

## BOTIQUÍN DE VERANO

Siempre es recomendable llevar un botiquín básico para enfrentar cualquier emergencia.

- ⊕ Debe ser rígido, de plástico o metal para proteger los materiales y medicamentos, nunca de género.
- ⊕ Revisar periódicamente, que nada esté vencido, sucio o en mal estado.
- ⊕ Agrega todos los medicamentos que use tu familia regularmente y materiales de curación que te permitan atender accidentes cotidianos.



## RECETA PARA EL DESAGRADO

Antes de enfrentar algo que no te gusta, puedes aplicar una técnica de respiración para relajarte.

Si algo es muy desagradable para ti, prueba aproximarte paso a paso, primero con algo similar y cada vez intenta con algo más parecido, hasta vencer el desagrado.

Y si hay algo que te genera un desagrado demasiado fuerte, recuerda que nadie te puede obligar a pasar por eso, respeta tu emoción y simplemente aléjate.



## PROTEGE TUS OÍDOS EN VERANO

La exposición prolongada al agua de piscinas y playas facilita la acumulación de humedad en el conducto auditivo, lo que favorece el desarrollo de bacterias y hongos.

La otitis es una de las infecciones más frecuentes en verano debido a los cambios de temperatura, especialmente en niños.

La acumulación de líquido detrás del tímpano provoca una inflamación del oído medio pudiendo producir pérdida auditiva.



Síguenos en



Constructora Gardilcic



constructora.gardilcic



@consgardilcic



Constructora gardilcic