

Guía de Inicio Rápido

SOBREVIVIR A UNA CATASTROFE URBANA

**Los Elementos Esenciales de
Supervivencia de Forma Sencilla**
Pequeñas Medidas, Grandes Resultados

RICHARD DUARTE



UN VISTAZO A LA SUPERVIVENCIA

Preparación urbana en 10 simples pasos:

1. **Expande tus opciones** – Estar preparado y tener un plan aumenta tu gama de opciones disponibles cuando más las necesites...antes, durante y después de una crisis.
2. **Enfócate en los elementos fundamentales de supervivencia** – Comida, agua, primeros auxilios, seguridad/defensa personal, saneamiento/higiene, y saber cuándo quedarte y cuando salir. Estas son las cosas que te mantendrán vivo.
3. **No te enfoques o te prepares para amenazas específicas** – Las amenazas son impredecibles y están fuera de tu control. Estar preparado no tiene que ver con tratar de predecir el futuro. Consiste en expandir tus opciones y aprovechar al máximo tus recursos disponibles.
4. **Seguridad y defensa personal** – Ninguna cantidad de alimentos, agua u otro recurso tendrá mucha importancia si estás muerto o gravemente herido. La seguridad y la defensa personal siempre serán la máxima prioridad.
5. **La redundancia es el rey** – Si sólo tienes uno de cualquier cosa, no tienes nada. Siempre ten una copia o respaldo de cualquier cosa que valga la pena tener. Esto incluye provisiones, equipo, y planes.
6. **Separa los hechos de la ficción** – Tus planes y preparativos de supervivencia tienen que ser realistas. Mantén la fantasía en el ámbito que le corresponde: los videojuegos, las películas y la TV.

7. **El conocimiento y las habilidades superan a las "cosas"** – Almacenar provisiones sin desarrollar el correspondiente saber hacer es acumular, no prepararse. El conocimiento y las habilidades siempre serán mejores que las "cosas".
8. **La mente es el recurso más valioso de supervivencia** – La habilidad de evaluar con precisión una situación y tomar decisiones sólidas es clave y mejorará tremendamente tus oportunidades de supervivencia. ¡Prepara la mente!
9. **La preparación es un estilo de vida** – Hazlo parte de tu rutina e incorpóralo en tu vida diaria, pero no te obsesiones. El equilibrio y el pensamiento racional son las claves para el éxito.
10. **Asume el control, convierte el pensamiento en acción** – Analiza las cosas detalladamente y planifica, pero también asegúrate de adoptar medidas. Haz tu mejor esfuerzo dentro de tus limitaciones y capacidades, pero empieza. Siempre sigue mejorando y perfeccionando tus planes y preparativos.

Consejo rápido de preparación

Nunca te enfoques a amenazas específicas. En vez de eso, concentra tus esfuerzos en asegurar los EFS. Los elementos básicos de supervivencia te serán muy útiles, no importa qué desastre aparezca en tu camino. Tratar de anticiparse y prepararse para amenazas específicas es poco práctico y te dejará expuesto a todas esas cosas que no anticipaste o no pudiste anticipar.