



Cómo mejorar tu **concentración**

95% de las personas tienen problemas para concentrarse

- Ten alimentos en el escritorio**
La glucosa ayuda a mantener la mente concentrada
- Apaga el teléfono**
La mayoría de llamadas no son urgentes
- Consigue una buena silla**
La comodidad antes de todo
- Toma tiempo para ti mismo**
Y mira cuánto has avanzado en 1 hora
- Apaga todo**
Aislarse de la tecnología también es bueno
- Limpia tu escritorio**
Hazlo siempre
- Ponte audífonos**
La música clásica o el silencio mejoran la concentración
- Haz una lista de pendientes**
Que ésta sea corta
- Préntate**
La motivación es clave para seguir concentrándose
- Toma una foto que muestre tu logro**
Y obsérvala todos los días antes de empezar a trabajar
- Ten a tu mascota cerca**
Ellos ayudan a concentrarte
- Imagina, crea, hazlo**

Fuentes: Funders and founders

 BiiAlab  BiiAlab  BiiAlab

10 CLAVES para ser más FELIZ en el TRABAJO.

Si pasamos más del 50% de nuestro tiempo en el trabajo, ¿por qué no hacer que valga la pena? Basada en una investigación sobre la felicidad del trabajo, el sitio web HappyLogitic desarrolló 11 puntos que transformarán nuestra expresión monótona en una gran sonrisa.

¡Ponlos en práctica!



TREKKING SEGURO: 10 claves para tu primer paseo en un cerro



The infographic features a central illustration of a hiker with a red cap, yellow shirt, and dark pants, carrying a large grey backpack and using trekking poles. The background shows a mountainous landscape under a blue sky. On the left, ten circular icons represent different pieces of gear or weather conditions, each linked to a tip in a blue speech bubble. The tips are: 1. Inform yourself (map icon), 2. Always go with a companion (two hikers icon), 3. Check the weather (sun and clouds icon), 4. Wear at least two layers of synthetic clothing (clothing icon), 5. Protect yourself from the sun (hat and sunglasses icon), 6. Wear comfortable shoes you've used before (boots icon), 7. Use trekking poles (poles icon), 8. Carry enough liquid (water bottles icon), 9. Eat snacks like cereal bars, dried fruits, and sugars (snacks icon), and 10. Leave no traces (trash bin icon).

INFÓRMATE:
busca bien en Internet datos del lugar o recomendaciones de otras personas.

SIEMPRE debes ir acompañado.

¿Cuál es el clima de tu ruta?

Usa al menos dos capas de ropa, siempre sintética.

Protégete del sol: usa gorro, lentes con filtro UV y bloqueador solar.

Lleva calzado cómodo y que hayas usado antes.

Usa bastones de trekking: aportan rapidez, estabilidad y reduce el impacto en las articulaciones.

Lleva líquido suficiente: unos 2 litros de agua para 2 ó 3 horas de caminata.

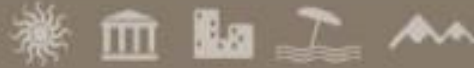
Alimentación: consume snacks como cereales en barra, frutos secos y/o azúcares.

No dejes rastros, cuida la naturaleza.









Ingeniería en
Prevención de
Riesgos y
Medioambiente
USS

Renfe Spain Pass Conoce España

Pase flexible de viajes en tren



Condiciones

-  Pase válido para **personas con residencia fuera de España**. Personal e intransferible.
-  El cliente puede escoger **pases de 4, 6, 8 o 10 viajes** a utilizar en 1 mes. Puede elegir entre dos modalidades: **Turista o Preferente**.
-  Permite viajar en trayectos nacionales en los trenes autorizados, excluyendo plazas acostadas.
-  Válido durante los 6 meses siguientes a la fecha de compra.
-  Gastos de **anulación** a partir de las 24 horas siguientes a su compra. No admite **reembolso** tras realizar el primer viaje.
-  Es necesario adquirir un billete + reserva sin cargo para viajar.
-  Es obligatorio el billete junto con Renfe SpainPass para acceder al tren.
-  Viaja **gratis en Cercanías** dentro de las 4 horas previas y posteriores al viaje.

8 CONSEJOS

para un uso seguro
DE LAS REDES SOCIALES

f t y i s

- 1 RESPETA A TUS AMIGOS**
Etiqueta a tus amigos en tus fotos sólo cuando tengas su permiso
- 2 CONTROLA TU VIDA PRIVADA**
Las redes sociales no necesitan saberlo todo de ti, así que no sirve de nada poner dónde vives, tu email, tu colegio...
- 3 RESPETA LA EDAD MÍNIMA**
-13 años
-16 años
- 4 PROTEGE A LOS DEMÁS**
Si encuentras una foto/video que no debería estar publicada, denúncialo en la red social. Si estás siendo acosad@ avisa a un adulto o llama al 300 018 018
- 5 DENUNCIA (O ELIMINA)**
Los comentarios negativos que pueden hacerle daño a tus amigos
- 6 SABER DECIR NO**
No aceptes todas las solicitudes de amistad (no todos son tus amigos)
No pasa nada por ignorar algunas solicitudes
- 7 CORRIGE TUS ERRORES**
Siempre estás a tiempo de modificar tus publicaciones si es necesario aunque sea a posteriori.
- 8 PROTEGE TU PERFIL**
Nunca des tu contraseña
Cámbiala con frecuencia para evitar que te pirateen

Cada vez somos más personas viviendo en el mundo y usando recursos que son limitados. A este ritmo acabaremos con los recursos naturales en unos años. Debemos mostrar respeto hacia el planeta en el que vivimos y conseguir que nuestra forma de vida sea sostenible.

La Tierra es nuestra casa y es nuestra obligación cuidarla. Para ello debes seguir estos 10 mandamientos.

10 MANDAMIENTOS SOSTENIBLES

vidamasverde.com



1 Cuidarás el agua



2 Economizarás energía



3 Producirás menos residuos



4 Utilizarás envases reciclables



5 Evitarás usar productos químicos



6 Evitarás el uso de bolsas plásticas



7 Reutilizarás papel



8 Te transportarás usando bicicleta o caminando



9 Cuidarás la flora y la fauna



10 Pensarás sostenible globalmente y actuarás localmente

10 RAZONES PARA IR DE CAMPING



**TUS HIJOS TE LO AGRADECERÁN
TODA LA VIDA!**



CONVIVENCIA Y AMISTAD

Es el ambiente más familiar que el que se respira en un camping.



**ANIMACIÓN Y ACTIVIDADES GRATIS
LAS 24 HORAS DEL DÍA**

Desde gimnasia en el agua, clases de inglés, fiestas de disfraces...



SIÉNTETE UN «MASTER CHEF»

Si lo tuyo es la cocina puedes sorprender a familiares y amigos también en plena naturaleza, y no quieres cocinar en vacaciones, para ir al restaurante no tienes que verte de etiqueta, puedes ir con tu look más casual.



TÚ ELIGES EL ALOJAMIENTO

Ferrola, bungalow o mobil-home.



DESCONECTA DE LA RUTINA!

Serán unas vacaciones sencillas y relajadas.



TE DESPERTARÁS EN LA NATURALEZA

Respirando aire puro.



LIBERTAD DE HORARIO E INDEUMENTARIA

Deja en casa el reloj, la corbata y las taciones.



ECOLOGÍA

El camping es la alternativa vacacional más ecológica.



PUEDES LLEVARTE A TU MASCOTA

Los campings suelen admitir animales domésticos.

Ahorrar agua, un desafío ciudadano

El consumo medio de agua por habitante y día en España se sitúa en los 142 litros, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística. Una cifra mucho mejor que la de Estados Unidos, donde se estima que se consumen entre 200 y 400 litros por habitante y día, pero todavía superior a la de otros países europeos como Alemania, con una media de 130 litros de consumo doméstico por persona.

Todas estas cifras, sin embargo, se sitúan muy por encima de la cantidad que la Organización Mundial de la Salud considera adecuada para el consumo humano garantizando la sostenibilidad: **50 litros por persona y día**.

¿CÓMO AHORRAR AGUA EN CASA?



OLLAS ADECUADAS:

Elegir el tamaño apropiado para cada guiso ahorra agua y energía



ENJUAGARSE EN UN VASO:

-16 litros diarios



AFEITARSE:

Llenar el lavabo para limpiar la cuchilla en vez de hacerlo bajo el grifo:
-400 litros por semana

DUCHARSE:

En lugar de bañarse:
-30.000 litros al año



CISTERNAS INTELIGENTES:

Cisternas con sistemas de ahorro:
- 6 litros por uso



ELECTRO-DOMÉSTICOS LLENOS:

Lavavajillas y lavadora eficientes y a carga completa:
+50% de ahorro



MANEJA EL CONGELADOR CON MAS 'FLOW' QUE JON SNOW

(consejos traídos desde Invernalía)



NO SE PUEDE CONGELAR:



frutas y verduras con mucha agua



yogures y leche



pasteles y nata

(todos ellos pierden sus propiedades)

HAY QUE CONGELAR:

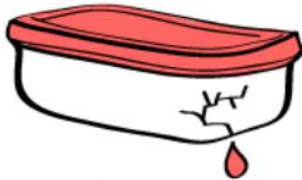


pescados crudos

para eliminar el anisakis



PARA CONSERVAR BIEN LOS ALIMENTOS:



tuppers bien cerrados ✓

+



etiquetados ✓

+



la duración máxima de un alimento congelado es de 9 MESES ✓

NO ROMPER LA CADENA DE CONGELACIÓN

alimento natural



congelado



descongelado

LIMPIAR EL CONGELADOR:

desenchufarlo



ayudarse de agua caliente



no rascar con objetos afilados



GOLPE DE CALOR Y CÓMO PREVENIRLO

Los más expuestos son:

- ✓ Niños
- ✓ Diabéticos
- ✓ Ancianos
- ✓ Enfermos de corazón y riñón

El servicio de meteorología de Qatar les insta a cumplir estas medidas de prevención del golpe de calor:



Evitar la exposición directa al sol



Beber suficiente cantidad de líquidos



Evitar practicar deporte si hace calor



Vestir ropa clara durante la exposición al sol



Permanecer en lugares con aire acondicionado durante las horas de más calor del día

VIAJE A TOLEDO



Toledo es una antigua ciudad ubicada en Castilla la Mancha, en España central. Es la capital de la región y es conocida por sus monumentos medievales, árabes, judíos y cristianos. Es conocida como la ciudad de las tres culturas ya que cristianos, judíos y musulmanes han vivido en la ciudad a lo largo de la historia.

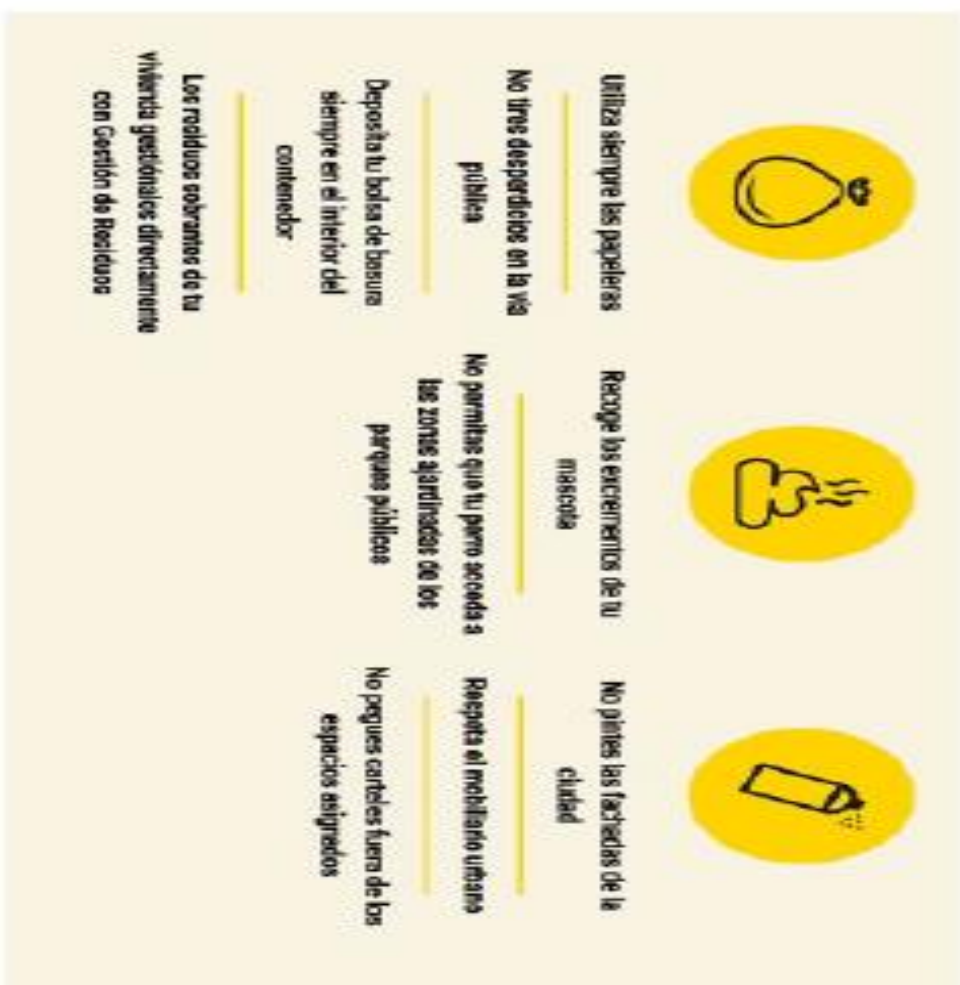
Ida: 14 de marzo

Vuelta: 16 de marzo.

Precio: 440€. Incluye:

- Vuelo Londres-Madrid / Madrid –Londres
- Traslado del aeropuerto a Madrid/ Londres
- Alojamiento en hotel de 3 estrellas
- Pensión completa
- Visita guiada de Toledo: Puerta de Bisagra, Catedral de Santa María, Mezquita del Cristo de la Luz, Sinagoga del Tránsito, Monasterio de San Juan de los Reyes, Iglesia de Santo Tomé, y Museo de El Greco.
- Degustación de productos típicos: mazapán, queso manchego y vino.

Este viaje está organizado por la Asociación Descubre España de Londres. Para reservar es necesario ponerse en contacto mandando un email a la dirección: descubreespañolondres@gmail.com



www.murciaciudadssostenible.es

TURISMO y CIBERSEGURIDAD



Conexiones WiFi:

extrema las precauciones cuando te conectes a WiFi no confiables. Evita entrar a tu banco o hacer compras online.



Dispositivos móviles:

no olvides prestar especial atención a tus dispositivos móviles. Protégelos siempre con contraseña o patrón de desbloqueo.



Fotos:

desactiva la opción de geolocalización para las fotos en tus cámaras de fotos (incluida la del móvil) para evitar que te ubiquen si las compartes.



Reservas:

realiza tus reservas de vuelos, trenes y hoteles en sitios autorizados y con buena reputación.



Redes sociales:

evita publicar en redes sociales información sobre tus vacaciones. No des pistas a ladrones sobre cuando no estarás en casa.



Documentación:

mantén la documentación del viaje bien custodiada y con una copia de seguridad para evitar problemas en caso de extravío o robo.

Todos Seguros En La Red