

Checklist de Equipaje Sensorial

Prepara tu equipaje de mano pensando en proteger tus sentidos durante el viaje.

Vista

- ☐ Antifaz 100% opaco para bloquear luz en el avión.
 - ☐ Lentes de sol (para mitigar las luces blancas fluorescentes de los aeropuertos).
-

Oído

- ☐ Audífonos con cancelación de ruido (esenciales).
 - ☐ Tapones de silicona para dormir.
-

Olfato / Gusto

- ☐ Roll-on de aceite esencial de lavanda o eucalipto para calmar la ansiedad.
 - ☐ Bolsitas de tu té de manzanilla/hierbabuena favorito (solo pides agua caliente a la azafata).
-

Tacto

- ☐ Calcetines de compresión o de lana suave.
- ☐ Una bufanda grande o manta ligera (el frío del avión dispara el cortisol).
- ☐ Ropa holgada sin costuras rígidas.