



COLEGIO  
SANTA RITA DE CASIA  
AGUSTINOS RECOLETOS

# EN ESTA VUELTA AL COLE:

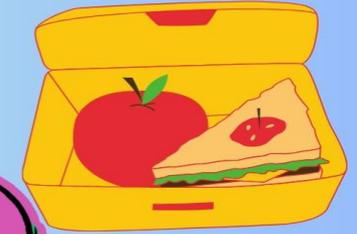
Ten en cuenta las  
sigüientes  
recomendaciones frente a  
la ola de calor

## 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.