

¿Alguien dijo frío? Recomendaciones desde campus Saltillo



Redacción | Campus Saltillo

Ante las **bajas temperaturas** que se están presentando y que prevalecerán en la ciudad, en el **Tecnológico de Monterrey Campus Saltillo**, te damos algunas sugerencias para disfrutar de esta temporada sin ningún percance.

De acuerdo al sistema meteorológico las bajas temperaturas continuarán al menos hasta el viernes próximo por lo que debes estar al **pendiente de la vialidad en la ciudad** o cualquier suceso a través de las redes sociales.

En cuanto a la circulación en avenidas cercanas al campus todo prevalece con normalidad, así como los accesos a la Institución.

Las **actividades académicas y cocurriculares continuarán de manera normal el resto de la semana en el campus.**



/>>

Aprovecha los espacios que la Institución te ofrece para que continúes con tus actividades de manera normal, como Learning Commons, CIT, cafetería, aulas, laboratorios, biblioteca y gimnasio.

Te hacemos algunas recomendaciones para que saques el mayor provecho en esta temporada:

- No pierdas ningún momento y **toma la mayor cantidad de fotografías posible**, ya sea en la neblina, durante una nevada y con tu ropa de invierno, es una buena oportunidad para retratarte en las instalaciones exteriores del campus.
- **Toma un chocolate caliente** en compañía de tus amigos o antes de la clase para que tengas gran energía.
- Si las inclemencias del tiempo no te dejan salir del campus, **aprovecha para leer un buen libro** dentro de la biblioteca.
- **Asiste al gimnasio o a tu taller de baile** para entrar en calor y estar en la mejor condición. Abriégate bien al salir.
- **¿Te gusta escribir o dibujar?** Este es un buen momento.
- Haz un *screenshot* de tu pantalla en la Clase FIT. Cuenta cuantos gorros puedes ver.

Recuerda además que es sumamente importante:

- Cuando utilices **calentadores de gas o chimeneas** dentro de tu domicilio procura tener la **ventilación adecuada** y evita dejarlos prendidos al irte a dormir.
- Mantente **bien hidratado**: toma bastantes líquidos calientes.
- Come **frutas y verduras ricas en vitamina C** como la naranja, el limón, la guayaba, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras.
- Utiliza **ropa gruesa** en todo el cuerpo, sobre todo protege el rostro, cabeza, manos y orejas.
- Al salir de un lugar caliente **cúbrete boca y nariz**.

- Usa calzado con **suela antiderrapante**.
- **Extrema precauciones** al transitar por puentes o escaleras a la intemperie.
- Si usas automóvil **conduce con precaución**, evita accidentes con el hielo que se puede formar sobre el pavimento y mantén tu vehículo en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso.