



PONGAN SUS RELOJES EN HORA

CONTROLEN SUS RESERVAS



Preparación de una reserva a bajo costo: Cómo estar preparado y ajustado a un presupuesto

Cuando el dinero es escaso, agregar algunos artículos a su lista de compras puede ser difícil. Sin embargo, con un poco de planificación, hay muchas maneras de conseguir los suministros de preparación para casos de emergencia ajustándose a un presupuesto.



Comience con los suministros que ya tiene

Su primer paso debe ser consultar una lista de verificación de reservas para casos de emergencia. Esto le ayudará a darse una idea de las diferentes cosas que debe incluir en un equipo de preparación para casos de emergencia y le ayudará a idear un plan para armar su propio equipo.

Si bien la lista puede parecer desalentadora al principio, probablemente descubra que ya posee muchos de los artículos que desea incluir en su equipo. Inicie el proceso juntando los artículos que tiene a la mano en su casa. Por ejemplo, posiblemente tenga suficientes conservas enlatadas para comenzar su reserva de alimentos o vendas adicionales que puede poner en su botiquín de primeros auxilios para emergencias. Una vez que haya juntado todos los artículos que tiene, táchelos de la lista y comience a hacer un plan para obtener los demás.



Ahorre espacio almacenando sus suministros en recipientes que ya tenga. El cubo de plástico donde ponía los juguetes de los niños cuando eran pequeños o un cesto de lavandería que ya no utiliza pueden convertirse en el organizador perfecto.



Arme su equipo poco a poco



Mientras arma su equipo de preparación, no sienta que tiene que hacerlo todo en un solo día. Probablemente sea más fácil para su presupuesto si distribuye los artículos en varias semanas o varios meses.

Considere agregar algunos dólares adicionales a sus gastos de compras semanales y compre solamente unos pocos artículos cada vez que vaya a la tienda. Otro punto importante para recordar es estar siempre atento a las ofertas de rebaja. Lleve su lista de verificación con usted para saber qué necesita todavía cuando encuentre una buena oferta.

Aprenda de las familias que ahorran regularmente en comestibles comprando en tiendas que ofrecen cupones dobles y artículos genéricos. Los alimentos enlatados

habitualmente son menos costosos para armar la reserva que otros alimentos listos para comer, pero tenga precaución con el alto contenido de sodio. No debe incluir en su reserva alimentos que le den sed, ya que los suministros de agua potable podrían estar limitados durante una situación de emergencia o de desastre.



Busque un compañero para crear una reserva menos costosa

Otra buena opción para ahorrar dinero es buscar ofertas en tiendas de comestibles al por mayor. El único inconveniente es que podría terminar comprando más de lo que puede almacenar. Para solucionar este problema, piense en compartir con un vecino o amigo y armar su equipo juntos. De esta manera, ambos podrán aprovechar los descuentos repartiendo sus compras.



Como beneficio adicional, asociarse con otra persona también es una muy buena oportunidad de hablar sobre el plan de preparación para emergencias de su familia y asegurarse de que estén haciendo todo lo posible para estar preparados para emergencias.



Ahorre dinero con estos consejos de Prepárese para preparación de reservas

Asegúrese de aprovisionarse de las pilas correctas

Los expertos en emergencias aconsejan no armar su reserva con pilas recargables entre sus suministros para emergencias. Si bien las pilas recargables son una opción económica para los artículos que utiliza a diario, pueden perder la carga cuando se dejan sin usar durante períodos prolongados de almacenamiento.

Para asegurarse de que sus linternas y otros suministros de emergencia estén listos para usar cuando los necesite, arme su reserva solamente con pilas comunes.



El diseño artístico es cortesía de Microsoft Clip Art Gallery

¿Todavía necesita más ideas? Haga la prueba con estos consejos para ahorrar dinero:

◆ ¿No sabe qué hacer con esas servilletas y cubiertos de plástico que recibe de los restaurantes de comidas rápidas o con la comida que compra para llevar? Esos artículos gratuitos son un gran aporte para su equipo de suministros para emergencias.

◆ Los paquetitos de condimentos gratuitos, como mayonesa, ketchup, mermelada o salsa para tacos, pueden agregar algo de sabor a las comidas durante una emergencia. Las fechas de vencimiento varían y por lo general no están escritas en los paquetitos, así que deséchelos después de algunos meses o si están pinchados, se endurecen o están rancios.

◆ ¡Hágase vegetariano! Puede ahorrar mucho en sus reservas si deja de lado los productos de carne y se aprovisiona de verduras y frutas enlatadas. Las legumbres enlatadas son una excelente opción, ya que sacian y aportan muchas proteínas.

◆ Imite a sus abuelos y cultive y enlate sus propios alimentos. Unos pocos dólares de paquetes de semillas pueden rendir suficiente cantidad de tomates, pepinos y legumbres verdes enlatados que le durarán meses. Busque información en línea sobre cómo enlatar y sobre suministros.

Para obtener más consejos sobre la creación de su reserva de preparación para casos de emergencia, visite www.getreadyforflu.org/clocksstocks



**Get
Ready**

www.getreadyforflu.org



American
Public Health
Association



SET YOUR

CLOCKS

CHECK YOUR

STOCKS



www.getreadyforflu.org/clocksstocks