

# CONSEJOS

## para prepararte y caminar

por la descolonización y la salida de la JCF de Puerto Rico  
como parte de la JORNADA POR LA DIGNIDAD BORICUA

### ANTES DE CAMINAR

Asegúrate de descansar muy bien antes de comenzar la caminata y durante las noches que estés en ella. Te hará falta toda la energía que puedas almacenar.

Considera tu condición física a la hora de decidir en cuáles y en cuántos tramos participas. ¡Cualquier participación es igualmente importante para unirse a la causa! No te pongas en peligro ni pongas al resto de lxs caminantes en una situación de riesgo.

Prepara tus pies para la caminata. Asegúrate de tener las uñas de los pies cortadas apropiadamente: ni muy largas ni muy cortas.

Prepara con tiempo tu bulto para la caminata, que irá en la guagua que los organizadores tendrán en todo momento detrás de la caminata. (NO debes cargar bultos en tu espalda.)

Empaca:

- meriendas adecuadas que provean sana energía, tales como nueces, almendras, frutas secas y frutas frescas de cáscara dura;
- aunque se proveerá agua en la caminata, empaça tus propias fuentes de hidratación adicionales, incluidas aguas con electrolitos;
- todos los medicamentos que utilizas regularmente, así como aquellos que puedas necesitar durante la caminata, tales como medicamentos para el dolor en el cuerpo y la cabeza, para inhibir picazón por picadas, para alivios musculares, entre otros;
- una capa o abrigo de lluvia;
- esparadrapos, gasas y medias adicionales para cambiarlos con frecuencia durante los descansos en los tramos;
- ropa adicional (aunque no planifiques pernoctar);
- un sombrero de ala ancha, liviano y que "respire;"
- crema sin parabenos;
- si posible, productos hidrocoloides (tales como *Compeed*) para prevenir ampollas.

Plan  
Sistema  
PROTESTAMOS

PROFESORXS TRANSFORMÁNDONOS EN SOLIDARIDAD TORNADA EN ACCIÓN

# CONSEJOS

## para prepararte y caminar

por la descolonización y la salida de la JCF de Puerto Rico  
como parte de la JORNADA POR LA DIGNIDAD BORICUA

### ANTES DE CAMINAR

La guagua regresará a quienes lo deseen al lugar de origen del tramo de ese día, pero siempre al final del recorrido. Si prefieres regresar en cualquier momento durante el tramo diario, coordina de antemano para que alguien más vaya en carro detrás de la guagua durante la caminata o pide que te recojan en un punto intermedio acordado previamente.

Asegúrate de utilizar zapatos adecuados (idealmente, botas de *trekking* o senderismo), con suficiente soporte y al que ya te hayas acostumbrado, dándole la forma de tus pies (¡no llesves zapatos nuevos a la caminata!). Asegúrate que tus zapatos proveen espacio suficiente para tus dedos. Esto evita que se te compriman los dedos bajando cuestras. Para probar que tienes espacio suficiente para los dedos, desata el zapato y empuja tus dedos hacia delante. Debe haber un dedo entre el talón y la parte posterior del zapato.

Utiliza una camisa de forro polar fino y un pantalón equivalente debajo de tu ropa para mejorar la respiración de la piel. Si te hace falta, intercala una camiseta atada a la cintura para mejorar el acolchonado del área lumbar.

### DURANTE LA CAMINATA

Calcula un mínimo de 2-3 litros de agua por cada día. Asegúrate de tomar esa cantidad como mínimo durante un día de caminata.

La mejor manera de asegurar la larga duración de tu caminata es previniendo las ampollas en los pies. Una vez aparecen, es muy difícil manejarlas y sumamente incómodo continuar la marcha. Identifica los lugares en que tus pies hacen fricción con tus zapatos. Antes de comenzar a caminar, coloca tiras de esparadrapo o gasas en tu talón, dedo meñique y gordo. Coloca la media encima. Recomendamos que utilices medias con revestimiento sintético que absorbe la humedad.

A lo largo del tramo, mantente alerta a cualquier rozadura que sientas. Detente inmediatamente, antes que se forme la ampolla, seca bien el pie, coloca esparadrapo, gasa o un producto hidrocoloide en el área y ponte medias limpias antes de continuar la marcha.

Plan  
PROTESTAMOS

PROFESORXS TRANSFORMÁNDONOS EN SOLIDARIDAD TORNADA EN ACCIÓN

# CONSEJOS

## para prepararte y caminar

por la descolonización y la salida de la JCF de Puerto Rico  
como parte de la JORNADA POR LA DIGNIDAD BORICUA

### DURANTE LA CAMINATA

Si tus pies sudan mucho, quítate los zapatos y las medias durante los descansos y, si puedes, enfríalos con agua y elévalos. Luego, sécate bien. Recuerda que la piel húmeda incrementa la fricción y la fricción causa ampollas.

Si durante la caminata notas tus zapatos demasiado justos (por ejemplo, porque se te hayan hinchado los pies por el calor) saca las plantillas del interior y camina sin ellas. Los zapatos amortiguarán menos, pero habrás ganado medio número más de espacio. Coloca las plantillas de vuelta cuando los zapatos te aprieten menos.

En marchas largas y con calor o de varios días, puedes sufrir rozaduras en ingles o muslos. Necesitarás una crema sin parabenos para disminuir la fricción y curar la piel irritada.

Solo tú conoces mejor tu cuerpo. Al primer signo de cansancio, toma las medidas que hagan falta. Asegúrate de hidratarte constantemente y merendar. Si el cansancio no es por falta de hidratación o por hambre, pide montarte en la guagua y descansa. Habrá puntos de descanso designados en cada tramo, pero siempre puedes descansar en la guagua el tiempo que necesites.

Sigue en todo momento las instrucciones del cordón de seguridad designado por los organizadores de la caminata. Solo se caminará en los paseos y el carril derecho.

No te separes del grupo.

Durante los tramos de caminata, mantente alerta, energéticx y animadx. Una parte importante de la energía física se relaciona con tu energía emocional.

**PROTESTAMOS**

PROFESORXS TRANSFORMÁNDONOS EN SOLIDARIDAD TORNADA EN ACCIÓN