



Cap. SALUD, AMBIENTE Y CAMBIO CLIMÁTICO

19. Saludables en primavera



En primavera la naturaleza se renueva y nosotros también!

Aprovechemos esta estación para jugar y disfrutar los aromas y los colores. Mantengamos nuestro cuerpo saludable para que el polen de las flores o las picaduras de insectos no nos provoquen molestias.

- ✿ Consumamos alimentos de la estación, ricos en vitaminas, como las cerezas, zanahorias y espárragos.
- ✿ Cuidemos la higiene del cuerpo y de nuestras mascotas para prevenir plagas de pulgas o garrapatas.
- ✿ Sacudamos la ropa antes de guardarla. Así eliminamos el polvo y el polen.
- ✿ Evitemos ventilar la casa al atardecer, ya que los insectos están en mayor actividad a esa hora.

¡Decoremos macetas y cultivemos plantas que espantan insectos molestos!

Necesitamos: macetas, pintura acrílica o acuarela, barniz, cola, pincel y plantas aromáticas (romero, lavanda, albahaca, menta).

Pasos: Si la maceta es de cerámica, primero tapamos los poros con cola bastante diluida. Luego la pintamos con colores y cuando seque, la protegemos con una capa de barniz. Por último colocamos la planta... ¡y listo!



Próximo número:
"Saludables en verano"

