

La fórmula para unas vacaciones seguras, divertidas y productivas



Por Wendy Herrera | campus Monterrey

Escapar de la rutina es una de las actividades más esperadas para estas vacaciones de Semana Santa, pero si quieres aprovechar al máximo los días de descanso deberás equilibrar tus actividades y cuidar de tu seguridad.

“En este descanso eviten los excesos, mantengan hábitos saludables y dediquen tiempo a actividades agradables y afectivamente positivas”, recomendó César Herrera, Director de Bienestar y Consejería del campus Monterrey.

Sigue las siguientes recomendaciones que el departamento de Seguridad del Tecnológico de Monterrey, en Monterrey, comparte para evitar contratiempos en estos días:

Antes de salir de tu casa:



width="3456" loading="lazy">

- Cerciórate de que las llaves del agua y del gas estén bien cerradas con el fin de evitar contingencias.
- Desconecta todos los aparatos eléctricos no necesarios para prevenir un corto circuito.
- Guarda los objetos de valor (documentos, dinero y joyería).
- Asegúrate de cerrar bien las puertas, ventanas y balcones. Cierra las puertas de tu casa con chapa de seguridad.
- Ponte de acuerdo con algún vecino de confianza, familiar o amigo para que visite tu vivienda durante las vacaciones. Déjale también un teléfono de localización.
- No divulgues tu proyecto de viajes o vacaciones.
- Si cuentas con alarma asegúrate de activarla.

Durante tus traslados:



width="612" loading="lazy">

- No pierdas de vista en ningún momento tus pertenencias cuando te encuentres en la central de autobuses o en el aeropuerto.
- Coloca candados y distintivos a cada una de tus maletas.
- Los artículos valiosos llévalos contigo y no los documentos.
- Si requieres de los servicios de una casa de cambio, acude a ella en el punto de partida y no cuando llegues a tu destino. Planifica esta situación para disminuir riesgos.
- Prefiere ante todo el transporte oficial (taxi) que ofrece la estación o aeropuerto de tu destino.
- Si rentas un auto, escoge uno que te sea familiar y evita dejar cosas en el interior cuando lo estaciones en la calle.
- Elige una compañía de transporte que te ofrezca garantía y seguridad.

Si viajas en automóvil:



width="611" loading="lazy">

- Verifica que todo esté en orden y en buen estado: llantas, frenos, gasolina, aceite, luces, entre otros aspectos.
- Utiliza siempre el cinturón de seguridad.
- Conduce siempre con precaución, respeta los señalamientos, reglamentos de tránsito y los límites de velocidad.
- Evita manejar cansado y si el recorrido es largo, procura tomar periodos cortos de descanso al menos cada cuatro horas.
- Si manejas no ingieras bebidas alcohólicas.
- Evita el uso del celular al conducir, o hazlo en la modalidad manos libres.
- No recojas a extraños en la carretera.

En tu destino vacacional:



width="591" loading="lazy">

- Antes de salir, avisa a familiares o amigos la ruta que pretendes seguir, hora de ascenso y tiempo aproximado del recorrido; también si tienes el nombre del paraje o lugar exacto.
- En días de intenso sol no te expongas por tiempo prolongado, sobre todo en las horas en que los rayos solares son más fuertes (de 11:00 a 16:00 horas).
- Utiliza siempre protector solar para protegerte de los rayos ultra violeta.

En los hoteles:



width="597" loading="lazy">

- Mientras estés en la habitación, ten los seguros de los accesos puestos y siempre utiliza la mirilla antes de abrir.
- Prefiere siempre el uso de las cajas de seguridad del hotel, no portes grandes cantidades de dinero.
- Al platicar con extraños no reveles dónde te encuentras hospedado ni tus planes de viaje.
- No invites a tu habitación a desconocidos.
- Pregunta en el hotel sobre los cuidados que deberías tener en los lugares que visites.

Si vas a lugares como albercas, ríos, estanques o mar:



width="621" loading="lazy">

- Toma precauciones donde existan corrientes de agua.
- Prefiere nadar en lugares vigilados por salvavidas.
- Antes de ingresar al mar, verifica sus condiciones. Algunas playas disponen de una bandera que indica el estado del mar. Si la bandera es roja NO ingreses.
- Las zonas rocosas y los muelles son lugares peligrosos para nadar en el mar.
- Asegúrate que los paseos recreativos en la playa cuenten con las medidas de seguridad adecuadas.

Si saldrás de excursión:

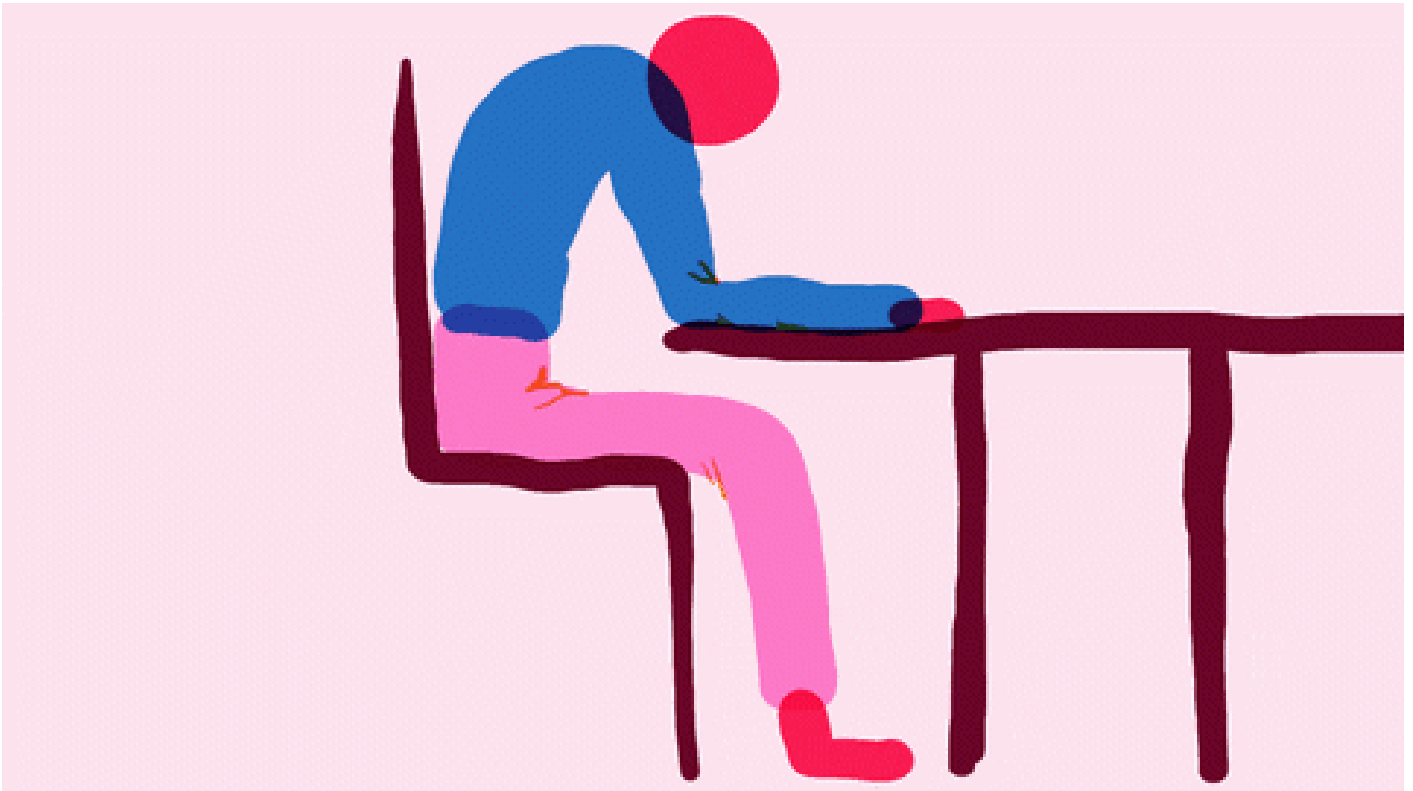


width="611" loading="lazy">

- Si vas a alguna montaña, hazlo en grupo, nunca te aventuras en solitario. Usa ropa y calzado adecuado para estas actividades.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios, lámpara, silbato y algo para encender una fogata en caso de ser necesario.
- Utiliza preferentemente las veredas principales y trata de mantenerte orientado durante el recorrido.
- Lleva al menos 2 teléfonos celulares con carga máxima y utilízalos sólo en caso de emergencia o para reportarte periódicamente. De ser posible, lleva un equipo GPS para estar localizable.
- En caso de que esté a punto de caer la noche, busca un refugio y trata de mantener comunicación; da aviso a tus familiares o autoridades si necesitas ayuda.

¿Y LA TAREA?

Estos días pueden ser tus mejores aliados, pero se pueden convertir en tus peores enemigos si dejas de lado por completo tus responsabilidades. Recuerda que el semestre aún no termina y esta semana puede ser un espacio perfecto para ponerte al corriente en tus tareas o adelantar proyectos finales.



width="480" loading="lazy">

Con estos **tres consejos** aprovecharas académicamente al máximo este descanso:

- **Realiza una lista** de pendientes y conviértela en un plan de estudio. Para asegurar su éxito, escribe las horas que dedicarás cada día.

“Si el día cuenta con 24 horas, al menos debemos administrar 16 de ellas, distribuyéndolas entre: trabajo y ocio. Incluyendo en ocio el ejercicio y distracciones”, recomienda Max Garza, profesor de economía del campus Monterrey

- **Organízate en equipos** de trabajo con compañeros para mejorar el aprendizaje.

“Es muy favorable el enseñar al que no comprende algún tema, pues el hacerlo, te permite profundizar sobre el mismo al mismo tiempo que ayudas a otros a aprenderlo”, explica el profesor Garza.

- **El lugar correcto** puede hacer la diferencia, así que busca los lugares más adecuados para estudiar, concentrarse y optimizar el tiempo. Además, recuerda que del 15 al 20 de abril la BiblioTec y el campus permanecerán cerrados.

Date un descanso energizante

Aún si decides dedicar tu semana al estudio, no debes olvidar divertirte. Si planeas viajar, asegúrate de disfrutar y hacer un de tu semana una de las mejores experiencias.

“Eviten asistir a lugares desconocidos solos, el consumo excesivo de alcohol y sigan las recomendaciones que para esta época nos brinda la dirección de seguridad interna del campus”, recomienda el director de Bienestar y Consejería del campus Monterrey.

Y si planeas quedarte en la ciudad puedes aprovechar para pasear por la ciudad, animate a redescubrir sus museos, parques y atracciones.



width="1280" loading="lazy">

Pero si has esperado esta semana para ponerte al corriente con tus series preferidas, tal vez las termines y necesites algo más, pero no te preocupes, algunos de los estrenos de Netflix en abril son:

Las **series** *Legión Temporada 2*, *El Mundo Oculto de Sabrina Parte 2*, *Tijuana*, *El Imperio Romano: Calígula: El emperador loco*, *Black Summer*, *Special*, *Blindspot Temporada 3* y las películas *Enemigo de todos*, *Triple 9*, *Snowden*, *El Silencio*, *La cita perfecta*, *El Diario de Bridget Jones* y *Life: Vida Inteligente*, entre muchas más.

Dale también un respiro a tu cartera

Si tus planes son aventurarte y viajar a algún destino interesante, recuerda que “vacaciones” no es un sinónimo de “excesos” y cuida tu dinero.



width="460" loading="lazy">

Max Garza, profesor de Economía nos comparte estos prácticos consejos que te ayudarán a disfrutar al máximo y regresar con toda la actitud y los fondos necesarios para sobrevivir hasta la próxima quincena.

- Identifica el límite de tu presupuesto y respétalo.
- Reflexiona acerca de los gastos más fuertes que tienes programados e intenta reducirlos.
- investiga sobre los diferentes medios que te transporten hasta donde sea necesario a un costo menor.
- Participa en las actividades recreativas cerca de ti. No siempre es necesario viajar y gastar demasiado para disfrutar.

LEE MÁS: