

## RECURSO PARA DOCENTES.

### Para cuidarse del sol.

#### Actividades al aire libre

- Organizar las actividades regulares, eventos, paseos, festivales antes de las 10 y después de las 16 horas.
- Prever zonas de sombra ya sea a partir de edificaciones, naturales o con elementos portátiles como por ejemplo toldos.
- Solicitar elementos de protección personal a los niños, docentes, padres y otras personas involucradas en la actividad.

#### Armá tu propio equipo

##### **Horario**

Si bien no existen horarios buenos y horarios malos, hay que evitar la exposición directa al sol entre las 10 y las 16 horas, cuando la radiación UVB es más intensa.

##### *Algo para hacer...*

Seguir la regla de la sombra: cuánto más pequeña la sombra de tu cuerpo, mayor riesgo se corre.

##### **Vestimenta**

De trama compacta que cubra lo más posible hombros, brazos y piernas. Colores oscuros, en la gama del azul, rojo o colores brillantes o fluorescentes. Frente a ropa clara que refleja los rayos infrarrojos, la ropa oscura protege de los rayos UV. Las ropas mojadas brindan menor protección.

##### **Lentes**

Con filtro solar UVA y UVB, renovándolos cuando corresponda.

##### **Espacios de sombra**

Buscar sombra natural de edificaciones u otras estructuras.

##### *Algo para hacer...*

Construir un refugio con ramas y lonas!!! Puede ser parecida a las construcciones de los indígenas o las que hacen los exploradores

##### Investigando la historia

Preguntar a sus familiares o vecinos de mayor edad qué hacían cuando eran chicos respecto al sol y si recuerdan que hacían sus padres. Luego comparen estas respuestas con lo que hacemos hoy en día. ¿Ha cambiado algo? ¿Cuáles son las diferencias?



### **Gorro**

De ala ancha o tipo legionario que proteja cara, orejas y cuello. No se recomiendan gorros tipo beisbolistas.

*Algo para hacer...*

Armar gorros de ala ancha o tipo legionarios, reconociendo el más creativo.

Para hacer el gorro de legión extranjera como el que se usaba en el desierto, se necesita:

- Un gorro tipo beisbolista con visera
- Una tela en forma de semicírculo. Se agrega al gorro de visera el corte de tela cosido o con velcro.

### **Protectores solares**

Factor 30 o más. Con protección de UVA y UVB adecuado a la edad, tipo de piel y tiempo de exposición. Aplicarlo media hora antes de la exposición y reaplicarlo cada 2 horas y al salir del agua o transpirar.

### **Líquido, frutas y verduras**

Una piel bien hidratada podrá protegerse mejor del sol.