

CALOR EXTREMO

Estrategias de prevención ante episodios de calor extremo

Información para que las familias preparen a sus hijos para la escuela

¿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 preparar a sus hijos para la escuela

- ▶ 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 para asegurarse que su hijo este preparado para el día escolar. Además, este atento a las notificaciones enviadas por la escuela.
- ▶ Proporcione a su hijo una botella de agua reutilizable y asegúrese de que este llena antes de ir a la escuela.
- ▶ Suministre a su hijo un atomizador con agua o una toallita para que se aplique compresada de agua fresca en la frente o en la nuca de necesitarla después de las actividades en el patio escolar.
- ▶ Anime a su hijo a beber agua regularmente, incluso si no tienen sed.
- ▶ Facilite a su hijo el uniforme flexible y holgado acordado con la escuela: pantalones corto tipo bermuda y con la camisa distintiva de la escuela. Busque opciones de tela transpirables como el algodón o el lino, las cuales permiten mejo la circulación del aire.
- ▶ Provéale, de ser posible, un ventilador o abanico personal (manual o de batería) y una gorra para uso exclusivo en las actividades fuera del salón de clases.
- ▶ Suministre a su hijo meriendas nutritivas con frutas hidratante y líquidos fríos.
- ▶ Indíquelo a su hijo que este jugando en el patio de la escuela, use la gorra, busqué la sombra y tome descansos para beber agua y refrescarse.
- ▶ Si tu hijo tiene alguna condición crónica de salud, instrúyalo en cómo seguir las recomendaciones médicas para mantenerse seguro ante el calor extremo.
- ▶ Dialogue con sus hijos sobre los síntomas de las afecciones causadas por el calor extremo y cómo prevenirlos. Exhórtelo a que notifique sus síntomas al maestro, al enfermero escolar u otro personal escolar para que le brinden asistencia.

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN

