

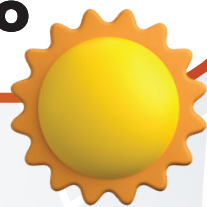


CALOR EXTREMO

Estrategias de prevención ante episodios de calor extremo



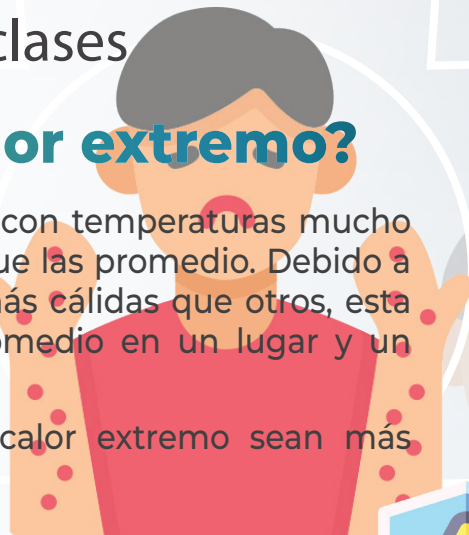
Información para el maestro del salón de clases



¿Qué es un episodio de calor extremo?

Un episodio de calor extremo es una serie de días con temperaturas mucho más altas o condiciones mucho más húmedas que las promedio. Debido a que algunas áreas de Puerto Rico son mucho más cálidas que otras, esta definición depende de lo que se considere promedio en un lugar y un momento del año determinado.

El cambio climático hace que los episodios de calor extremo sean más frecuentes, graves y duren más.



Sugerencias para prevenir incidente por calor extremo en el salón de clases

- ▶ Conozca y comparta el plan establecido por el director de escuela con los estudiantes.
- ▶ Esté atento a las alertas meteorológicas en «National Weather Service» (<https://www.weather.gov/sju/>) o utilice una aplicación como «Weather» para conocer las proyecciones de temperatura y humedad para la semana o el día de trabajo o en el transcurso de este.
- ▶ Conozca y comparta con sus estudiantes los síntomas de las afecciones causadas por el calor extremo y cómo prevenirlos. Enseñe a sus estudiantes los pasos a seguir para prevenir o reconocer los síntomas y actuar si algún compañero muestra síntomas de alguna afección siguiendo el protocolo establecido en su escuela.
- ▶ Identifique a los estudiantes con condiciones crónicas de salud y asegúrese de que siguen las recomendaciones médicas para mantenerse seguros ante el calor extremo.
- ▶ Asegúrese de que el salón de clase esté bien ventilado. Si hay aire acondicionado, utilízalo para mantener una temperatura agradable para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si no lo hay, abra ventanas y puertas, enciende los abanicos para crear corrientes de aire.
- ▶ Permita y fomente que los estudiantes tengan botellas de agua en sus pupitres o mesas e invíteles a tomar agua aun cuando no sientan sed.
- ▶ Incorpore en la rutina del proceso de enseñanza-aprendizaje descansos regulares para que los estudiantes puedan beber agua y se rocíen agua o se apliquen compresas de agua fresca de necesitarlo.
- ▶ Si la clase planificada es fuera del salón de clases, asegúrese que usted y sus estudiantes siguen las medidas de prevención, como descansos en sombra, hidratación constante, uso de gorra y protector solar y uso de atomizadores de agua o compresas de agua para refrescarse.
- ▶ Si las actividades al aire libre son parte de la rutina escolar, intente programarlas temprano en la mañana o más tarde en la tarde, cuando las temperaturas son más frescas en coordinación con el director de escuela y siga la medida de prevención para las afecciones causadas por el calor.
- ▶ En los días especialmente calurosos, incorpore actividades que ayuden a refrescar a los estudiantes, como lecciones que incluyan el uso de agua, proyectos en áreas con aire acondicionado o descansos adicionales para hidratarse.

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN

