

# ACLIMATACIÓN

AGARRALA AL SUAVE  
SEFERINO QUE ACÁ  
EN LA USA AL IGUAL  
QUE EN TU PUEBLO TE  
DEBES ACOSTUMBRAR AL  
CLIMA Y A LA  
CARGA DE  
TRABAJO



SEGÚN UNA INSTITUCIÓN  
QUE SE LLAMA NIOSH, TE  
ACLIMATAS ENTRE 5 Y 7  
DÍAS DEPENDIENDO DE  
LAS CONDICIONES LOCALES  
NO ES LO MISMO TRABAJAR  
EN TEXAS  
QUE EN  
CALIFORNIA



DEBES DE TOMAR DESCANSOS  
MÁS FRECUENTES EN LA  
PRIMERA SEMANA DE TRABAJO



Y TAMBIÉN AUMENTAR  
LA CARGA DE TRABAJO  
GRADUALMENTE,  
POCO A POCO



HAY QUE USAR ROPA LIVIANA,  
SUELTA Y DE COLORES CLAROS



Y LO MÁS IMPORTANTE, BEBER  
MUCHA AGUA, DESCANSO Y  
SOMBRA

