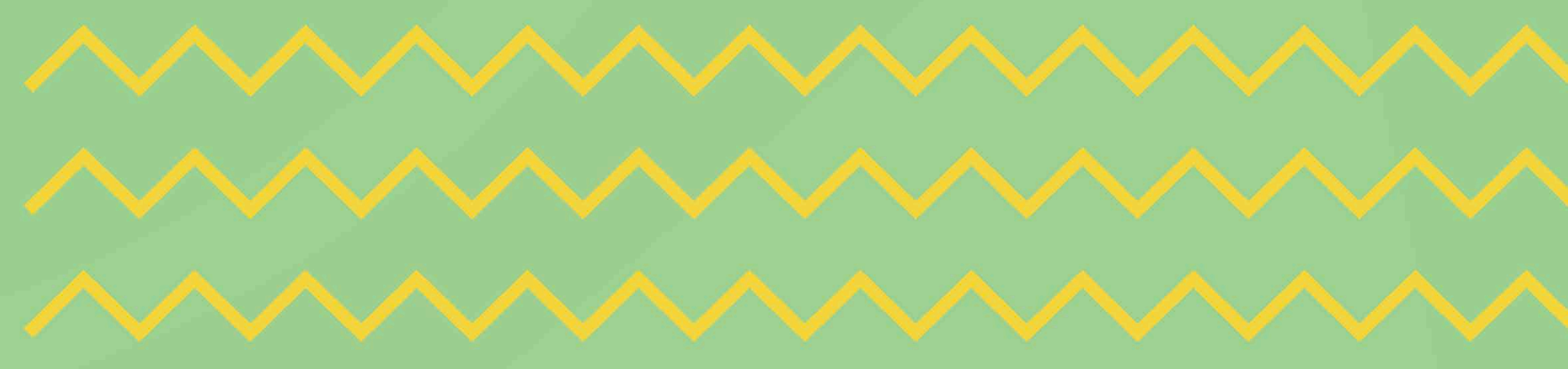


# senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures



## PREVENCIÓN



**ROPA:**  
ESCOJA ROPA LIVIANA  
QUE CUBRA GRAN  
PARTE DE LA PIEL



**DESCANSO:**  
TOME PAUSAS DE  
DESCANSO DURANTE  
LAS HORAS MÁS  
INTENSAS DE SOL O  
CALOR



**ACCESORIOS:**  
CÚBRASE CON  
SOMBROS



**SOMBRA:**  
BUSQUE SOMBRA  
PARA CONSUMIR  
ALIMENTOS O  
DESCANSAR



**COMIDA:**  
COMA FRUTA Y  
VERDURAS. AGREGUE  
SAL CON LAS  
COMIDAS

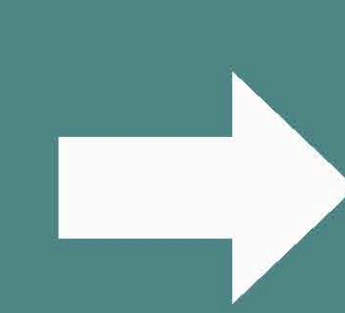
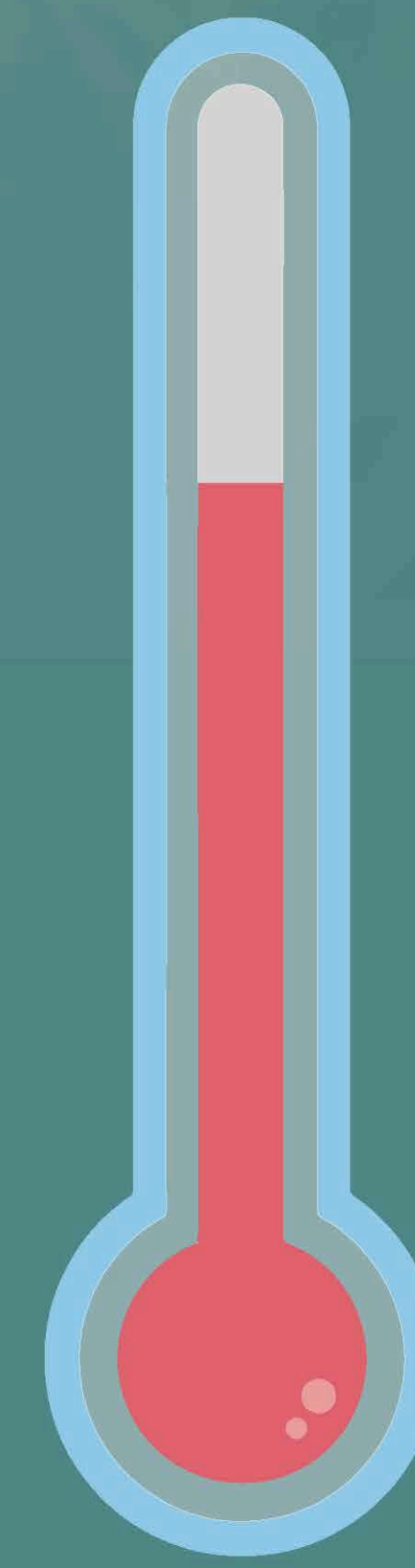


**AGUA:**  
BEBE AGUA FRESCA  
CADA 10 O 15  
MINUTOS



**TIEMPO:**  
LIMITE EL TIEMPO DE  
EXPOSICIÓN A LAS  
RADIACIONES

## LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR DAÑOS A LA SALUD



**ESTRÉS TÉRMICO  
POR CALOR**

**SOBRECARGA  
FISIOLÓGICA  
POR CALOR**

**DAÑOS A LA  
SALUD**



**FAI**  
Fundación Mexicana  
de Apoyo Infantil, A.C.



**World Vision**  
MÉXICO

El financiamiento es proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo IL-34209-19-75-K. El 100 por ciento de los costos totales del proyecto es financiado con fondos federales, para un total de ocho millones de dólares. Este material no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales, u organizaciones implica el respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.