

¡Un verano de 10! Te damos los mejores consejos para vivirlo



Antes de relajarte y disfrutar por completo este periodo vacacional, toma nota y sigue los tips de expertos del Tec **para cuidar tu seguridad, salud y tener las mejores experiencias.**

En primer lugar, antes de salir de casa, asegúrate que las puertas y ventanas estén bien cerradas y cuenten con chapa de seguridad, compartió el departamento de Seguridad del campus Monterrey.

También debes cancelar la entrega de periódico y/o revistas, o pedirle a una persona de confianza que los recoja para que no se acumulen en la puerta, y así **evitar que se note tu ausencia.**

Revisa todas las recomendaciones:

¡TODO LISTO!

Vacaciones-Verano-Tec-Monterrey width="1920" loading="lazy">

- No dejes la luz del exterior encendida.
- No dejes recados que denoten tu ausencia.
- Desconecta todos los aparatos eléctricos para evitar un corto circuito.
- Cierra las llaves del gas y el agua.

DURANTE TU VIAJE

Vacaciones-Verano-Tec-Monterrey width="480" loading="lazy">

- Respetar los reglamentos viales y los límites de velocidad.
- Procurar llevar las ventanas cerradas o con una abertura menor de 10 cm.
- Utilizar el cinturón de seguridad en todo momento.
- No dejar a la vista los objetos de valor, ni paquetes o portafolios.
- No estacionar en lugares que obstruyan la vialidad, evita ser sancionado.
- Las llaves de tu casa y de tu carro deben estar en llaveros separados.
- Si tienes sistema de alarma, actívalo; si tienes bastón para volante, colócalo.

ADIÓS, ENFERMEDADES

Lo más importante es tu salud, así que **no dejes que tus actividades se vean interrumpidas por ninguna enfermedad**, con las recomendaciones que la Dra. Sandra Zapata del departamento de Salud del campus Monterrey, tiene para ti.

- Si estarás en climas cálidos:

Vacaciones-Verano-Tec-Monterrey width="5184" loading="lazy">

- Protégete del sol con bloqueador y otros artículos.
- Toma líquidos constantemente, en especial agua natural.
- Evita exponerte al sol, especialmente de las 12:00 a las 16:00 horas.
- Ingiere alimentos que estás acostumbrado a comer para no tener problemas gastrointestinales.
- Evita correr riesgos para no tener accidentes: si no sabes nadar, ¡no lo hagas!
- Siempre lleva tus papeles de Seguro de gastos médicos y ten todo en regla.

SI VAS A CLIMAS FRÍOS

Vacaciones-Verano-Tec-Monterrey width="1920" loading="lazy">

- Arrópate bien, la ropa cálida nos protege de muchas enfermedades.
- Aléjate de los aglomeramientos de personas para evitar el contagio de bacterias.
- Ten tus vacunas en regla.
- Siempre acostumbra lavarte las manos o utilizar gel antibacterial.
- Siempre lleva contigo una botella de agua potable.

Por último, si este periodo vacacional decidiste salir de la ciudad, del estado o del país, te tenemos estas recomendaciones de parte de Bianca Perales, del departamento de programas internacionales para que **aproveches tu tiempo al máximo**:

Vacaciones-Verano-Tec-Monterrey width="500" loading="lazy">

- **Ten a la mano tu pasaporte vigente:**

“Se les recomienda que lleven el físico que es el que requieren para migración pero la recomendación por parte de nosotros es que también lo lleven digital (...) en caso de robo o extravío con la copia te puedes presentar en la Embajada de México y les pueden ayudar”, explicó la experta.

- **Busca un seguro de gastos médicos internacional**

Tu seguro de gastos médicos, dijo, es mejor que cubra ‘lo más’ posible, esto para buscar protegerte en caso de cualquier incidente.

- **Ten efectivo suficiente en tu bolsillo**

La experta además mencionó la importancia de llevar la moneda del país contigo en caso de que tu llegada sea de noche, igualmente dijo que si bien hay lugares en donde aceptan dolares sin problema, ese tema se debe investigar con anticipación.

- **Conoce más de la cultura a la que vas... y de los costos**

Si tu estadía es prolongada, es importante que crees un presupuesto e investigues sobre el costo de vida de la región a la que vas, resaltó la experta. Añadió la importancia de estudiar la cultura para evitar un ‘choque cultural’ durante tu estancia.

LEE TAMBIÉN: