

★ PREMIUM

BREAK IN CASE OF EMERGENCY

Protocolo de 7 documentos para tu legado digital

Guía impresa para escribir a mano · Edición Premium

*"¿Cuánto vives después de morir? No del alma —
de lo que tus hijos puedan leer, escuchar o ver
sobre ti."*

— Humanos Podcast E016 · Apertura

Por Enrique Bay

enriquebay.com · @enriquebay_ · @enriqueBay

Humanos Podcast

humanosmedia.com

INTRODUCCIÓN

Esta guía es para escribirse a mano.

Lo que tienes en las manos no es un libro para leer. Es un cuaderno para llenar. El protocolo Break In Case of Emergency nació de algo muy simple: una semana antes de una cirugía importante, decidí preparar mi muerte por escrito. No con un testamento — con un protocolo. Siete documentos que dejan mi vida en orden si las cosas salen mal.

Lo construí en dos horas apalancado en IA. Pero descubrí algo: la IA no te da las respuestas, te hace las preguntas correctas. Y las preguntas correctas se responden mejor a mano.

Escribir a mano cambia cómo piensas. Activa otra parte del cerebro. Te obliga a ir más despacio. Te impide hacer copy-paste. Te confronta con lo que de verdad sabes — y lo que de verdad no.

Cómo usar esta guía

Seis etapas. Cada etapa tiene tres componentes:

1. **Prompt guía** — la pregunta que la IA te haría. Aquí la respondes tú, a mano.
2. **Espacio para escribir** — líneas en blanco para tu respuesta.
3. **Checklist** — lo mínimo que debe quedar resuelto antes de pasar.

No tienes que terminarla en una sentada. Puedes regresar. Lo importante no es la velocidad — es que cuando termines, exista. Que tu familia tenga dónde abrir si las cosas salen mal.

EDICIÓN PREMIUM

Esta versión impresa es exclusiva para suscriptores premium de Humanos. La versión digital interactiva (con prompts copiables para Claude/ChatGPT) está disponible para todos en humanosmedia.com.

LAS 6 ETAPAS

El recorrido

01

Instrucciones iniciales

Antes de empezar, qué tienes que saber

02

Brain dump + 7 documentos

Vacía la cabeza, después estructura

03

Análisis de pólizas y cuentas

Pólizas, estados, contratos, testamento

04

Cartas a tu familia

Lo más difícil. Lo más importante

05

Consentimientos digitales

Apple, Google, redes, crypto

06

Cierre y distribución

Dónde vive, quién tiene la llave

"La IA no te da las respuestas, te hace las preguntas correctas."

01

ETAPA 01

Instrucciones iniciales

Antes de tocar nada, enmarca el ejercicio. ¿Qué estás haciendo y por qué? El protocolo arranca aquí.

01.01 · PREGUNTA 1

¿Cuál es el escenario específico que estás preparando? (cirugía, viaje, edad, planificación general). Sé concreto.

01.02 · PREGUNTA 2

Si mañana no estuvieras, ¿qué es lo primero que tu familia tendría que saber? Escribe 3 cosas en orden de prioridad.

01.03 · PREGUNTA 3

¿Qué información NO está en ningún lado más que en tu cabeza? Lista todo lo que se perdería si tú no estás.

✓ CHECKLIST ETAPA 01

- Tengo claro el escenario que estoy preparando
- Identifiqué las 3 prioridades principales
- Listé toda la información que solo está en mi cabeza

02

ETAPA 02

Brain dump + 7 documentos

Vacía todo. Familia, dinero, suscripciones, rutinas, miedos. Después lo estructuras en los 7 documentos.

02.01 · FAMILIA

Pareja, hijos, papás, hermanos. Nombres completos, edades, números de teléfono. Lo que crees que falta documentado.

02.02 · TRABAJO E INGRESOS

Empleo / negocios. Quién paga qué, cuándo, cómo. Suscripciones recurrentes que dependen de tu firma.

02.03 · CUENTAS, DEUDAS, PATRIMONIO

Bancos, créditos, hipoteca, autos, propiedades. Solo títulos — el detalle viene en el documento 4.

02.04 · SUSCRIPCIONES Y DIGITAL

Servicios mensuales, dominios, cuentas profesionales. Lo que se cae si no se renueva.

02.05 · OPERACIÓN EN CASA

Proveedores, mascotas, escuela de los hijos, rutinas que tú coordinas y nadie más sabe.

02.06 · VALORES Y DESEOS

Lo que quieres que tus hijos sepan. Lo que quieres que se haga / no se haga. Esto va al documento 5.

02.07 · MIEDOS SIN RESOLVER

Lo que más te pesaría dejar sin atar. Sé honesto — esto define las prioridades del protocolo.

✓ CHECKLIST ETAPA 02

- Hice el brain dump completo (no dejé categorías en blanco)
- Identifiqué los huecos: lo que sé que no sé
- Tengo claros los 7 documentos del protocolo

ETAPA 03

Junta los documentos físicos / digitales. Por cada uno, extrae lo que importa al protocolo.

Por cada póliza: compañía, número, beneficiarios, agente, vigencia, cobertura. Detecta beneficiarios desactualizados.

03.04 · TESTAMENTO

¿Existe? ¿Dónde está? ¿Quién es el albacea? ¿Cuándo se actualizó por última vez? Si no existe, anota como acción urgente.

✓ CHECKLIST ETAPA 03

- Revisé todas las pólizas vigentes
- Verifiqué beneficiarios en cada cuenta financiera
- Localicé (o creé acción para crear) el testamento
- Marqué banderas rojas con [VERIFICAR]

04

ETAPA 04

Cartas a tu familia

Lo más difícil. Una carta por persona. Escríbelas pensando en quién serán en 20 años, no en quién son hoy.

04.01 · ¿PARA QUIÉN ES ESTA CARTA?

Nombre, relación, edad actual. Sé específico — vas a escribir una por cada persona.

04.02 · LO QUE ADMIRO DE ESTA PERSONA

Concreto. No "eres especial" — sino qué ves en ella que no le ves a nadie más.

04.03 · LO QUE QUIERO QUE RECUERDEN DE MÍ

No el currículum. Los momentos, las frases, el cómo, no el qué.

04.04 · LO QUE LES DESEO A 5, 10, 20 AÑOS

Específico por edad. Lo que necesitan oír a los 25 no es lo mismo que a los 40.

04.05 · LO QUE QUIERO QUE SEPAN Y NUNCA LES DIJE

Aquí va lo que pesa más. Si no puedes escribirlo, escribe por qué no puedes.

✓ CHECKLIST ETAPA 04

- Identifiqué a todas las personas que reciben carta
- Escribí al menos un primer draft de cada una
- Revisé que cada carta envejezca bien (sigue teniendo sentido en 20 años)
- Decidí dónde vivirán físicamente las cartas

05

ETAPA 05

Consentimientos digitales

Apple Legacy Contact, Google Inactive Account Manager, redes, crypto. Casi nadie lo configura. Tú sí.

05.01 · APPLE LEGACY CONTACT

¿Lo configuraste? ¿Quién es el contacto designado? ¿Tiene una copia del access key?

05.02 · GOOGLE INACTIVE ACCOUNT MANAGER

¿Lo configuraste? ¿Después de cuánto tiempo se activa? ¿A quién le llega?

05.03 · REDES SOCIALES

Por cada cuenta (FB, IG, X, LinkedIn, TikTok): ¿queda activa, se memorializa, se elimina? ¿Quién decide?

05.04 · CLOUD STORAGE

iCloud, Google Drive, Dropbox. ¿Hay accesos compartidos? ¿Quién tiene credenciales de respaldo?

05.05 · CRYPTO Y WALLETS — CRÍTICO

Wallets, seed phrases, hardware wallets. Cómo van a poder acceder tus familiares sin exponer la info hoy.

05.06 · PASSWORD MANAGER

1Password, Bitwarden, otro. ¿Quién tiene acceso de emergencia configurado?

✓ CHECKLIST ETAPA 05

- Apple Legacy Contact configurado
- Google Inactive Account Manager configurado
- Plan post-mortem para cada red social decidido
- Acceso a cloud storage documentado
- Plan de acceso a crypto / seed phrases blindado
- Password manager con acceso de emergencia

06

ETAPA 06

Cierre y distribución

El protocolo no sirve si nadie lo encuentra. Aquí decides dónde vive, quién sabe, cuándo se actualiza.

06.01 · FORMATO FINAL

PDF unificado, carpeta con archivos separados, ambos. Decisión + por qué.

06.02 · UBICACIÓN FÍSICA + DIGITAL

Copia maestra: dónde. Copia de respaldo: dónde. Llave / contraseña: quién.

06.03 · RESIDENTE PECADOR

La persona de confianza que sabe que esto existe. Quién es y qué sabe exactamente (acceso total vs parcial).

06.04 · PLAN B DEL RESIDENTE

Si el Residente principal no está disponible — ¿quién es el respaldo?

06.05 · CADENCIA DE ACTUALIZACIÓN

Revisión anual completa. ¿Qué eventos disparan actualización inmediata? (boda, hijo, mudanza, gran cambio financiero)

06.06 · TEST FINAL

Pídele a alguien de confianza que lea el README como si fuera la primera vez. ¿Qué le falta? ¿Qué está confuso?

✓ CHECKLIST ETAPA 06

- Formato final decidido y producido
- Ubicaciones físicas + digitales establecidas
- Residente Pecador identificado y notificado
- Plan B del Residente definido
- Cadencia de actualización agendada
- Test final ejecutado y feedback incorporado

ANEXO

Plantilla de contraseñas

Esta plantilla se llena a mano por una razón: en ningún lado digital se debe documentar tu password maestro. Cuando termines, esta página vive en un solo lugar físico (caja fuerte, notario, sobre cerrado con el Residente).

Servicio	Usuario / Email	Contraseña / Pista	Notas (2FA, recuperación)

Cuando termines esta página, considera: ¿esta hoja debe vivir adentro del cuaderno, o separada en otro lugar físico aún más seguro?

CIERRE

5 lecciones del proceso

01**La IA no te da respuestas, te hace preguntas correctas.**

El valor del ejercicio no está en lo que la IA escribe — está en lo que te obliga a pensar.

02**El primer impulso revela tus prioridades reales.**

Lo que pones primero, lo que se te ocurre antes, importa más que lo que pones después de pensarlo mucho.

03**Escribes para 20 años, no para mañana.**

Lo que dejas tiene que poder ser leído cuando tus hijos sean adultos. Eso cambia cómo lo escribes.

04**La voz propia es lo único que no se puede clonar.**

Por eso vale la pena grabarla, escribirla, dejar rastro auténtico. Es lo único que no se reemplaza.

05**Hacer el ejercicio cambia cómo vives.**

Preparar la muerte por escrito te obliga a vivir con más intención. Ese es el subproducto inesperado.

Si llegaste hasta aquí, completaste lo que la mayoría nunca empieza. Ahora vive sabiendo que está hecho.

Gracias por escuchar Humanos.

Esta guía nació del Episodio 16: Grief Tech y el protocolo de los 7 documentos. Si te sirvió, compártela con alguien que sepas que la necesita. Si quieres seguir la conversación, el episodio completo y el newsletter están en humanosmedia.com.

POR ENRIQUE BAY

Builder, operator e investor en tech Latam.
AI hands-on desde Monterrey.

enriquebay.com

Instagram [@enriquebay_](https://www.instagram.com/enriquebay_)
X [@enriqueBay](https://twitter.com/enriqueBay)

HUMANOS PODCAST

Conducen Enrique Bay y Ricardo Celaya.
Cada martes.

humanosmedia.com

Newsletter: humanosmedia.substack.com
X [@humanosmedia](https://twitter.com/humanosmedia)

★ EDICIÓN PREMIUM · Humanos E016 · 2026