



Guía

Aprende

a **Emprender**

*En Prevención de Riesgos Laborales*



Junta de  
Castilla y León

Consejería de Economía y Empleo

**ATA**

AUTÓNOMOS CASTILLA Y LEÓN



Guía

Aprende

# a Emprender

*En Prevención de Riesgos Laborales*



Junta de  
Castilla y León

Consejería de Economía y Empleo

ATA

AUTÓNOMOS CASTILLA Y LEÓN

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



## ÍNDICE

• <i>CARTA DE LA PRESIDENTA DE ATA CASTILLA Y LEÓN</i> .....	05
• <i>PRESENTACIÓN</i> .....	07
1. <i>¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?</i> .....	09
2. <i>SEGURIDAD EN EL HOGAR Y RIESGOS DOMÉSTICOS</i> .....	13
3. <i>LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DESDE LA ESCUELA</i> .....	27
4. <i>LA PREVENCIÓN EN LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y EXTRAESCOLARES</i> .....	51
5. <i>SEGURIDAD Y SALUD LABORAL ENFOCADA HACIA UN FUTURO PROFESIONAL COMO TRABAJADOR AUTÓNOMO</i> .....	53
6. <i>ACTIVIDADES PRÁCTICAS</i> .....	55
7. <i>SOLUCIONES A LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS</i> .....	63
8. <i>BIBLIOGRAFÍA</i> .....	67

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

# CARTA DE LA PRESIDENTA DE ATA CASTILLA Y LEÓN

**L**os jóvenes son especialmente vulnerables en los entornos de trabajo, por razones propias de la edad, como la falta de experiencia y de madurez física y psicológica, muchos de los accidentes y daños para la salud que afectan a los jóvenes podría prevenirse. La formación, fundamentalmente, en edades tempranas constituye la mejor apuesta para implantar una cultura de prevención que sirva para luchar contra la siniestralidad laboral.

Diversos estudios demuestran la existencia de coincidencias tanto en el tipo de accidentes, como en las tasas de incidencia con que éstos se dan, entre la accidentalidad infantil y la accidentalidad laboral. Del mismo modo, otros estudios que indagan sobre las causas de dicha situación, llegan a la conclusión de que existe una carencia de educación preventiva en nuestra sociedad, que propicia un alto índice de accidentes infantiles que con mucha probabilidad, podrían convertirse en accidentes laborales al llegar a la edad adulta.

Sabemos que durante los años de la escuela primaria, se van fundamentando y conformando el estilo de vida y los hábitos del niño, siendo por tanto la mejor época para aplicar los programas de prevención porque es cuando tienen mayor efecto. De este modo, la seguridad infantil como paso previo a la seguridad en el trabajo, es una consideración recogida en la estrategia comunitaria y las políticas nacionales y autonómicas de prevención de riesgos.

Potenciar un entorno educativo libre de riesgos laborales no es sólo un derecho de los trabajadores y trabajadoras, es además una buena manera de que los jóvenes desde la infancia, se impregnen de valores preventivos. De manera que adquieran, de esta pronta edad, hábitos de conducta seguros. Hábitos que una vez entendidos y asimilados seguramente sean reproducidos en el ámbito laboral cuando lleguen a la vida adulta.

Desde ATA Castilla y León presentamos esta guía, que versa y plasma los hábitos seguros que deben llevar a cabo los niños tanto en la escuela en su dinámica diaria, en la relación con sus propios compañeros y aplicado lógicamente a la convivencia con la familia en el hogar; ya que la guía es altamente teórico-práctica. Todo ello, para que los niños asuman el valor de la prevención, reduciendo así los accidentes infantiles como paso previo a la seguridad y salud en el trabajo. Para que estos niños de hoy sean futuros trabajadores autónomos con una conciencia preventiva enfocada a la prevención en su más alto grado, teniendo como pilares básicos en su trabajo diario las buenas prácticas en materia de seguridad y salud laboral.

Soraya Mayo Alonso  
Presidenta de ATA Castilla y León

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



## Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales

# PRESENTACIÓN.



**E**sta guía que os presentamos pretende generar hábitos, conductas y mecanismos adecuados en situaciones de peligro en vuestra vida diaria para ayudaros en la protección y defensa de vosotros mismos y del entorno. Así mismo fomentará entre vuestros padres y profesores<sup>1</sup> sensibilidad sobre la prevención de riesgos. Por eso, la información que se ha preparado será de ayuda para todos vosotros, porque adquirir hábitos seguros y saludables desde la temprana edad, familiarizarse con conceptos preventivos, identificar situaciones de riesgo y evitarlos; hará que seáis futuros trabajadores responsables.

Es importante que vuestros padres, tutores, profesores... lean la guía con vosotros y se hagan partícipes de toda la información que os vamos a ir descubriendo en esta inolvidable aventura preventiva. Ya que prevenir es una tarea que se debe hacer compartiendo conocimientos, habilidades y prácticas saludables.

Y sabéis además una cosa chicos<sup>2</sup>, es muy divertido aprender desde la lectura compartida con vuestras familias, porque la familia que previene unida, difícilmente será sorprendida por un riesgo imprevisto.

Si me permitís chicos, ahora me voy a dirigir a vuestros queridos padres, profesores, tutores..., amigos todos en definitiva del mundo preventivo.

Generar hábitos, conductas y automatismos de respuesta adecuados en situaciones de peligro en la vida diaria para ayudar al niño<sup>3</sup> en la protección y defensa de sí mismo en tarea de todos. Por lo cual debéis fomentar entre los niños una sensibilidad especial sobre la prevención de riesgos, una óptima cultura preventiva. Por eso hemos preparado esta guía informativa, para que seáis conscientes de la necesidad de adoptar comportamientos seguros entre los niños. Porque los niños de hoy serán los trabajadores del mañana y es fundamental y tarea compartida adquirir hábitos saludables desde la infancia; para familiarizarse con conceptos preventivos e identificar situaciones de riesgos y evitarlas. Espero que ayudéis a los niños en la lectura ágil y gráfica de la guía, compartiendo con ellos la realización de diversas actividades prácticas; porque el juego es una buena herramienta de aprendizaje y de interacción que ayuda a socializar aún más los lazos con los niños.

1. Al referirse a padres y profesores a lo largo de toda la guía, se hace en sentido amplio – padres y madres, profesores y profesoras-.
2. Al referirse a chicos a lo largo de toda la guía, se hace en sentido amplio – chicos y chicas-.
3. Al referirse a niños a lo largo de toda la guía, se hace en sentido amplio – niños y niñas-.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

Que vean nuestros niños castellano-leoneses como os implicáis con ellos, en esta excitante aventura que ya ha comenzado y que os aseguro, no os va a dejar indiferentes a ninguno.



Vuestra mascota amiga en materia preventiva

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

## 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?



**B**ueno chicos, supongo que habréis odio hablar de la prevención de riesgos laborales pero por otra parte, tendréis un montón de dudas y preguntas al respecto..... Pensar que la prevención de riesgo, es cosa de las personas adultas es un error. Nosotros como niños, tenemos un papel muy importante que desarrollar, debemos ser responsables con nuestros actos y fomentar conductas correctas en materia de seguridad y salud laboral. Por que en un futuro vamos a ser trabajadores y realizaremos distintas funciones según nuestras preferencias formativas. Estaremos expuestos a situaciones que pueden entrañar riesgos y ante todo, debemos estar

bien formados e informados, desde la temprana edad. Así que ya sabéis atentos a todo lo que vamos a ir descubriendo.....

En principio vamos a acercarnos a una serie de términos, que posiblemente os parezcan un poco rollo..., pero es necesario!!!!, porque por fin vais a poder entender muchas cuestiones preventivas que hasta ahora os parecían de lo más raro. Incluso podéis sorprender a vuestros padres y darles una clase magistral de conocimientos preventivos, ya veréis como se quedan con la boca abierta..... Así que **¡¡¡¡¡ ATENTOS!!!!**.



**PREVENIR** es, por definición, anticiparse, actuar antes de que algo suceda, con el fin de impedirlo o para evitar sus efectos.

En salud laboral, prevenir supone evitar los daños a la salud de los trabajadores, actuando sobre las condiciones de trabajo.

Entonces, **¿QUÉ ES LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?** Ahora si que nos va a tocar recurrir a citar unas pequeñas referencias normativas....., no os preocupéis chicos, será breve.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



La **LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**: es una ley de principios sobre la prevención de riesgos, es decir, es el marco en el cual hay que encuadrar la seguridad e higiene en el trabajo, a partir de la cual se deriva toda la normativa preventiva.

Esta ley tiene por objeto, promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Veamos, los **CONCEPTOS BÁSICOS** a tener en cuenta que se recogen en la ley, también de forma breve:



**RIESGO**: *La posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.*



**RIESGO GRAVE E INMINENTE**: *Aquél que resulte probable que se materialice en un futuro próximo y que suponga un daño grave para la salud de los trabajadores.*



**CONDICIÓN DE TRABAJO**: *Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.*



**DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO**: *Las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo y ocasión del trabajo.*



**EQUIPO DE TRABAJO**: *Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.*



**EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**: *Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.*



**EVALUACIÓN DE RIESGOS**: *Proceso por el que se determina la magnitud de aquellos riesgos que no han podido evitarse, tiene por objeto la obtención de la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso el tipo de medidas que deben adoptarse.*



**PREVENCIÓN**: *Conjunto de actividades previstas o adoptadas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.*

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **ADEMÁS.....**

- **PREVENIR** significa "antes de venir", es decir, actuar para que un problema no aparezca o al menos para disminuir sus efectos. También igualmente significa: preparación, organización, aviso, perspectiva, disponer con anticipación, prever.
- **PREVENCIÓN IMPLICA:** investigación, conocimiento de la realidad, reflexión, planificación, precaución, evaluación, trabajo en equipo, visión de conjunto, enriquecimiento de los conocimientos, iniciativa, creatividad.
- *Esto se puede aplicar no sólo a la prevención de riesgos laborales, sino también al plano individual, familiar, escolar....*



- *De ahí, que prevenir quiere decir "estar capacitado y dispuesto a evitar los riesgos o las consecuencias que un problema pueda producir, significa asimismo crear las condiciones positivas para la convivencia social y familiar...."*

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



## 2. SEGURIDAD EN EL HOGAR Y RIESGOS DOMÉSTICOS.

**C**hicos, en el hogar podemos sufrir numerosos accidentes. Sin embargo, existe la posibilidad de emprender una serie de acciones que, sin duda alguna, convertirán nuestros hogares en un lugar seguro. Debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo. Junto con vuestros padres, deberéis llevar a la práctica unas óptimas medidas preventivas; para ello junto con vuestros padres y familias pondréis todo el empeño necesario, para conseguirlo.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

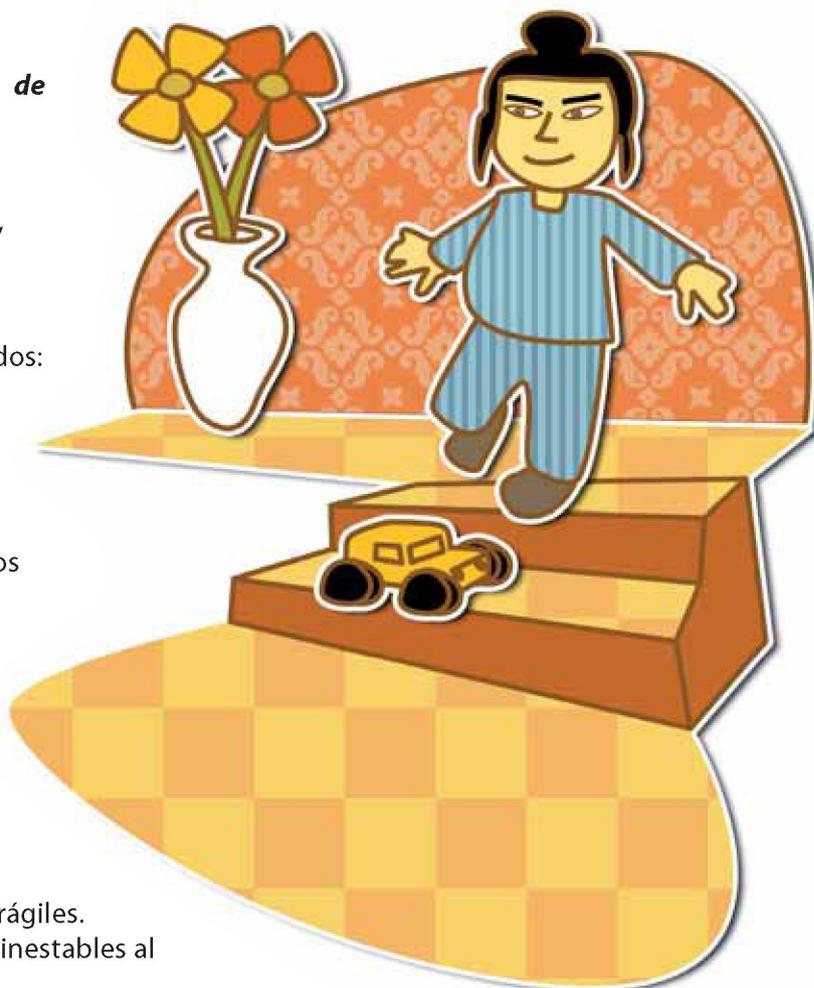
**Los accidentes domésticos sufridos por los niños y sus causas, por mayor orden de incidencia, son las siguientes:**

- **CAÍDAS.**
- **INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES.**
- **QUEMADURAS.**
- **INCENDIOS Y EXPLOSIONES.**
- **ELECTROCUCIÓN.**
- **ASFIXIA RESPIRATORIA.**
- **GOLPES Y ATRAPAMIENTOS.**
- **HERIDAS.**

- **CAÍDAS**

**Las causas principales de las caídas suelen ser:**

- Suelos poco limpios y resbaladizos: con agua, grasas, aceites, etc.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura...
- Utilización de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura, como utilizar sillas en vez de escaleras o subirse a escaleras con peldaños rotos, o a sillas con peldaños inestables o asientos frágiles. Mesas u otros objetos inestables al pisar sus bordes.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### **Para PREVENIR las caídas tendremos en cuenta lo siguiente:**

- Mantén el suelo lo más libre posible de obstáculos y limpio.
- En la bañera, utiliza alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura para que no os caigáis.
- Pide ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
- No te subas sobre muebles o cualquier objeto que pueda provocar que pierdas el equilibrio.

### • **INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES**

Las **causas principales** de estos accidentes suelen ser:

- Medicamentos.
- Productos de limpieza.
- Insecticidas y productos de jardinería.
- Pinturas, disolventes y adhesivos.
- Combustibles (y productos derivados de la combustión).
- Productos de perfumería y cosmética.
- Bebidas alcohólicas.

Los accidentes causados por estos productos son, en general, consecuencia de su ingestión y, más raramente, de su inhalación o contacto con la piel. Por lo cual debéis tener mucho cuidado chicos y ante cualquier duda siempre preguntad a vuestros padres.



## Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales



### Para su PREVENCIÓN usaremos estas NORMAS GENERALES:

- Se debe guardar los productos en lugar seguro.
- Se debe etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales. Prestar cuidado a los envases que se parecen entre sí.
- Seguir las instrucciones de uso del fabricante del producto.
- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)

### • QUEMADURAS

**Debemos tener cuidado con las quemaduras, ya que pueden ser ocasionadas por el contacto o proyección de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas y ocurren al:**

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.), no protegidos adecuadamente.
- Utilizar recipientes, que no tengan asas o mangos aislantes.
- Manejar objetos a alta temperatura sin protección en las manos.
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (cohetes, petardos o cartuchos). Esta práctica es especialmente peligrosa chicos, así que mucho cuidado. Evitad utilizar este tipo de objetos en vuestros juegos, podéis y tenéis que divertirnos sin provocaros daño.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### **Cómo prevenir las quemaduras:**

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas mientras se cocinan los alimentos.
- Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.
- No juguéis con cerillas y mecheros.

### • **INCENDIOS Y EXPLOSIONES**

**Para que se inicie un incendio, sólo hace falta que se unan tres elementos que están siempre en el hogar:**

- Aire.
- Combustible.
- Foco de calor.

Los combustibles se clasifican en:

- **Gaseosos:** butano, propano, gas ciudad, sprays.
- **Líquidos:** quitamanchas, pinturas, disolventes, aceites, lacas, alcoholes, etc.
- **Sólidos:** tejidos, papel, cartón, plásticos, etc.

Debemos tener en cuenta, que sólo hace falta tener el descuido de aplicar un foco de calor suficiente a cualquiera de los combustibles para que se inicie un incendio.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



*Aprende...*



### ***Cómo prevenir los incendios o explosiones:***

- Cuando salgas de casa con tus padres, no dejéis nada cocinando en el fuego, ni aparatos eléctricos de gran consumo en marcha.
- Tus padres deberán limpiar periódicamente, los filtros de la campana extractora de la cocina.
- En casa evitaremos almacenar combustibles innecesarios, como ropa vieja, periódicos, pinturas, etc.
- Tus padres harán que periódicamente, les revisen la chimenea y caldera de calefacción.
- Si tus padres fuman, recuérdales que deben apagar bien los cigarrillos antes de proceder al vaciado de los ceniceros.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### • **ELECTROCUCIÓN**

**En nuestro hogar, existe un riesgo general de electrocución. El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando estamos en ambiente mojado o descalzos sobre el suelo.**

**Este peligro se da en diversos lugares de nuestra casa, como: el cuarto de baño, la cocina o en cualquier lugar, después de fregar el suelo o regar.**

**El contacto accidental de una persona con un objeto que esté en tensión se da de dos formas distintas, mucha precaución chicos:**

- Cuando se tocan directamente elementos eléctricos que estén con tensión:
  - Por existir cables pelados, con aislante defectuoso o insuficiente.
  - Por conectar aparatos con cables desprovistos de la clavija correspondiente.
  - Al cambiar fusibles o tratar de desmontar o reparar un aparato sin haberlo desconectado.
  - Al introducir tijeras o alambre en los agujeros de los enchufes.
  - Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras y, por consiguiente, tienen partes eléctricas accesibles.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### *Cómo prevenir la electrocución:*



- No conectes aparatos que se hayan mojado.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aún cuando el suelo esté seco.
- No tengas estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 metro del borde de la bañera.
- Vuestros padres deben usar enchufes giratorios o de enclavamiento profundo para protegerlos.
- Vuestros padres deben tener presente, que ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica; se debe desconectar el interruptor general situado normalmente en el cuadro general y asegurarse de la ausencia de tensión.

### • **ASFIXIA RESPIRATORIA**

**La asfixia o fallo de la respiración pulmonar, se explica por una falta de oxígeno en el aire o por la imposibilidad de que éste llegue a los pulmones.**

**El oxígeno del aire no puede llegar a los pulmones cuando las vías respiratorias queden obstruidas.**

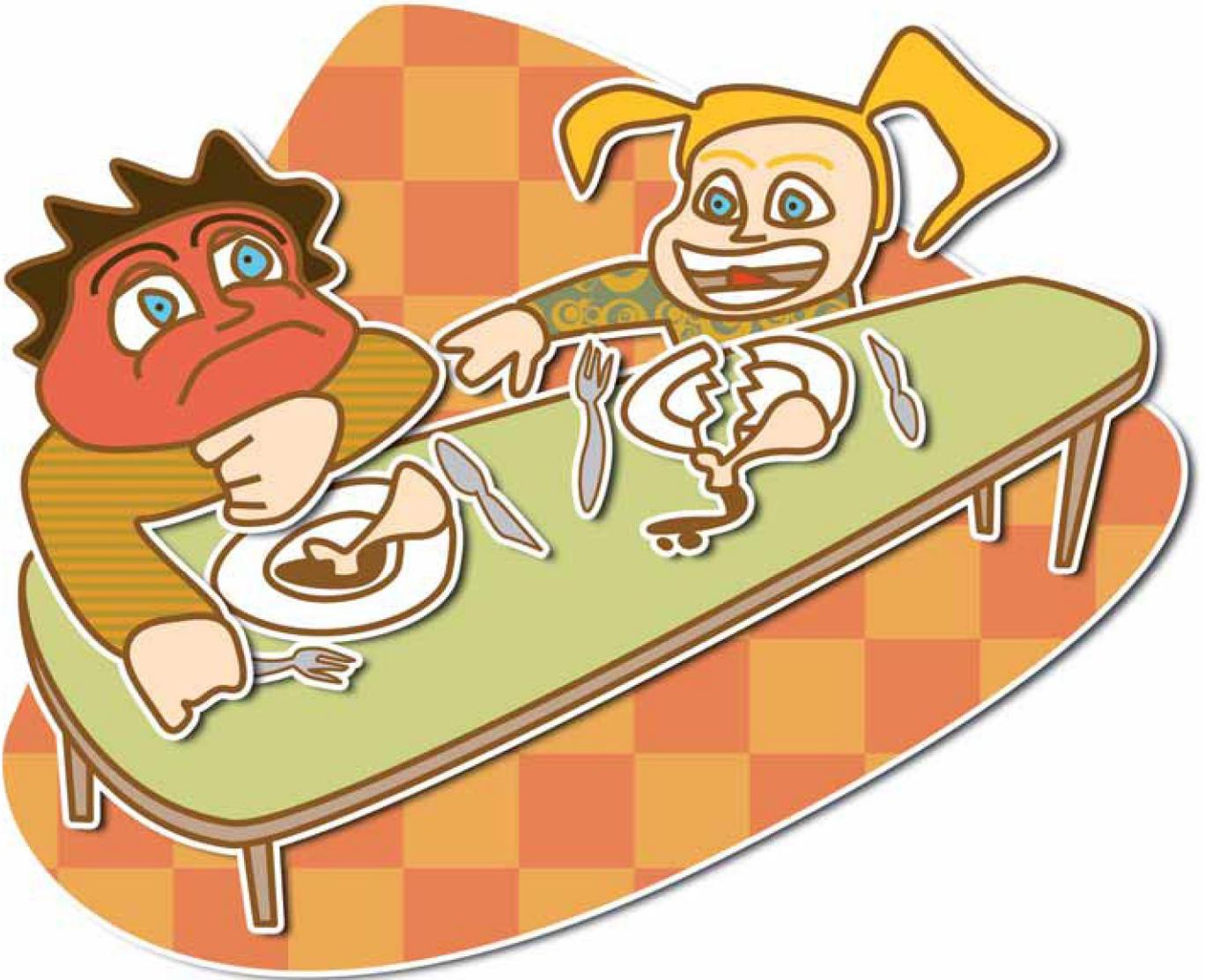
**La obstrucción de las vías respiratorias puede ser externa o interna.**

**Obstrucción externa:** Se produce un taponamiento de la nariz y la boca, o también en la imposibilidad de mover la caja torácica.

**Obstrucción interna:** Se produce por objetos sólidos o por líquidos.

- **Sólidos:** Proceden del exterior de forma accidental. O bien alimentos que se atragantan.
- **Líquidos:** Por vómitos; o bien, si el líquido procede del exterior, por inmersión de la cabeza en el agua: asfixia por ahogamiento.

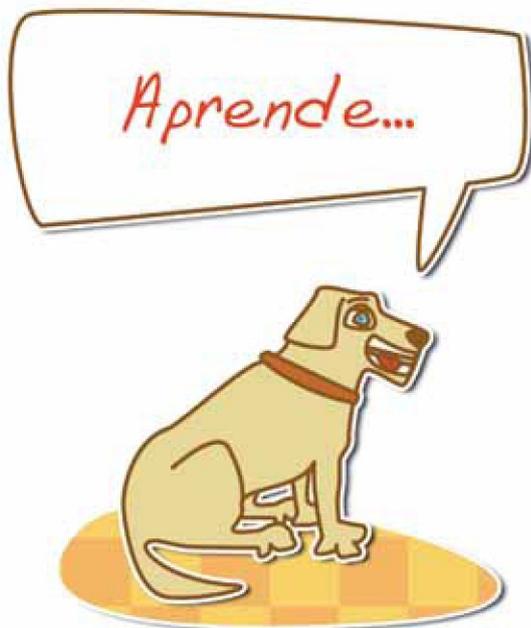
## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### ***Causas principales que producen la asfixia:***

- Falta de oxígeno, debido a la presencia de quemadores de gas, en estufas y calentadores.
- Introducción por boca y nariz de objetos de diámetro superior al de las vías respiratorias - botones, canicas, alfileres, imperdibles, ojos de peluches, ruedas de coches pequeñas, etc.-.
- Llevar en el cuello lazos o cadenas que sujetan cualquier abalorio.
- Ropas inadecuadas: bufandas demasiado largas.
- Utilización de bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.
- Bañeras, cubos y otros recipientes llenos de agua.

## Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales



### Cómo prevenir la asfixia:

- Vuestros padres, no deben instalar calentadores ni estufas de gas en el interior habitaciones pequeñas mal ventiladas.
- No juguéis y manipuléis objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas y luego los llevéis a la boca.
- No utilizéis bufandas demasiado largas.
- Debéis nadar bien y si todavía no sabéis, vuestros padres deberán apuntaros a un curso de aprendizaje.
- No juguéis con bolsas de plástico.
- Come despacio y bebe agua o refrescos lentamente, para así no atragantarte.

### • GOLPES Y ATRAPAMIENTOS

**Sabéis, que los golpes se producen generalmente con objetos fijos, como muebles, escaleras, puertas, ventanas, etc., o bien, con objetos móviles, caídas de tastos, herramientas, estanterías, etc. Estos accidentes aunque frecuentes, generalmente son poco graves.**

#### El origen habitual de los mismos es:

- La ubicación de objetos en los espacios por los que se circula o donde se trabaja en la casa -macetas colgadas sobre la calle, armario de cocina demasiado bajo...-.
- Permanecer en el radio de giro de una puerta o ventana.
- Utilizar herramientas inadecuadas, en mal estado o de forma inapropiada.
- Tirar objetos al aire.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### **Cómo prevenir los golpes:**

- No dejéis los armarios o cajones abiertos.
- Vuestros padres, deberán asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan encima del que los abra.
- Vuestros padres, procurarán que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas.
- Las zonas de circulación de vuestra casa, deberán estar bien iluminadas - pasillos, recibidores-, así como la cocina.
- No juguéis con los utensilios de cocina.
- No jugar con los objetos, arrojándolos al aire.

### • **HERIDAS**

#### **Causas principales de las heridas:**

**Especial cuidado debéis prestar, a los objetos cortantes o punzantes y al contacto de estos con vuestras manos y pies. Ya que podéis cortaros y pincharos. Estas heridas, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia y se deben principalmente a:**

- Dejar objetos cortantes o punzantes a vuestro alcance y de forma imprudente, vosotros los cojeáis por curiosidad y acabáis haciéndoos daño.
- No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez que han sido utilizados.
- No utilizar una protección que impida el contacto directo con el elemento de corte, como una funda para el cuchillo.
- No haber reparado o desechado aquellos objetos -vasos, platos, etc.-, que con el uso se han convertido en parcialmente cortantes.
- Utilizar el cuchillo y tenedor, de una forma incorrecta cuando estamos comiendo.
- Mordeduras de animales domésticos.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### ***Cómo prevenir las heridas por objetos cortantes y punzantes:***

- Proteger, alejar o eliminar en lo posible aquellos objetos que presenten superficies o aristas salientes -cuchillos, batidora eléctrica, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.).
- Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos o descantillados.
- Para evitar mordeduras y arañazos debes tratar adecuadamente a los animales domésticos y con cariño.

### *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

Los accidentes en casa son más comunes de lo que imaginamos, una caída en el cuarto de baño, golpes con el mobiliario de la casa, cortes accidentales, quemaduras, ingestión de sustancias tóxicas, mordedura o arañazo de nuestra mascota, etc. Lo más importante es actuar rápidamente y de la forma más adecuada en función al accidente que se ha producido. Con todo lo que hemos visto hasta ahora, cualquier imprevisto nos hará poner en marcha todo nuestro mecanismo preventivo. Porque la familia que previene unida, difícilmente se verá sorprendida por un riesgo imprevisto.

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### 3. LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DESDE LA ESCUELA.

**E**n la escuela pasáis gran parte de vuestro tiempo diario. Es como si fuera una segunda casa, en la cual; aprendéis, jugáis, os relacionáis con profesores, amigos..... Juntos vamos a detectar los lugares y comportamientos de riesgo existentes en el colegio. Ayudándoos en vuestra educación, en la autoprotección y en actitudes optimas en materias de prevención de riesgos.

Chicos, vamos a identificar los diferentes riesgos comunes en el recinto y entorno escolar, dando soluciones; para contribuir a vuestra cultura preventiva.



#### **ES IMPORTANTE.....**

- **Que conozcas los riesgos que pueden ocasionar los objetos, elementos, accesos y espacios de tu entorno escolar.**
- **Que conozcas los riesgos que se pueden producir en las distintas actividades y juegos.**
- **Que te inicies en la observación, análisis y actuación, ante los posibles riesgos de la escuela.**
- **Que uses adecuadamente, y cuides, los objetos y elementos del entorno escolar.**

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **SEGURIDAD y SALUD EN LA ESCUELA**

En más de una ocasión habréis sufrido alguna lesión, debida a golpes o caídas. Producidas principalmente, por una falta de orden y limpieza, ausencia de áreas específicas de juego, inadecuación de patios, existencia de accesos peligrosos sin señalización, zonas de recreo y espacios arquitectónicos del centro inadecuados, utilización incorrecta de escaleras, etc.

Si a esto añadimos vuestro exceso de confianza, hace que no valoréis suficientemente el riesgo en determinadas actividades.

Al igual que en cualquier centro de trabajo, las caídas en las escuelas se clasifican en:

#### ***Caídas al mismo nivel***



Estas caídas se producen generalmente por el mal estado de los suelos (brillantes o mojados), presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario. En la escuela son más frecuentes en los patios de juego, gimnasios, pasillos y aseos. Por lo cual anotá y prestad atención.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Debéis adoptar una serie de hábitos de comportamiento seguros que os ayude a evitar las caídas o minimizar sus consecuencias:

- **No corráis, mientras coméis.**
- **Poned primero los brazos y antebrazos en el suelo cuando sufráis una caída.**
- **No corráis, por pasillos y escaleras.**
- **No coloquéis, en el suelo del aula o pasillos, mochilas u otros objetos que obstaculicen el paso.**
- **Llevad siempre los cordones de las zapatillas bien atados y mirad siempre por donde camináis.**
- **No llevéis caramelos con palo en las manos al correr; no corráis con las manos metidas en los bolsillos, etc.**

### **Caídas a distinto nivel**

Estas caídas se producen generalmente, cuando utilizáis sillas, escaleras y no están lo suficientemente sujetas o presentan algún tipo de rotura o desperfecto. Por lo cual anotad y prestad atención.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Debéis adoptar una serie de hábitos de comportamiento seguros que os ayude a evitar las caídas o minimizar sus consecuencias:

- ***No os subáis a sillas, escaleras o barandillas.***
- ***Pedid ayuda a vuestros profesores, cuando queráis coger un libro, archivador.... y no lleguéis a por él.***
- ***No trepéis por los árboles, no os subáis a los muros, maceteros, bancos, etc.***

## *Riesgo en el laboratorio*



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Debéis adoptar una serie de hábitos de comportamiento seguros que os ayude a evitar los riesgos en el laboratorio:

- **Adoptar las instrucciones de vuestros profesores y no mezcléis ninguna sustancia sin la supervisión del docente. Puede dar origen a explosiones, inhalación de gases tóxicos....**
- **Tened cuidado con no derramar las sustancias con las cuales estéis practicando, podrían ocasionar irritación en la piel.**
- **Manejad con cuidado el instrumental del laboratorio, ya que podéis cortaros o sufrir algún tipo de contusión.**
- **No juguéis en las instalaciones del laboratorio, podéis provocar un accidente que involucre a la totalidad de los compañeros que estén en el aula.**

### *Riesgo de cortes y heridas*



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Debéis adoptar una serie de hábitos de comportamiento seguros que os ayude a evitar los riesgos de cortes y heridas:

- **Utilizad las tijeras de una forma correcta, siempre apartando los dedos de las hojas afiladas que sirven de corte. Los bordes deben ser redondeados.**
- **Dependiendo de si eres zurdo o diestro, deberás utilizar unas tijeras u otras. No todas las tijeras sirven.**
- **Al utilizar cúteres, seguetas o cualquier otro material, para actividades manuales, estad atentos a las indicaciones de los profesores.**
- **Los pegamentos, colas.... debéis utilizarlos con precaución evitando el contacto directo con la piel y la ropa.**

### *Riesgo de incendio*



### *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Debéis adoptar una serie de hábitos de comportamiento seguros que os ayude a reaccionar ante la presencia de un incendio:

- ***Si detectas un incendio, debes avisar rápidamente al profesor más cercano y esperar sus instrucciones.***
- ***En caso de evacuación, los alumnos que estén fuera de su aula cuando suene la alarma, deben incorporarse a la más cercana.***
- ***Debéis seguir las instrucciones en todo momento de los profesores. Saldréis de la clase sin correr ni gritar y sin mirar hacia atrás. No debéis coger vuestros objetos personales.***
- ***Seguiréis al profesor y os presentareis en el punto de encuentro, reuniéndoos con vuestros compañeros de grupo-clase.***

### *Riesgo en el aula de informática o con los ordenadores*



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

Debéis adoptar una serie de hábitos saludables cuando estéis frente a la pantalla del ordenador:

- ***Tanto la pantalla, como el teclado y los documentos con los cuales vais a trabajar, deben estar a una distancia similar a los ojos, para evitar la fatiga visual.***
- ***La pantalla deberá ser lo más plana posible.***
- ***Se deben evitar los destellos o reflejos en la pantalla.***
- ***Dependiendo de si eres diestro o zurdo, deberás adecuar el ratón, a tal circunstancia.***
- ***La altura de la silla, debe ser ajustable.***
- ***Debes tener bien apoyada y protegida la zona de la espalda.***
- ***Cada cierto tiempo, descansarás y darás un paseo. Para relajar la vista y movilizar las extremidades.***



## *Riesgo de contraer la gripe A*



### ***¿Qué es la gripe A?***

Una gripe común con nombre chungo: H1N1. Al igual que la gripe común, es una infección respiratoria producida por un virus.

### ***¿Cómo se transmite?***

La transmisión y las características de la nueva gripe A son semejantes a los de la gripe común, El contagio se realiza persona a persona, ya que cuando alguien que tiene gripe tose o estornuda, lanza unas gotitas de secreciones respiratorias al ambiente. Estas gotitas pueden transmitir el virus de la gripe en otras personas o depositario en superficies, objetos o utensilios que, a su vez, son tocados o usados por otras personas. Si, antes de lavárselas, estas personas se llevan las manos a la nariz, la boca o los ojos, pueden contagiarse.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



Los **SÍNTOMAS DE LA NUEVA GRIPE** son parecidos a los de la gripe común, entre los que se incluyen:

- Fiebre (más de 38 °C).
- Tos.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Dolores musculares.
- Malestar general.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### **COMO EVITAR LA GRIPE A: RECOMENDACIONES PARA NIÑOS**

- **Lleva pañuelos de papel de un solo uso; cuando tosas o estornudes tienes que taparte la nariz y la boca con el pañuelo y después lo tienes que tirar a la papelera y te tienes que lavar las manos.**
- **Tienes que lavarse las manos como mínimo durante 20 segundos con agua y jabón.**
- **Secarte las manos con pañuelos de papel o toallitas de un solo uso.**
- **Tu tutor evitará al igual que tú, que estés cerca de personas que puedan tener la gripe.**
- **Tú tutor Limpiará y desinfectará todas las superficies que toques con frecuencia.**
- **En caso de que haya casos de gripe en clase, se recomendará a tú familia que lo comunique a su centro de atención primaria (CAP).**
- **Si se detecta que tienes algún síntoma compatible con la gripe, no te preocupes, los tutores se pondrán en contacto con tu familia.**

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

## MEDIDAS PERSONALES

### LA PREVENCIÓN EN TUS MANOS

CENIROS EDUCATIVOS



#### AL TOSER O ESTORNUDAR...

Cúbrete la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tiralos a la basura.



Si no tienes pañuelo de papel, tose y estornuda sobre la manga de la camisa para evitar la contaminación de las manos.



#### NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS

Lávate las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar. Evita tocarte con las manos los ojos, la nariz o la boca.



- 1 Usa jabón
- 2 Frótate bien la palma...
- 3 ...el dorso...
- 4 ...y entre los dedos
- 5 Enjuégate y sécate con papel
- 6 Cierra el grifo y abre la puerta del baño con papel
- 7
- 8 Tira el papel a la basura

#### MANTÉN LIMPIAS TUS COSAS

No chupes objetos propios ni ajenos.



No compartas objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas, refrescos...).



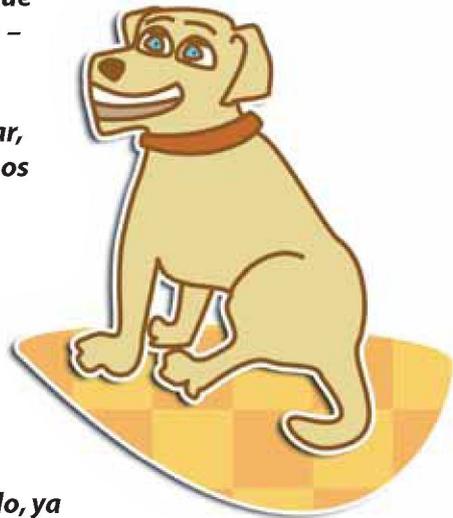
Fuente. Junta de Castilla y León. 2009.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **Riesgos en patios y espacios deportivos**

**Debéis adoptar una serie de hábitos y medidas de seguridad cuando os encontréis en el patio y en los espacios deportivos:**

- **Los patios deben ser seguros y estar libres de objetos que puedan ocasionaros golpes o resbalones, mientras jugáis – piedras, ladrillos, herramientas, etc-.**
- **El suelo del patio, fijaros que tenga un pavimento regular, sin desniveles o agujeros que puedan ser causa de que os caigáis.**
- **Las escaleras han de estar en buenas condiciones y disponer de barandilla.**
- **Tened especial precaución cuando juguéis en los columpios, toboganes..... y no os empujéis unos niños a otros, ya que las caídas y contusiones serán graves.**
- **Los restos de comida u otros desperdicios no los tiréis al suelo, ya que pueden provocar resbalones o caídas incontroladas.**
- **No os colguéis de las canastas o porterías que están colocadas en las pistas deportivas, ya que pueden caer encima vuestro, si no están bien enclavadas. Ante todo, estos elementos deben quedar fijados al suelo mediante anclajes.**
- **Antes de realizar cualquier actividad física, debéis consultar a vuestro profesor que os indicará el procedimiento adecuado y el calentamiento previo, a realizar.**



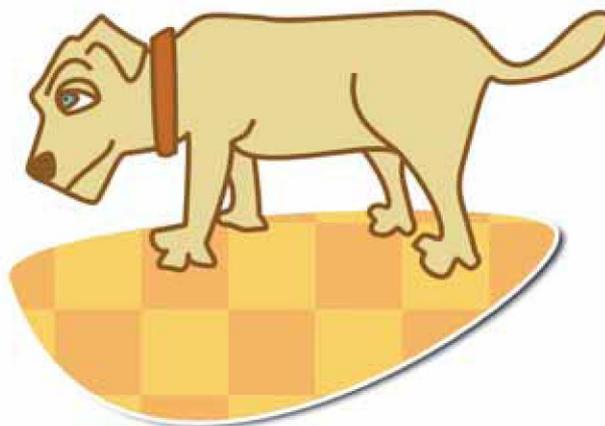
## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **Riesgo de Bullying o acoso escolar entre alumnas**

#### **¿Qué es el Bullying?**

Es un término anglosajón procedente de la palabra inglesa bully, traducida como matón o abusón. Este matón o abusón tiene una gran variedad de comportamientos, que van desde:

- ◊ Gastar bromas pesadas a otros alumnos.
- ◊ Hacerles el vacío o fomentar que otros alumnos lo hagan.
- ◊ Poner notes.
- ◊ Esconder o tirar las cosas a otro compañero.
- ◊ Burlas por motivos como un defecto físico, color de la piel, tener un nombre no muy común, aparición de granos, cambio de voz, dificultades a la hora de hablar, uso de gafas, sacar buenas notas, ser muy alto o muy bajo, ser gordo, ser extremadamente delgado, etc.....
- ◊ Provocaciones continuas.
- ◊ Levantar rumores falsos sobre otro compañero.
- ◊ Extorsión a compañeros sacándoles el dinero.
- ◊ Quitar el desayuno.
- ◊ Maltratos físicos – collejas, patadas, puñetazos, empujones, etc...-



Chicos no penséis que este tipo de aptitudes son normales y propias de vuestra edad, sino actos totalmente perjudiciales hacia vuestros compañeros; que están mal y que no debéis ejercer sobre ningún otro niño.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



### ***Decálogo de medidas a tomar por parte de los niños que están sufriendo bullying.***

- ❖ Ignorar al bully y a sus secuaces. El bully ataca al que le responde, no al que lo ignora. Cuando es ignorado se desmorona, de ahí que ante una provocación una respuesta ingeniosa sea "¿Y?". Es como decir, ¿qué me quieres decir con eso? Y nunca llores en su presencia, no te enfades, ni le demuestres que te molesta. Si estás dolido que no se note.
- ❖ Si te ves obligado a responder dile con tranquilidad. NO soy lo que tú piensas. O bien contesta con una broma. Si te dice "eres horrible", contéstale "me alegra que te hayas dado cuenta".
- ❖ Busca apoyo en tus padres, en un profesor o adulto en el que confíes. Ellos pueden pedir responsabilidades al colegio y solicitar que tomen medidas en un plazo máximo de una semana. Y si crees que estás en peligro corre. Huir y refugiarse donde haya un adulto no es de cobardes, es protegerse.
- ❖ Escribe una carta explicando lo que ocurre a tus padres, al director de la escuela o a algún profesor en el que confíes.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

- Habla con tus padres para no asistir a clase si eres víctima de acoso físico o psicológico.
- Si eres objeto de chistes, burlas y bromas de mal gusto hazte de un grupo de amigos de tu barrio que te acompañen hasta la escuela y hasta tu casa, al menos mientras el acoso dure. En cualquier caso, no andes solo.
- No estés cerca de tu acosador, ni te enzarces con él en disputas. No te fíes de él si quiere hacerse pasar por tu amigo.
- Si un compañero te hiere con un bolígrafo o cualquier otro tipo de arma, pide a tus padres que lo denuncien a la policía.
- Intenta que en tu colegio haya una página web donde niños que sufren acoso puedan contar anónimamente lo que les pasa.
- Intenta que en cada curso un especialista dé charlas sobre qué es el acoso y cómo afecta psicológicamente a quienes lo padecen, que incluso llegan al suicidio.

**Fuente.- Nora Rodríguez, experta en Bullying y autora de la “guerra en las aulas”, ha elaborado este decálogo de medidas a tomar por parte de los escolares que están sufriendo bullying.**

### *Señalización de Seguridad*

Bueno niños, ahora vamos a conocer en profundidad la señalización de seguridad existente. Sabéis, es divertido, cada color nos va a indicar un significado específico. Es una buena forma de que os vayáis familiarizando con la señalización, así podréis identificar de una forma sencilla y ágil los pictogramas cuando los veáis. Es aconsejable que lo vayáis revisando con vuestros padres y profesores, ellos podrán al mismo tiempo ir aprendiendo con vosotros y aclarándoos posibles dudas.



SIGNIFICADO	INDICACIONES
■ Señal de prohibición Peligro-alarma Material y equipos de lucha contra incendios	Comportamientos peligrosos: Alto, parada, dispositivos de desconexión. Evacuación. Identificación y localización
■ Señal de advertencia	Atención, precaución
■ Señal de obligación	Comportamiento o acción específica. Usar EPI.
■ Señal de salvamento o de auxilio Situación de seguridad	Puertas, salidas, pasajes, material, locales, puestos de salvamento o de socorro. Vuelta a la normalidad

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

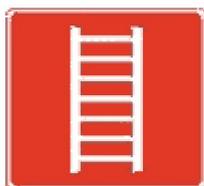
**SEÑALES DE PROTECCIÓN DE INCENDIOS**



Extintor



Teléfono para la lucha  
contra incendios



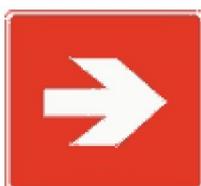
Escalera de mano



Manguera para incendios



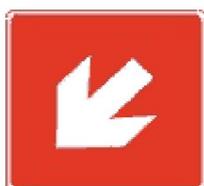
Dirección que debe  
seguirse



Dirección que debe  
seguirse



Dirección que debe  
seguirse



Dirección que debe  
seguirse



Dirección que debe  
seguirse



Dirección que debe  
seguirse

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

**SEÑALES DE SALVAMENTO Y SOCORRO**

**SEÑALES de EVACUACION**



Via salida de socorro



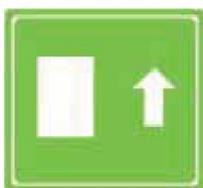
Via salida de socorro



Ducha de seguridad



lavado de los ojos



Via salida de socorro



Primeros auxilios



Telefono de salvamento



Camilla



Dirección que debe seguirse



Dirección que debe seguirse



Dirección que debe seguirse



Dirección que debe seguirse



*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

**SEÑALES DE ADVERTENCIA**



Materias inflamables



Materias explosivas



Materias tóxicas



Materias corrosivas



Materias radioactivas



Cargas suspendidas



Vehículos de  
manutención



Riesgo eléctrico



Peligro en general



Radiaciones laser



Materias  
comburentes



Radiaciones no  
ionizantes



Campo magnético  
intenso



Riesgo de tropezar



Caida a distinto  
nivel



Riesgo biológico



Baja Temperatura



Materias nocivas o  
irritantes

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

**SEÑALES DE OBLIGACIÓN**



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria para las vías respiratorias



Protección Obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos



Protección obligatoria de la cara



Vía obligatoria para peatones



Protección individual obligatoria contra caídas



Obligación general (acompañada, si procede de una señal adicional)

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

**SEÑALES DE PROHIBICIÓN**



Prohibido  
fumar



Prohibido fumar y  
encender fuego



Prohibido  
el paso a los  
peatones



Prohibido  
apagar con  
agua



Entrada prohibida  
a personas no  
autorizadas



Agua no  
potable



Prohibido a los  
vehículos de  
manutención



No tocar



Entrada prohibida  
a perros



Prohibido  
comer y beber

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### *Prevenir dolores de espalda*

Cargar peso, dejarlo en el suelo, transportarlo, empujarlo y acercarlo son acciones que pueden favorecer la aparición de lesiones en la espalda. Al igual que efectuar actos inseguros, sobres bicicletas, patines, monopatines..... Puede ocurrir que nos caigamos y suframos una lesión seria de espalda, e incluso irreversible. Por ello, en vuestra formación deben realizarse prácticas de coger, levantar y mover correctamente pesos, a través de actividades concretas en la escuela. Así como acciones optimas a la hora de realizar vuestros juegos diarios; constituyendo estas prácticas una de las mejores maneras de aprender a valorar la salud. Como adelanto, te recomendaré que cuando vayas a coger una carga, como puede ser la mochila que hayas dejado en el suelo, flexiones previamente las rodillas, así tu espalda no se resentirá y permanecerá fuerte. Además no olvides que un buen aporte de calcio, hará que tus huesos permanezcan fuertes y sanos. En tus desayunos, almuerzos y meriendas, no debe faltar una buena ingesta de lácteos – leche, yogures, queso, mantequilla, margarinas vegetales.....-.



En relación con el transporte de cargas, merece una consideración especial la utilización de mochilas. La mayoría de los niños acudís al colegio transportando un exceso de carga. El transporte diario de este sobrepeso puede ocasionaros lesiones importantes en el cuello, hombros y espalda.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



En vuestras escuelas se puede ayudar a disminuir el transporte de cargas, favoreciendo la instalación de taquillas o de cajones en los pupitres de los colegios, de modo que se pueda guardar en ellos el material escolar, o bien reduciendo los numerosos libros u otros enseres que debéis trasladar cada día hasta la escuela.

Que las mochilas con ruedas NO son la mejor solución, puesto que también pueden causar problemas de tracción en la muñeca y en el hombro y por ello debemos apostar chicos, por una mochila que se adapte a la estructura de la espalda.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **PARA PREVENIR DOLORES DE ESPALDA.....**

- ❖ Al cargar la mochila y al colgarla a la espalda: debe llevarse bien ajustada sobre los dos hombros y con la carga repartida simétricamente.
- ❖ El peso de la mochila no debe sobrepasar el 10% de vuestro peso corporal.
- ❖ Los objetos más pesados deberán colocarse en posición vertical y lo más cerca posible de la espalda, mientras que los más ligeros deben ponerse más alejados de la columna.
- ❖ La mochila debe colocarse centrada en la espalda.

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*



## 4. LA PREVENCIÓN EN LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y EXTRAESCOLARES.



-  **No importa que deporte o actividad practiques, ni cual sea el resultado, la clave es la diversión y la seguridad.**
-  **Lesionarse no es divertido, intenta evitar tanto tus lesiones como la de los otros niños.**
-  **Respetar las normas del juego y jugar limpio.**

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

 **Respetar las normas de convivencia y funcionamiento dadas por los monitores.**

 **Atender a las instrucciones en materia de seguridad que te darán los monitores.**

 **No empujéis a los compañeros ni hagáis bromas que puedan generar riesgos de caídas.**

 **Evitar correteos, empujones y juegos donde cualquier caída sea peligrosa.**

 **Informar al monitor de cualquier problema o duda.**

## 5. SEGURIDAD Y SALUD LABORAL ENFOCADA HACIA UN FUTURO PROFESIONAL COMO TRABAJADOR AUTÓNOMO.

*Prevenir desde la temprana edad, para ser un futuro autónomo responsable en materia preventiva.*



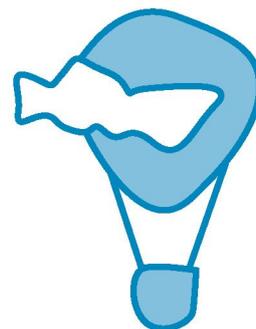
**T**oda la información que hemos venido compartiendo a lo largo de esta guía, son la base para que valoréis la importancia de la prevención en todos los ámbitos de vuestra vida; familia, hogar, escuela, amigos.... Sed conscientes de la importancia de la salud y valorar su conservación. Son fundamentales unas óptimas prácticas preventivas en vuestra vida diaria, para el buen desarrollo como niños que sois en estos momentos y futuros hombres y mujeres trabajadores.

Con vuestras edades ya comenzáis a tener vuestras preferencias y expectativas de cara a un futuro; el trabajo autónomo es una opción más a la hora de desarrollar vuestra carrera profesional. Debéis saber que los trabajadores autónomos contribuyen de manera activa a la creación de empleo, riqueza y bienestar para el conjunto de la sociedad en la cual vivimos.

Ser trabajador autónomo, significa crear tu propio puesto de trabajo. Es una fascinante aventura, si sabes plantearla con cabeza y responsabilidad. Te permite desarrollar tu independencia, creatividad y trabajar realmente en lo que te gusta, pudiendo gestionar tu mismo

un negocio. Para ello debes prepararte duro y ser consciente de la responsabilidad que vas a adquirir, para ser un buen profesional.

Deja por un momento volar tu imaginación y piensa realmente a que te gustaría dedicar tu vida profesional, en la edad adulta. Potencia tu iniciativa, tus ganas de hacer bien las cosas, estudia y prepárate diariamente, porque en la educación está la clave para prosperar y crecer como persona.



### *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

Lleva a cabo una buenas prácticas preventivas que se reflejen en todos tus actos cotidianos, previniendo los accidentes infantiles. Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales, desde este momento con una visión de futuro. Porque los niños de hoy sois el mayor valor del futuro, sin vuestra ayuda difícilmente podremos seguir trabajando para conseguir un mundo mejor. En el cual uno de los pilares básicos sea fomentar la seguridad y salud laboral, para prevenir accidentes laborales y enfermedades profesionales.

*Bueno chicos espero que hayáis disfrutado con esta aventura preventiva y que pongáis en práctica todo lo aprendido; en vuestra casa, en la escuela, en vuestros juegos y actividades extraescolares... . Y que en vuestro futuro profesional seáis unos trabajadores autónomos que sepan llevar a cabo unas buenas prácticas preventivas.*



## 6. ACTIVIDADES PRÁCTICAS.

**A**hora chicos, ha llegado el momento de realizar unas actividades prácticas. Vamos a poner a prueba vuestros conocimientos pero de una forma divertida y amena. Las soluciones de algunas de las actividades podréis encontrarlas en el apartado **7. SOLUCIONES**. Espero que no hagáis trampa y no miréis las respuestas antes de realizar las actividades; bueno es broma, se que sois responsables y no vais a hacerlo. Por cierto se me olvidaba..... en estas actividades pueden participar, vuestros padres, profesores, tutores, amigos.... todos aquellos que tengan curiosidad por adentrarse en el mundo preventivo.



## Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales

**Actividad 1.- a continuación te voy a mostrar unas señales de seguridad con diversos significados, deberás indicar la respuesta correcta.**



- Señal de advertencia. materia tóxica.
- Señal de advertencia. materia peligrosa.
- Señal de prohibición. no tocar.



- Señal de advertencia. usa casco.
- Señal de obligación. protección obligatoria de la cabeza.
- Señal de prohibición. no tocar la cabeza.



- SEÑAL DE PROHIBICIÓN. PROHIBIDO HACER HOGUERAS.
- SEÑAL DE PROHIBICIÓN. PROHIBIDO FUMAR.
- SEÑAL DE PROHIBICIÓN. PROHIBIDO FUMAR Y ENCENDER FUEGO..

**Actividad 2.- qué te parece, si ahora procedemos a definir unos términos en materia preventiva:**

- **Prevención**

---

---

---

---

---

---

*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

- **Riesgo**

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Condición de Trabajo**

---

---

---

---

---

---

---

---





*Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

**Actividad 4.- Indica como debes llevar la mochila para prevenir dolores de espalda.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Actividad 5.- Enumera que hábitos de comportamiento seguros adoptarías, ante la presencia de un incendio en la escuela.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **Actividad 7.- Juego de Rol.**

Para la siguiente actividad se propone un juego de simulación. Te recomendamos que cuando vayas a la escuela propongas a tu profesor o tutor, esta actividad; para que podáis participar la mayoría de compañeros del aula.

Los alumnos divididos en grupos adoptareis un rol específico y deberéis defenderlo frente al otro equipo. El profesor repartirá fichas a los diferentes grupos en las que se expliquen las posturas a tomar por cada una de las partes: El tema central a tratar es la importancia de la cultura preventiva.

Se formarán dos grupos:

- Representantes de los trabajadores autónomos.
- Representantes de la Administración.

Cada uno de los integrantes de los grupos argumentará la importancia de la cultura preventiva, en las relaciones laborales. Aportando ideas, para favorecer la integración de la prevención de riesgos laborales en la actividad diaria. Así como las oportunidades, barreras y carencias que presenta el colectivo de trabajadores autónomos, a la hora de llevar a cabo la labor preventiva.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **Actividad 8.- Dibuja y colorea.**

Te presentamos diversos dibujos en los cuales puedes observar distintas situaciones, que pueden entrañar peligros y riesgos. Realiza en una cartulina grande, otros dibujos en los cuales aparezcan las medias correctoras y explica el porqué de las mismas.



## 7. SOLUCIONES A LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS.



## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### 1.-



- SEÑAL DE ADVERTENCIA. MATERIA TÓXICA.



- SEÑAL DE OBLIGACIÓN. PROTECCIÓN OBLIGATORIA DE LA tCABEZA.



- SEÑAL DE PROHIBICIÓN. PROHIBIDO FUMAR Y ENCENDER FUEGO.

### 2.-

- **Prevención**

Conjunto de actividades previstas o adoptadas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

- **Riesgo**

La posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

- **Condición de Trabajo**

Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

### 3.-

Es un término anglosajón procedente de la palabra inglesa bully, traducida como matón o abusón. Este matón o abusón tiene una gran variedad de comportamientos, que van desde:

- Gastar bromas pesadas a otros alumnos.
- Hacerles el vacío o fomentar que otros alumnos lo hagan.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

- Poner motes.
- Esconder o tirar las cosas a otro compañero.
- Burlas por motivos como un defecto físico, color de la piel, tener un nombre no muy común, aparición de granos, cambio de voz, dificultades a la hora de hablar, uso de gafas, sacar buenas notas, ser muy alto o muy bajo, ser gordo, ser extremadamente delgado, etc.....
- Provocaciones continuas.
- Levantar rumores falsos sobre otro compañero.
- Extorsión a compañeros sacándoles el dinero.
- Quitar el desayuno.
- Maltratos físicos – collejas, patadas, puñetazos, empujones, etc...-.

### **4.-**

- Al cargar la mochila y al colgarla a la espalda: debe llevarse bien ajustada sobre los dos hombros y con la carga repartida simétricamente.
- El peso de la mochila no debe sobrepasar el 10% de vuestro peso corporal.
- Los objetos más pesados deberán colocarse en posición vertical y lo más cerca posible de la espalda, mientras que los más ligeros deben ponerse más alejados de la columna.
- La mochila debe colocarse centrada en la espalda.

### **5.-**

- Si detectas un incendio, debes avisar rápidamente al profesor más cercano y esperar sus instrucciones.
- En caso de evacuación, los alumnos que estén fuera de su aula cuando suene la alarma, deben incorporarse a la más cercana.
- Debéis seguir las instrucciones en todo momento de los profesores. Saldréis de la clase sin correr ni gritar y sin mirar hacia atrás. No debéis coger vuestros objetos personales.
- Seguiréis al profesor y os presentareis en el punto de encuentro, reuniéndoos con vuestros compañeros de grupo-clase.

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### 6.-

Una gripe común con nombre chungo: H1N1. Al igual que la gripe común, es una infección respiratoria producida por un virus.

Los **síntomas de la nueva gripe** son parecidos a los de la gripe común, entre los que se incluyen:

- Fiebre (más de 38 °C).
- Tos.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Dolores musculares.

### **COMO EVITAR LA GRIPE A: RECOMENDACIONES PARA NIÑOS**

- ***Lleva pañuelos de papel de un solo uso; cuando tosas o estornudes tienes que taparte la nariz y la boca con el pañuelo y después lo tienes que tirar a la papelera y te tienes que lavar las manos.***
- ***Tienes que lavarse las manos como mínimo durante 20 segundos con agua y jabón.***
- ***Secarte las manos con pañuelos de papel o toallitas de un solo uso.***
- ***Tu tutor evitará al igual que tú, que estés cerca de personas que puedan tener la gripe.***
- ***Tú tutor Limpiará y desinfectará todas las superficies que toques con frecuencia.***
- ***En caso de que haya casos de gripe en clase, se recomendará a tú familia que lo comunique a su centro de atención primaria (CAP).***
- ***Si se detecta que tienes algún síntoma compatible con la gripe, no te preocupes, los tutores se pondrán en contacto con tu familia.***

## *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

### **8. BIBLIOGRAFÍA.**

- **Camps, V.-** “Los valores de la educación”. Madrid. Ed. Anaya.1993.
- **Castañeda Yáñez, Margarita.-** “Los medios de la comunicación y la tecnología educativa”. Ed. Trillas, 2000.
- **Chamarro Ander, Longás Jordi, Mas Aurora, Capell Mateu.-** “Guía para la prevención de accidentes en las actividades extraescolares y complementarias en la ciudad y naturaleza”. Fundació Blanquerna Asistencial i de Serveis ( Universitat Ramon Llull). 2007.
- **Consejería de Educación.-** Junta de Castilla y León. Protocolos de actuación ante urgencias sanitarias en los centros educativos de Castilla y León. Madrid: Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León; 2004.
- **De Giovanni, Santiago.-** “Manual de Prevención de Riesgos para docentes como planificar actividades educativas seguras”. 2009.
- **Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón.-** “Guía para la prevención de accidentes en la infancia”. Gobierno de Aragón, 2009.
- **Erga Primaria Transversal, Número 26/2009.-**INSHT, Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Barcelona.2009.
- **Fernández García, Ricardo.-** “Manual de prevención de riesgos laborales para los no iniciados”. ECU, 2005.
- **INSHT.-** “NTP 743: Elementos básicos para la elaboración de una herramienta pedagógica para niños y adolescentes”. Ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene.
- **Ley 31/1995, de 8 de Noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.-** BOE nº 269, de 10 de noviembre.

### *Aprende a Emprender en Prevención de Riesgos Laborales*

- **Llacuna Morena, Jaime.-** “Erga Tebeo. La Enseñanza de la Prevención en la escuela primaria. Metodología y Herramientas”. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Madrid. 2003.
- **Minelli Emilio, Berrera Fabrizia.-** “Primeros auxilios para niños (Manual práctico)”. El Drac, S.L, 2008.
- **Ministerio de Sanidad y Consumo.-** “La salud. Un derecho. Una responsabilidad”. Consejería de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública, sección educación para la salud. 2000.
- **Ogalde Isabel y Bardavid Esther.-** “Los materiales didácticos: Medios y recursos de apoyo a la docencia”. Ed. Trillas. 1991.
- **Pérez Gómez, Ángel y Almaraz Julián.-** “Lecturas de aprendizaje y enseñanza”. FCE, 1995.
- **Pérez Soriano, Javier.-** “La asignatura pendiente en educación”. Gestión Práctica de Riesgos Laborales, nº 49, págs. 32 a 37 mayo de 2008.
- **Piaget, J.-** “La construcción de lo real en el niño”. Buenos Aires. Proteo. 1965.
- **Romero Álvarez, MA. De Lourdes.-** “Técnicas Modernas de Redacción”. Harla, 1991.
- **St. Yves, Auréle.-** “ Psicología de la enseñanza- Aprendizaje. Un enfoque individual y de grupo”. Trillas, 1998.
- **Venini, E., Vivas, X.-** “ Educación en la Seguridad y la Salud. La Cultura Preventiva en la Educación Primaria ( Ciclo Inicial). Revista Universitas Tarraconenses. Revista de Ciéncies de l’Educació, Diciembre 2005.



