

# Prevención Del Sol!



Puntas importantes para no quemar en el sol



Beba mucha agua. Durante el día, tu vas a sudar mucho, y por lo tanto pierda mucho agua de su cuerpo. Cuando bebes agua, tu repones la agua pérdida.



No salgas al sol en los horas peligros! Los rayos del sol son más fuertes y peligrosos entre las 10am y las 2 pm! La posibilidad que te quemas es más alto que en los otro horas

Ponga protector solar todo el tiempo. Aunque hay nubes, hay la posibilidad que te quemas.



Lleve ropa especial para el sol. Gorros, y camisetas delgados de algodón. Este tipo de ropa es mejor en el sol fuerte.



Quédate en la sombra todo lo posible. Está es la mejor prevención del sol.

