



ANTE EL CALOR INTENSO



- **Bebe** mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína
- **Come** frutas y verduras
- **Usa ropa** ligera y de color claro, sombrero, gorra o sombrilla.
- **Evita** actividades físicas en horario de alta temperatura
- **Observa** a cada alumno y si notas un cambio en su comportamiento avisa a sus familiares.
- **Recuerda** los mas pequeños son más susceptibles a golpes de calor

