo se requiere **15 litros de agua por persona al día** para satisfacer todas sus necesidades.



www.unicef.org/guatemala | [unicefguatemala](https://www.facebook.com/unicefguatemala)

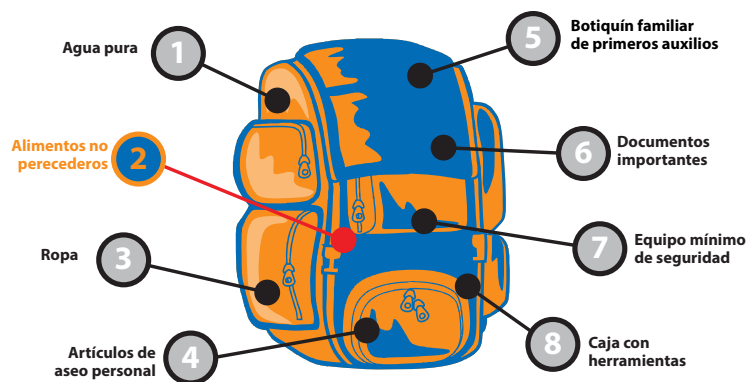


unicef

La mochila de las 72 horas

Alimentos no perecederos

Sección
2 de 8



En momentos difíciles como crisis o emergencias, la **leche materna** sigue siendo el mejor alimento para los bebés.



Alimentos deshidratados



Alimentos enlatados



Alimentos no perecederos



Utensilios desechables



Alimentos especiales para bebés, niños y niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas discapacitadas.

Fuente: **CONRED**
www.conred.gob.gt
@conredguatemala
F/conredgt

Alimentos en la mochila de las 72 horas: Cada familia debe tener una provisión de alimentos que les satisfaga al menos durante tres días. Se recomiendan alimentos enlatados, deshidratados, de fácil apertura y preparación. Según las características de la familia, así será la cantidad de alimentos que deberán almacenar, tomando en cuenta la fecha de vencimiento de cada uno y su renovación cuando sea necesario.



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala

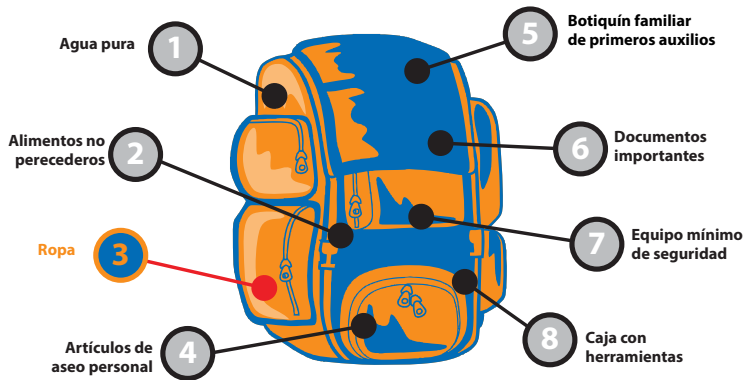


unicef

La mochila de las 72 horas

Ropa

Sección
3 de 8




Ropa y abrigo especial para bebés, niños y niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas discapacitadas.

Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala

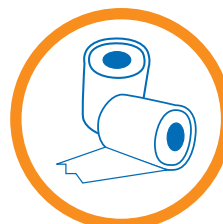
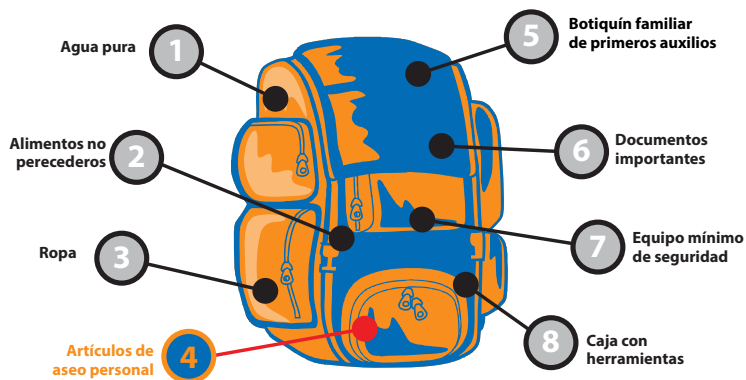


unicef 

La mochila de las 72 horas

Artículos de aseo personal

Sección
4 de 8



Papel higiénico



Jabón



Artículos de aseo personal



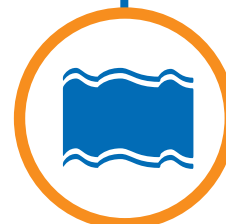
Cepillo y peine



Pasta dental y cepillos



Shampoo



Toalla



Artículos de aseo especial para bebés, como pañales, y otros requeridos por niños y niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas discapacitadas.

Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala

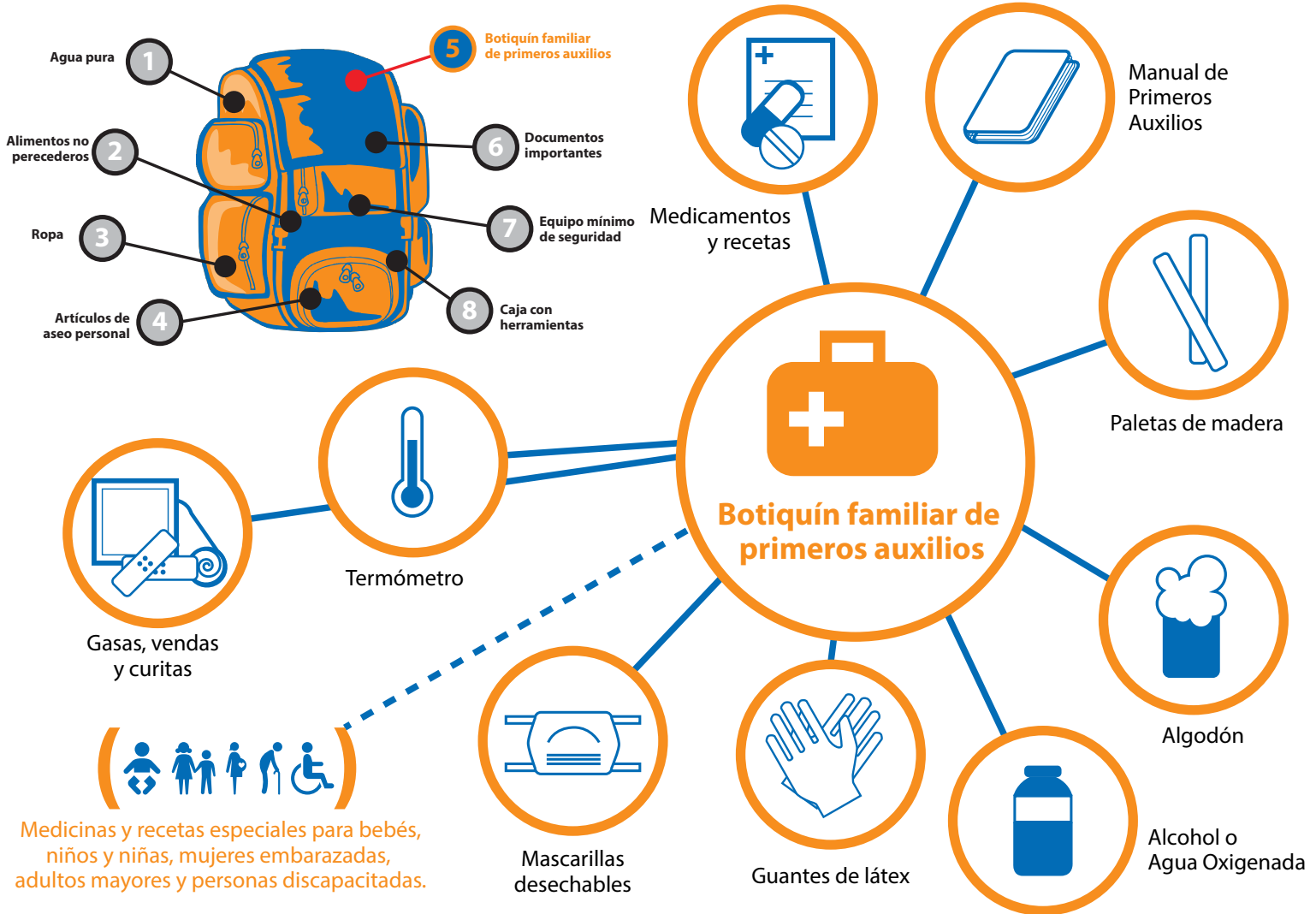


unicef

La mochila de las 72 horas

Botiquín familiar

Sección
5 de 8

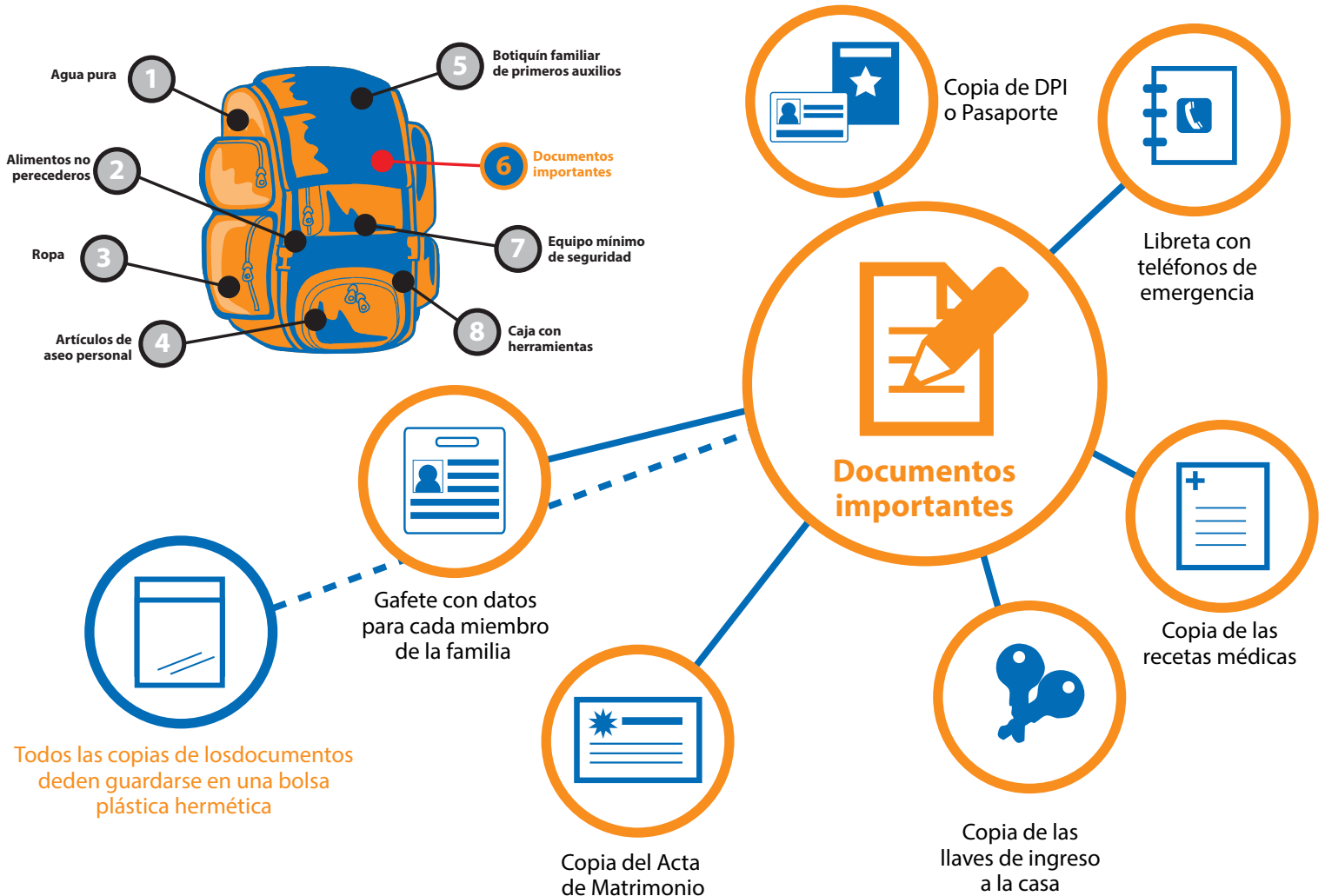


Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt

La mochila de las 72 horas

Documentos importantes

Sección
6 de 8

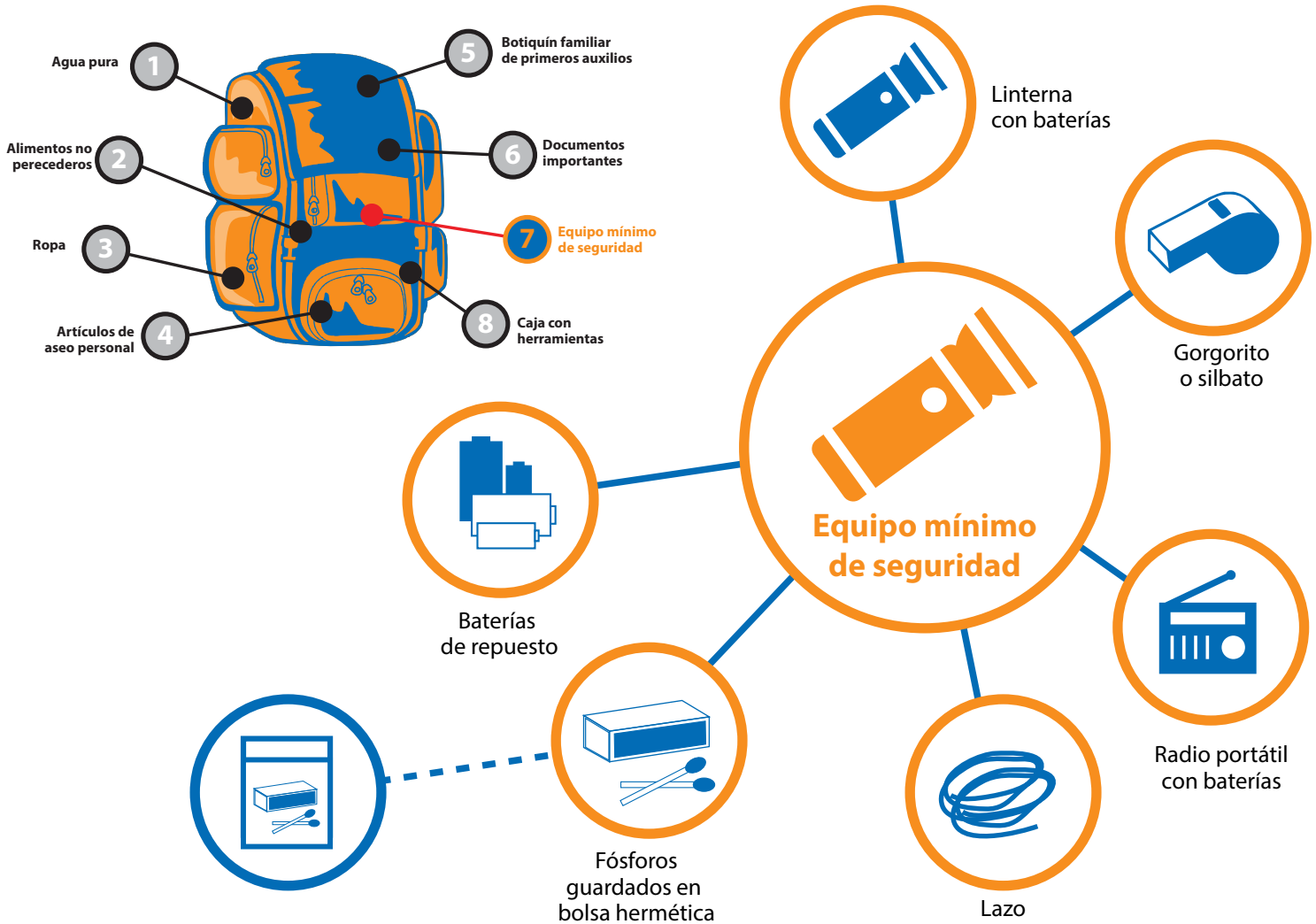


Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt

La mochila de las 72 horas

Equipo mínimo de seguridad

Sección
7 de 8



Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala

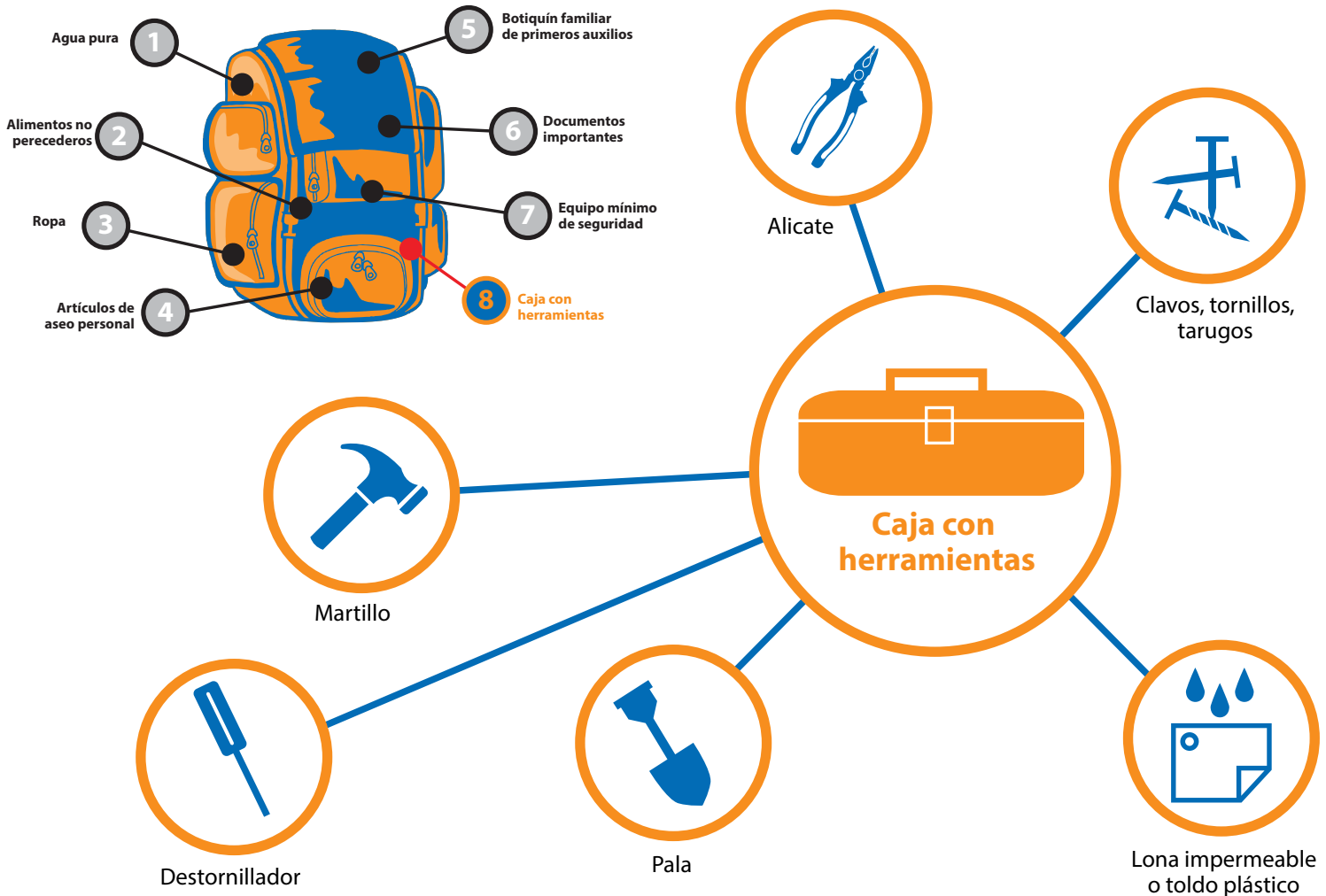


unicef

La mochila de las 72 horas

Caja con herramientas

Sección
8 de 8



Fuente: **CONRED** www.conred.gob.gt @conredguatemala F/conredgt



www.unicef.org/guatemala | unicefguatemala



unicef