

“Desde nuestra mirada: Recomendaciones del Consejo Consultivo de NNA para una Gestión del Riesgo de Desastres Inclusiva”

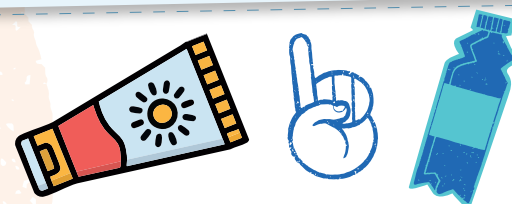


¿Qué entendemos por Calor Extremo?

El calor extremo es cuando ocurren cuando hace tanto calor, tanto que puede afectar cómo nos sentimos, jugamos, aprendemos o incluso enfermarnos. Nuestro cuerpo se cansa más rápido, nos duele la cabeza o hace que nos de sed muy seguido.

¿Cómo nos afectan el Calor Extremo a niños y niñas?

Cuando hace mucho calor, podemos sentirnos muy cansados, con dolor de cabeza o sin ganas de jugar. Nuestro cuerpo pierde agua más rápido y por eso nos podemos deshidratar o incluso tener un golpe de calor, que es cuando el cuerpo se calienta demasiado y nos hace sentir muy mal. A veces por el calor, no podemos salir a jugar al aire libre, hacer deporte o divertirnos como siempre y eso nos pone tristes, aburridos o con menos energía, por eso es muy importante que nos cuidemos bien durante los días de calor extremo.



¿QUÉ DEBEMOS HACER FRENTE AL CALOR EXTREMO?

Es necesario que sepamos como actuar con acciones de autocuidado frente a un evento de calor extremo, por eso debemos recordar que:

- Tomamos agua varias veces al día, aunque no tengamos sed.
- Debemos usar ropa liviana, clara y cómoda para estar más frescos.
- Cuando juguemos o tengamos actividades al aire libre debe ser en lugares frescos o con sombra.
- Debemos evitar estar directamente al sol, sobre todo entre las 11:00 a 17:00 hrs.
- Nos protegemos con bloqueador solar con factor +50, gorro y lentes de sol.
- Descansamos cuando lo necesitamos y no hacemos esfuerzo físico si el calor es extremo.
- Si nos sentimos mareados, con dolor de cabeza o con mucha sed, avisamos de inmediato a una persona adulta.

¿QUÉ HACEMOS FRENTE A UN EVENTO DE CALOR EXTREMO CUANDO ESTAMOS EN EL COLEGIO O ESCUELA?

- Escuchamos y seguimos las instrucciones de las personas del colegio que nos cuidan.
- Nos quedamos en lugares frescos o con sombras, como salas ventiladas o patios techados.
- Llevamos nuestra botella de agua y recordamos tomar agua varias veces al día.
- Reaplicamos bloqueador solar con factor +50 durante el recreo o el almuerzo.
- Ajustamos nuestras actividades por ejemplo cambiando la actividad física por juegos mas tranquilos como, lectura, juegos de mesa y otros.
- Avisamos de inmediato a nuestro profesor o profesora si nos sentimos mal, ya sea mareados, con dolor de cabeza o con mucha sed.

¡Frente a cualquier emergencia!



Activamos el Plan Familia Preparada que elaboramos con nuestra familia en www.senapred.cl



Llevamos nuestro kit de emergencia con lo que necesitamos para nuestra familia y nuestra mascota.



No creemos todo lo que vemos en internet y nos aseguramos de que la información que compartimos sea verdadera.



Nos comunicamos con nuestra familia y amigos a través de mensajes de texto.



No volvemos por nuestras cosas: lo más importante somos nosotros y nuestros seres queridos.



Si estamos asustados, tristes o con muchas dudas, hablamos con personas de confianza como nuestra familia o amistades. Hablar nos ayuda a sentirnos mejor.