BEST PREP.

GUÍA 02 · IMPRÍMELA Y GUÁRDALA JUNTO AL KIT

PLAN DE AUTOSUFICIENCIA

De 72 horas a producir lo tuyo, por fases y sin prisas.

12	4	2 = 1
pilares de la autosuficiencia	fases: de 72 horas a producir	dos es uno, uno es ninguno

01

PASO 0: TU DIAGNÓSTICO

- Tus riesgos reales: inundación, calor, nieve...
- Tu casa: ¿el agua sube con bomba?
- Tus personas: bebés, mayores, medicación
- Presupuesto fijo al mes y un rincón

02

MES 1 · 72 HORAS

- Agua y comida para tres días
- Linternas, radio y botiquín
- Efectivo y copias de documentos
- Plan familiar hecho

03

MESES 2-3 · DOS SEMANAS

- Amplía agua y despensa
- Cocinar sin luz y baño sin agua
- Luz y calor sin riesgos
- Mochila de evacuación

04

MESES 4-12 · TRES MESES

- Despensa rotativa ampliada
- Filtro de agua y medicación de reserva
- Fondo de emergencia
- Curso de primeros auxilios

05

AÑO 2 · PRODUCIR

- Huerto, aunque sea en el balcón
- Captación de lluvia y panel solar
- Conservas caseras
- Un oficio útil

06

CINCO PRINCIPIOS

- Dos es uno, uno es ninguno
- Plan de comunicación con alternativas
- Rotar: primero lo más antiguo
- Habilidades y comunidad antes que material

! No compres nada que no puedas mantener, que no hayas probado o que no sirva también para ayudar a otros.