

Protege a tu Familia *premium*

Manual premium para coordinar a la familia antes, durante y después de una emergencia sin depender del caos, la memoria o la improvisación.

Un plan familiar útil no busca dramatizar: busca que cada persona sepa qué hacer, con quién hablar, dónde ir y qué llevar en los primeros minutos y en las primeras 72 horas.

USO RECOMENDADO

Lectura en frío + copia
offline + revisión trimestral

ESCENARIOS

Apagón, inundación,
incendio, evacuación,
confinamiento

PRIORIDAD

Personas, comunicación,
medicación, documentos

Núcleo del plan familiar

Todo plan familiar serio debe resolver cuatro preguntas antes de que ocurra nada.

Quién decide

- Definir un adulto coordinador y un sustituto.
- Evitar discusiones en caliente sobre quién manda.
- Dejarlo escrito y conocido por todos.

Dónde nos reunimos

- Fijar un punto cercano.
- Fijar un punto alternativo fuera del barrio.
- Anotar rutas y referencias fáciles de recordar.

Cómo nos avisamos

- Mensaje tipo corto.
- Uso de SMS si falla la red.
- Contacto externo fuera de la zona afectada.

Qué sale primero

- Niños, mayores, dependientes y medicación.
- Después documentación y energía.
- Luego agua, abrigo y bolsa básica.

Si estáis juntos

- Hacer recuento inmediato.
- Bajar el tono y dar una orden simple por persona.
- Evitar llenar el ambiente de instrucciones contradictorias.

Si estáis separados

- Usar el mensaje pactado.
- No saturar llamadas innecesarias.
- Ir al punto de reunión si la situación lo exige y es seguro.

Si hay menores

- Asignar quién se ocupa de cada menor.
- Preparar identificación y contacto visible.
- Evitar separar hermanos salvo necesidad clara.

Si hay dependientes

- Mover medicación, ayudas técnicas y documentación primero.
- Asignar responsable directo.
- Confirmar movilidad y apoyo de salida.

Inventario familiar crítico

Esto debe estar preparado antes de la urgencia y revisarse con rutina.

ELEMENTO	QUÉ DEBE INCLUIR	ESTADO
Carpeta familiar	DNI, tarjetas sanitarias, pólizas, teléfonos	
Bolsa infantil	Agua, snack, muda, medicación, contacto	
Bolsa dependientes	Tratamientos, informes, material específico	
Comunicación	Power bank, cables, radio convencional, libreta	
Efectivo	Billetes fraccionados para 72 horas	

Roles y contactos

No basta con saber qué hacer; hace falta saber quién hace qué.

PERSONA	ROL	TELÉFONO	OBSERVACIONES
Adulto 1	Coordinación principal		
Adulto 2	Sustitución / apoyo		
Contacto externo	Receptor de estado familiar		
Colegio / guardería	Coordinación menores		
Familiar de apoyo	Alojamiento o recogida		

Checklist de revisión familiar

Revisión mensual rápida. Debe poder completarse en 10 minutos.

CHECKLIST

- ☐ Punto de reunión principal confirmado
- ☐ Punto de reunión alternativo confirmado
- ☐ Mensaje tipo familiar actualizado
- ☐ Lista de teléfonos en papel actualizada
- ☐ Medicaciones personales revisadas
- ☐ Carpeta documental accesible
- ☐ Power banks cargadas
- ☐ Radio convencional comprobada

CRITERIO DE USO

Revisa este bloque en frío. No esperes a una urgencia real para descubrir huecos del plan.

Deja una copia offline, otra impresa y comparte el contenido crítico con quien deba ejecutarlo.

BLOQUE 6

Plantilla de plan familiar

Rellena esto una vez y guárdalo en móvil, nube privada y copia impresa.

Punto de reunión principal

Punto de reunión alternativo

Contacto externo fuera de la zona

Código o frase familiar

Responsable de menores

Responsable de dependientes

Bolsa familiar lista en

Fichas personales y médicas del hogar

Una ficha por persona evita búsquedas, errores y omisiones cuando el tiempo aprieta.

Qué debe figurar

- Nombre, DNI/NIE/pasaporte y fecha de nacimiento.
- Alergias, medicación crítica, patologías y grupo sanguíneo solo si está confirmado.
- Teléfono principal, alternativo y persona ICE.

Privacidad y criterio seguro

- Guarda datos sensibles solo en copia física protegida o en una nube privada de confianza.
- No anotes CVV, PIN, contraseñas bancarias ni credenciales completas dentro del kit.
- Para ubicación en tiempo real usa funciones nativas del móvil o AlertCops, no el PDF.

FICHA PERSONAL

Datos por miembro de la familia

Rellena una fila por persona y revisa cada vez que cambie medicación, documento o teléfono.

PERSONA	DOCUMENTO / EDAD	ALERGIAS / MEDICACIÓN	ICE / TELÉFONO
Adulto 1			
Adulto 2			
Menor 1			
Menor 2			

Reunión, localización y activación móvil

Este bloque conecta la coordinación familiar con las herramientas reales que ya tiene el móvil.

Qué dejar listo

- Punto de reunión principal y alternativo con referencia o coordenadas.
- Colegio, trabajo, segunda vivienda o familiar de apoyo.
- Mensaje corto de estado y responsable de enviar actualizaciones.

Ubicación y SOS

- Configura Medical ID y SOS en iPhone.
- Configura Emergency Info y Location Sharing en Android.
- Activa AlertCops si quieres poder compartir ubicación con emergencias o guardianes.

MAPA FAMILIAR

Puntos de reunión y contactos críticos

Deja una referencia inequívoca. En crisis no sirve decir solo 'en casa de la abuela'.

ELEMENTO	DATO	OBSERVACIONES
Punto A		
Punto B		
Contacto externo		
Colegio / guardería		
Familiar de apoyo		

Fuentes y enlaces oficiales

Usa estos enlaces para revisar avisos, protocolos y recursos operativos fiables.

Protección Civil

<https://www.proteccioncivil.es/>

Publicaciones de Protección Civil

<https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/proteccion-civil/>

Sistema ES-Alert

<https://www.proteccioncivil.es/-/el-sistema-de-avisos-a-la-poblaci%C3%B3n-ante-emergencias-estar%C3%A1-operativo-desde-ma%C3%B1ana-en-toda-espa%C3%B1a>

AlertCops

<https://alertcops.ses.mir.es/publico/alertcops/>

Sanidad · alertas y emergencias

<https://www.sanidad.gob.es/areas/alertasEmergenciasSanitarias/home.htm>

BIBLIOGRAFÍA INSTITUCIONAL Y METODOLOGÍA

- Metodología editorial: síntesis operativa de fuentes institucionales y organismos públicos para consulta rápida en móvil.
- Última revisión editorial: abril de 2026.
- Este documento no sustituye instrucciones oficiales ni órdenes de evacuación, confinamiento o atención sanitaria.
- Protección Civil · <https://www.proteccioncivil.es/>
- Publicaciones de Protección Civil · <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/proteccion-civil/>
- Sistema ES-Alert · <https://www.proteccioncivil.es/-/el-sistema-de-avisos-a-la-poblaci%C3%B3n-ante-emergencias-estar%C3%A1-operativo-desde-ma%C3%B1ana-en-toda-espa%C3%B1a>
- AlertCops · <https://alertcops.ses.mir.es/publico/alertcops/>
- Sanidad · alertas y emergencias · <https://www.sanidad.gob.es/areas/alertasEmergenciasSanitarias/home.htm>

CRITERIO DE CREDIBILIDAD

SeguraKit traduce documentación oficial a un protocolo doméstico claro, legible y ejecutable. Cuando exista duda, prevalece siempre la autoridad competente y la instrucción pública vigente.

Usa este bloque como referencia de

consulta y
como lista
rápida para
revisar
cambios
institucionales
antes de
actualizar el
plan del hogar.

La familia no necesita pánico. Necesita orden.

Una familia preparada no es la que más compra, sino la que mejor coordina personas, tiempos y decisiones. Este kit sirve para bajar ruido y subir capacidad real de respuesta.