



**Cruz Roja  
Americana**



# Semanas para Preparar

Lista de compras semanal para una familia de 4

<b>Semana 1</b>				
___ Un resistente, fácil-de-cargar contenedor para detener las cosas. (mochila o bolsa de tela resistente) ___ Un conjunto de ropa y zapatos resistentes para cada miembro de su familia. ___ Copias de documentos importantes (actas de nacimiento, identificación, póliza de seguro, pasaportes, alquiler/ escritura de casa, etc.) ___ Libros o juguetes		___ Un suministro de sus medicamentos por 3 días ___ Una lista de números de teléfono y correos electrónicos de su familia, incluyendo alguien con quien comunicarse si las líneas de teléfono locales están fuera de servicio ___ Un mapa (marque una ruta de evacuación de su área local) ___ Dinero en efectivo en billetes chicos ___ Llaves de repuesto para la casa y carro ___ Lentes de repuesto o lentes de contacto y solución		
<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>	<b>Semana 6</b>
___ 1 galón de agua ___ 1 frasco manteca de maní ___ 1 caja de galletas ___ 2 cajas barras de energía Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ 2 latas carne/pescado ___ 2 latas fruta/vegetales Abrelatas manual Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ 1 botella de jugo ___ 1 paquete de desinfectante de manos ___ 1 jabón antibacteriano Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ 1 jabón para lavar platos ___ 2 rollos de papel higiénico ___ 1 caja de papel facial Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ Botiquín de primeros auxilios y guía ___ Guantes de látex ___ Pinzas Radio meteorológico \$1.75*
<b>Semana 7</b>	<b>Semana 8</b>	<b>Semana 9</b>	<b>Semana 10</b>	<b>Semana 11</b>
___ Termómetro ___ Aliviánate de alergia/dolor ___ Bloqueador solar Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ Productos femeninos ___ Peine y cepillo ___ 1 lata de carne Radio meteorológico \$1.75*	___ Toallas y toallitas ___ Cepillo de dientes y pasta dental ___ Champú, jabón de barra ___ Desodorante Radio meteorológico \$1.75*	___ Paraguas/embaucador ___ Bufanda ___ Guantes para invierno ___ 1 botella de jugo Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ 1 paquete barras de energía ___ Cobija de emergencia ___ Cerillos Radio meteorológico \$1.75*
<b>Semana 12</b>	<b>Semana 13</b>	<b>Semana 14</b>	<b>Semana 15</b>	<b>Semana 16</b>
___ Linterna ___ Pilas ___ Soga de algodón ___ 1 botella de jugo Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ Desarmador ___ Cuchillo ___ Alicates Radio meteorológico \$1.75*	___ 2 latas de fruta/vegetales ___ 1 paquete cubiertos ___ 1 paquete de vasos ___ Servilletas Radio meteorológico \$1.75*	___ Comida para mascota y platos ___ Agua adicional ___ Correa ___ Lecho de arena/ arena Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ 2 latas carne/pescado ___ Teléfono celular y cargador ___ Frutas secas y nueces Radio meteorológico \$1.75*
<b>Semana 17</b>	<b>Semana 18</b>	<b>Semana 19</b>	<b>Semana 20</b>	<b>Semana 21</b>
___ 1 galón de agua ___ Linterna adicional ___ Pilas adicionales para radio y linterna ___ 1 botella de jugo Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ Guantes de trabajo ___ Mascarilla ___ Cloro blanqueador ___ Bolsas de basura y cintas Radio meteorológico \$1.75*	___ 1 galón de agua ___ Rollos de plástico ___ Cubeta de plástico y tapadera ___ Desinfectante ___ Cuaderno y pluma Radio meteorológico \$1.75*	___ 2 cajas de cereal ___ 1 caja de galletas graham ___ Silbido ___ Cinta adhesiva ___ 1 paquete de bocadillos de energía Radio meteorológico \$1.75*	___ Comidas de comodidad ___ Tijeras ___ Cobijas adicionales ___ Almohadas chicas ___ Contenedor de agua Radio meteorológico \$1.75*

\*Ahorre \$1.75 por semana y compre su radio meteorológica al fin de la semana 21.

Adapte su botiquín al gusto de su familia.

Para bebe: comida, formula, biberones, pañales, agua adicional para formula y para lavar las botellas

Para ancianos: oxígeno, paseante, pañales para adultos, aparato del oído con pilas adicionales y medicamentos adicionales

Para mascotas: transportistas, medicamentos, inoculación y expedientes de salud, etiquetas de identificación, fotos de usted con su mascota

Para niños: juguetes, juegos, pilas adicionales, monos de peluche, cartas, colores, papel, y libros

Horario de verano: Cuando cambie sus relojes, cheque su botiquín! Reemplace comida, medicamentos y pilas expiradas. Cheque ropa por tallas y temporadas adecuadas. También cambie las pilas de su detector de humo y su detector de monóxido de carbón.

Para mas información en como prepararse, visite [redcross.org](http://redcross.org)