



COLEGIO
SANTA RITA DE CASIA
AGUSTINOS RECOLETOS

EN ESTA VUELTA AL COLE:

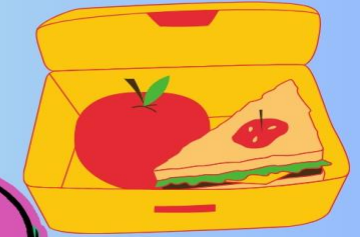
Ten en cuenta las
sigüientes
recomendaciones frente a
la ola de calor

BEBIDAS



1

ENVIAR:
Agua pura y
fresca (no
helada), evita
bebidas
azucaradas.



2

LONCHERAS

ENVIAR: loncheras que
contengan frutas y verduras
frescas de la estación y
localidad, evitar el consumo de
alimentos altos en grasa.

3

Enviar: un sombrero
de ala ancha que
cubra las orejas y el
cuello.



PROTECCIÓN

SE RECOMIENDA
bloqueador solar CON
factor de protección > de
30 SPF de manera diaria y
durante todo el año, así
como lentes de sol con
filtro ultravioleta.



4

KIT DE ASEO

ENVIAR: útiles de aseo bucal,
toallita y una muda de ropa, se
recomienda que sea ligera, fresca
y, de preferencia, de manga larga
y algodón

EVITA LA SOBREEXPOSICIÓN A
LOS RAYOS ULTRAVIOLETA.