

# Aprender, jugar, trabajar al aire libre en LISDOLA

Un enfoque de sentido común

Estar al aire libre es divertido y Bueno para ti. ¡Al igual que cualquier actividad ya sea deportes o ir de compras hay formas de sentido común para prepararse y actuar para sacar el máximo provecho de la experiencia!


SIEMPRE LLEVE SU AGUA POTABLE; no se aconseja bebidas endulzadas ni de sabores  
Por favor, observe cualquier criatura en su entorno nativo. No recoja organismos de LISDOLA a menos que el personal de LISDOLA lo indique.



## QUÉ PONERSE (requerido)

Para minimizar rasguños, reacciones alérgicas a las plantas, quemaduras de sol, picaduras de insectos

- Zapatos cerrados, calcetines, pantalones largos, camisa de mangas largas, sombrero; los *leggings*/pantalones de yoga no son recomendados.
- En climas cálidos o calurosos seleccione telas ligeras y mangas sueltas que puedan enrollarse.
- En climas frescos/fríos añada varias capas que puedan removerse/añadirse.
- En tiempo lluvioso la ropa impermeable (ponchos, etc) y calcetines extras son útiles; TIP DE SENDERISMO: traiga una bolsa plástica de basura/supermercado para tener un lugar seco donde sentarse.

 **PLANTAS NATIVAS** que podrían ser problemáticas; permanezca en los senderos marcados a menos que se le indique lo contrario.

- La vid de Greenbrier tiene espinas que rasguñan, pero generalmente no causan reacción alérgica.
- Las ortigas generalmente causan reacción de picazón cuando son rozadas; las espinas/pelos de las plantas usualmente permanecen en la planta; SOLUCIÓN PRÁCTICA: pasta de bicarbonato de soda y agua o aplicar crema anti-picazón rápidamente; la picadura por lo general desaparece por sí sola si no hay tratamiento disponible.
- Los cactus tienen espinas (agujas) que son hojas modificadas para el medio ambiente; pueden rasguñar y romper la piel; SOLUCIÓN PRÁCTICA: use pinzas para remover, las espinas del cactus pueden tener un extremo de púas.
- La hiedra venenosa (PI) es una vid que produce un aceite al que la mayoría de la gente es alérgica cuando se tocan las hojas y las vides de las plantas; SOLUCIÓN PRÁCTICA: evite el contacto; si lo toca, lave las manos inmediatamente con agua FRÍA y jabón, enjuague con alcohol y trate de no extender el aceite a otras partes del cuerpo; lave la ropa al aire libre tan pronto sea posible pero no mezcle la ropa con otras prendas que no sean de excursión; contacte al médico si la reacción alérgica empeora.

**MANEJO DE INSECTOS ANTES de una aventura al aire libre** aplique repelente y reaplique según sea necesario; Las directrices actuales de EE.UU. recomiendan DEET; Siga las instrucciones de aplicación del fabricante de repelente de insectos; los viajes de LISD siguen las directrices del Departamento de Servicios de Salud de LISD para la auto aplicación y auto transporte.

-Los **Mosquitos** están comenzando a ser prevalentes durante todo el año en este área de Texas. SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente

- Los **Chiggers** son animales rastreros microscópicos que se encuentran en la hierba alta durante el tiempo cálido; pueden arrastrarse en las piernas o brazos; puede vagar por horas en la piel antes de picar; causa una picazón molesta, reacción alérgica; SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente; baño/ducha caliente y lavar la ropa tan pronto como sea posible.
- Las **garrapatas** son visibles si se arrastran en la ropa o en la piel de color clara y deben ser sacudidas. Si una garrapata se ha pegado, remuévala completa con pinzas. Durante los próximos días vigile síntomas similares a los de la gripe y consulte un médico si esto ocurre. SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente; vista ropa de colores claros; ponga el dobladillo de los pantalones dentro de los calcetines para que las garrapatas se muevan encima de la ropa en vez de debajo de los pantalones; cepille/remueva cualquier garrapata visible; baño/ducha caliente y lave la ropa lo antes posible.