

# Guía para las familias

ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA



# ÍNDICE

- 01** EL PROGRAMA
- 02** ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?
- 03** ¿QUÉ RIESGOS EXISTEN?
- 04** RIESGOS DEL PRIMER CICLO: 1º Y 2º EP
- 05** RIESGOS DEL SEGUNDO CICLO: 3º Y 4º EP
- 06** RIESGOS DEL TERCER CICLO: 5º Y 6º EP
- 07** PRIMEROS AUXILIOS
- 08** PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN

La seguridad y el bienestar de los hijos y las hijas son las preocupaciones más apremiadas de cualquier familia. Cada día, miles de familias en España y en todo el mundo se ven afectadas por accidentes infantiles que podrían haberse evitado. Detrás de cada uno de estos accidentes hay vidas que cambian para siempre, y es por eso que la prevención se convierte en una prioridad inquebrantable.

En respuesta a estos riesgos y accidentes que afectan a la infancia, el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, dependiente de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo, lanza el programa **ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**. Dentro de los materiales incluidos en este programa, podéis encontrar la guía que os presentamos.

A través de ella, exploraremos a fondo la crucial importancia de la prevención de riesgos infantiles y descubriremos que la gran mayoría de estos incidentes están relacionados con factores de riesgo que son bien conocidos y, lo que es más importante, predecibles.

Nuestro objetivo principal es brindar a las familias las herramientas necesarias para proteger a sus seres queridos y asegurarse de que cada niño y cada niña puedan crecer en un entorno seguro y saludable. Al comprender los riesgos específicos asociados con diferentes edades y situaciones, así como las medidas preventivas adecuadas, podemos reducir drásticamente la posibilidad de que ocurran tragedias innecesarias.

Esta guía es un recurso valioso para todas las familias que desean tomar medidas proactivas para salvaguardar la vida y la salud de sus hijos e hijas. Os animamos a reservar un tiempo para explorarla y motivar para crear entornos más seguros.

Juntos/as, podemos promover una cultura de prevención que evite que las frases como *“a mi no me va a pasar”* se conviertan en lamentables realidades.

¡Empecemos este viaje juntos hacia un futuro libre de riesgos!

# 01

## EL PROGRAMA

ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

El establecimiento de medidas preventivas y el fomento de una cultura de prevención no solo contribuyen a evitar accidentes, sino que también tiene impacto positivo en el desarrollo personal y social de los/las estudiantes en sus entornos más cercanos.

Este programa para el alumnado de Primaria de diferentes centros educativos de la Comunidad de Madrid es fundamental para fomentar esa cultura de prevención desde edades tempranas, aprendiendo el alumnado a reconocer y evitar situaciones de riesgo.

El impacto y los beneficios que se esperan es propiciar una cultura de seguridad, proteger su salud y bienestar, y prepararlos para un futuro laboral seguro y saludable. También se espera dotar al profesorado y a las familias de herramientas vinculadas con la prevención de riesgos laborales para transversalizar y trabajar desde el currículum escolar.

Los **objetivos principales** de este servicio, que tiene como fin educar en prevención de riesgos laborales en centros educativos de primaria son:

- Crear conciencia en el alumnado
- Proporcionar conocimiento de riesgos comunes
- Desarrollar habilidades para la vida
- Promover actitudes seguras
- Dotar de recursos al profesorado y las familias

# 01

## EL PROGRAMA

ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Es crucial que nuestros estudiantes comprendan que existen numerosos riesgos en sus vida cotidiana.

A través de los contenidos propuestos les enseñamos a identificar los peligros potenciales y a tomar medidas para protegerse a sí mismos y a otros.

Esto es esencial para su bienestar actual y para el desarrollo de habilidades críticas en la toma de decisiones y la responsabilidad personal.

Sin embargo, más allá de la seguridad en el presente, nuestro enfoque se proyecta, de la mano de las competencias clave, **hacia el futuro**. Reconocemos que nuestros alumnos serán los **trabajadores y líderes del mañana**, y queremos asegurarnos de que estén preparados para enfrentar los desafíos y los riesgos que puedan encontrar en sus futuros empleos. Les enseñamos a anticipar y prevenir riesgos en su día a día, pero también en el entorno laboral, a ser conscientes de la importancia de seguir protocolos de seguridad y a comprender cómo sus acciones pueden afectar su bienestar y el de sus compañeros/as.

Dentro del Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid se incluye un objetivo primordial la Promoción de la sensibilización y la cultura preventiva en todos los ámbitos de la sociedad, incluyendo la “Difusión de la Prevención en Educación: Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional”

Debido a los datos de siniestralidad en el trabajo es muy importante trabajar la prevención con los más pequeños. Creemos que al brindarles las herramientas y el conocimiento necesarios para prevenir riesgos, estamos ayudando a la próxima generación para crear un futuro más seguro y saludables para todos.

## 02 ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS?

La **prevención de riesgos** es un enfoque esencial en la seguridad y la salud, que busca evitar accidentes y minimizar los peligros en diversas situaciones. Su alcance es amplio y abarca todos los aspectos de la vida, desde el entorno laboral hasta la seguridad en el hogar y la prevención de enfermedades.

La **prevención de riesgos en la infancia** es un concepto fundamental que abarca una serie de prácticas y enfoques destinados a evitar. No se trata solo de mantener a los niños/as alejados/as de situaciones peligrosas, sino de dotar a las familias con el conocimiento y las herramientas necesarias para anticipar, identificar y evitar los riesgos que los rodean. Pero, **¿por qué es tan importante fomentar la prevención de riesgos en el contexto familiar?**

Caídas, quemaduras, cortes y hasta accidentes de tráfico y ahogamientos, son incidentes que pueden tener **consecuencias** graves e incluso fatales.

Enseñar a nuestros hijos e hijas sobre los riesgos y cómo evitarlos es una forma fundamental de **educación**. Les proporciona conocimientos que ayudarán a tomar decisiones más seguras a lo largo de sus vidas. La prevención no solo salva vidas en el presente, sino que también les dota de habilidades para protegerse a sí mismos en el futuro.

Cuando los niños saben que sus padres están comprometidos con la seguridad y la prevención, se sienten más **seguros y protegidos**. Saben que pueden confiar en sus padres para guiar y cuidar de ellos, lo que fomenta una relación de confianza y comunicación.

La prevención no solo se trata de evitar lesiones físicas, sino también de **reducir las cargas emocionales y psicológicas** que los accidentes pueden suponer a las familias. Evitar un accidente significa evitar el trauma y el sufrimiento que conlleva.

# 03 ¿QUÉ RIESGOS EXISTEN?

Como sabemos, los niños y las niñas en edad infantil se desarrollan y evolucionan interiorizando lo que perciben desde **diferentes ámbitos**. En esos diferentes ámbitos y contextos, los riesgos están presentes y debemos conocer cuáles pueden ser y qué consecuencias tiene no prevenirlos.



En el ambiente familiar, los riesgos pueden incluir caídas y golpes con objetos o con otros niños, quemaduras, intoxicaciones y ahogamientos.



La escuela es un lugar de aprendizaje y socialización, pero también pueden surgir riesgos, como los conflictos escolares, accidentes en el patio o todo tipo de infecciones e intoxicaciones.



El juego al aire libre es esencial para el desarrollo de los niños y las niñas, pero pueden enfrentarse a riesgos como caídas, la exposición al calor o al frío, lesiones y picaduras de insectos.



En la comunidad, pueden exponerse a riesgos relacionados con el tráfico de vehículos, con la inseguridad y la violencia en zonas públicas y el contacto con extraños.



El acceso a dispositivos electrónicos e internet a una edad temprana o por un tiempo en exceso, presenta riesgos como la sobreexposición a pantallas, el auto-aislamiento social, el desorden del sueño, contacto con personas que inducen a los conflictos en línea y el acceso a contenido inapropiado.



El bienestar emocional es igual de importante que el físico. Al enfrentarse con el estrés, los niños y niñas pueden ver comprometido su bienestar emocional.

# 04 RIESGOS DEL PRIMER CICLO: 1º Y 2º EP

En la etapa de desarrollo de los niños de 6 y 7 años, edades correspondientes al primer ciclo de Educación Primaria, es esencial la prevención de riesgos.

El desarrollo psicoevolutivo del alumnado en esta etapa infantil está marcado por la adquisición de habilidades cognitivas más avanzadas, como el razonamiento lógico y la comprensión de las consecuencias de sus acciones. A medida que adquieren estas nuevas habilidades y exploran el mundo, los adultos deben educar sobre seguridad, promover hábitos saludables, enseñar límites y supervisar activamente para asegurar un desarrollo seguro y positivo. La prevención de riesgos en esta etapa sienta las bases para un futuro más seguro y consciente.

Concretamente, los riesgos más importantes a los que se exponen los niños y las niñas de este ciclo son, entre otros:



CAÍDAS



CORTES



ACCIDENTES  
DE TRÁFICO



CLIMA ESCOLAR



SOBRECARGA  
FÍSICA



ESTRÉS  
TÉRMICO



INCENDIOS



USO EXCESIVO  
DE PANTALLAS



HIGIENE



RIESGO  
ELECTRICO

## RIESGOS

## CONSECUENCIAS

## PREVENCIÓN

### CAÍDAS



- GOLPES E INFLAMACIONES
- FRACTURAS, HERIDAS E INFECCIONES
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Asegurar el uso de calzado adecuado.  
Mantener áreas de juego iluminadas.  
Utilizar los equipos de protección adecuados

### CORTES



- SANGRADO, DOLOR Y MALESTAR
- INFECCIONES Y PROBLEMAS DE CICATRIZACIÓN
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Uso de juguetes con marcado CE.  
Mantener fuera del alcance objetos cortantes.  
Enseñarles a limpiar y curar heridas menores.

### ACCIDENTES DE TRÁFICO



- TRAUMATISMOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
- CAMBIO CALIDAD DE VIDA

Fomentar uso del cinturón de seguridad y normas de seguridad vial (cruzar con semáforo verde, por el paso de cebra, mirar a ambos lados...).

Uso de la silla homologada.

### INCENDIOS



- QUEMADURAS
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- PÉRDIDA DE BIENES

No dejar al alcance cerillas, mecheros, velas encendidas...  
Comprobar el estado de extintores e instalación eléctrica.  
Llamar al 112 y seguir sus indicaciones.

### SOBRECARGA FÍSICA



- FATIGA, DOLOR MUSCULAR
- DISMINUCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- MAYOR RIESGO DE LESIÓN

Realizar actividad física.  
Supervisar el peso de la mochila.  
Facilitar el descanso y el sueño.  
Educar en la importancia de adoptar posturas correctas (sillas, mochilas, andando)

### ESTRES TÉRMICO



- DESHIDRATACIÓN
- AGOTAMIENTO
- GOLPE DE CALOR / HIPOTERMIA
- RESFRIADOS E INFECCIONES
- FATIGA Y MALESTAR

Hidratarse constantemente.  
Uso de ropa adecuada.  
Evitar las horas más calurosas para actividades al aire libre. Supervisarlos.  
Uso de cremas protectoras.

### SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS



- SEDENTARISMO Y OBESIDAD
- DIFICULTADES DE SUEÑO
- PROBLEMAS COMPORTAMIENTO
- AISLAMIENTO SOCIAL
- SALUD VISUAL

Establecer límites de tiempo.  
Verificar el contenido que consume.  
Fomentar actividades fuera de las pantallas, como el tiempo en familia o la lectura.  
Evitar pantallas en su dormitorio.

### CLIMA ESCOLAR INADECUADO



- FALTA BIENESTAR EMOCIONAL
- FALTA DE CONFIANZA
- RETRASO HABILADES SOCIALES
- MALA ACTITUD HACIA LA ESCUELA

Fomentar la comunicación abierta.  
Trabajar habilidades sociales y empatía.  
Participar en su vida escolar.  
Comunicación familia-escuela.

### RIESGO ELECTRICO



- QUEMADURAS
- INCENDIO
- ELECTROCUCIONES

Insistir en la importancia del uso de equipos de protección.  
Dar ejemplo.  
Supervisar el estado de los EPI y sustituirlos si hay deterioro o desprotección.

# 05 RIESGOS DEL SEGUNDO CICLO: 3° Y 4° EP

En la etapa de desarrollo de los niños de 8 y 9 años, edades correspondientes al segundo ciclo de Educación Primaria, sigue siendo esencial la prevención de riesgos. En esta etapa de su crecimiento, son más autónomos, comienzan a explorar de manera más independiente su entorno y adquieren nuevas habilidades cognitivas y sociales. Al enseñarles medidas de seguridad, como el cuidado al cruzar la calle, cómo prevenir quemaduras o cómo actuar en situaciones de emergencia, no solo se protegen de peligros potenciales, sino que también desarrollan una mayor autoconfianza y una comprensión más profunda de las consecuencias de sus acciones.

Concretamente, los riesgos más importantes a los que se exponen los niños y las niñas de este ciclo son, entre otros:



CAÍDAS



CORTES



ACCIDENTES  
DE TRÁFICO



CLIMA ESCOLAR



SOBRECARGA  
FÍSICA



ESTRÉS  
TÉRMICO



INCENDIOS



USO EXCESIVO  
DE PANTALLAS



HIGIENE



RIESGO  
ELÉCTRICO

## RIESGOS

## CONSECUENCIAS

## PREVENCIÓN

CAÍDAS



- GOLPES E INFLAMACIONES
- FRACTURAS, HERIDAS E INFECCIONES
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Asegurar el uso de calzado adecuado.  
Mantener áreas de tránsito iluminadas.  
Utilizar los equipos de protección adecuados

CORTES



- SANGRADO, DOLOR Y MALESTAR
- INFECCIONES Y PROBLEMAS DE CICATRIZACIÓN
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Uso de juguetes con marcado CE.  
Mantener fuera del alcance objetos cortantes.  
Enseñarles a limpiar y curar heridas menores.

ACCIDENTES DE TRÁFICO



- TRAUMATISMOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
- CAMBIO CALIDAD DE VIDA

Fomentar uso del cinturón de seguridad y normas de seguridad vial (cruzar con semáforo verde, mirar a ambos lados...).  
Dar ejemplo.

INCENDIOS



- QUEMADURAS
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- PÉRDIDA DE BIENES

No dejar al alcance cerillas, mecheros, velas encendidas...  
Comprobar el estado de extintores e instalación eléctrica.  
Llamar al 112 y seguir sus indicaciones.

SOBRECARGA FÍSICA



- FATIGA, DOLOR MUSCULAR
- DISMINUCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- MAYOR RIESGO DE LESIÓN

Realizar actividad física.  
Supervisar el peso de la mochila.  
Facilitar el descanso y el sueño.  
Educar en la importancia de adoptar posturas correctas (sillas, mochilas, andando)

ESTRES TÉRMICO



- DESHIDRATACIÓN
- AGOTAMIENTO
- GOLPE DE CALOR / HIPOTERMIA
- RESFRIADOS E INFECCIONES
- FATIGA Y MALESTAR

Hidratarse constantemente.  
Uso de ropa adecuada.  
Evitar las horas más calurosas para actividades al aire libre. Supervisarlos.  
Uso de cremas protectoras.

SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS



- SEDENTARISMO Y OBESIDAD
- DIFICULTADES DE SUEÑO
- PROBLEMAS COMPORTAMIENTO
- AISLAMIENTO SOCIAL
- SALUD VISUAL

Establecer límites de tiempo.  
Verificar el contenido que consume.  
Fomentar actividades fuera de las pantallas, como el tiempo en familia o la lectura.  
Evitar pantallas en su dormitorio.

CLIMA ESCOLAR INADECUADO



- FALTA BIENESTAR EMOCIONAL
- FALTA DE CONFIANZA
- RETRASO HABILADES SOCIALES
- MALA ACTITUD HACIA LA ESCUELA

Fomentar la comunicación abierta.  
Trabajar habilidades sociales y empatía.  
Participar en su vida escolar.  
Comunicación familia-escuela.

RIESGO ELECTRICO



- QUEMADURAS
- INCENDIO
- ELECTROCUCIONES

No usar dispositivos con las manos mojadas.  
Fomentar el hábito de apagar los dispositivos electrónicos.  
Controlar que no sobrecarguen los enchufes y regletas.

# 06 RIESGOS DEL TERCER CICLO: 5° Y 6° EP

En la etapa de desarrollo de los niños de 10 y 11 años, edades correspondientes al tercer ciclo de Educación Primaria, también es esencial la prevención de riesgos. En esta fase de la vida los riesgos evolucionan y algunos como los relacionados con el uso de dispositivos electrónicos, el acceso a internet o los aspectos psicosociales cobran mucha más relevancia que el resto.

El desarrollo psicoevolutivo del alumnado en esta etapa previa a la adolescencia está en pleno apogeo. Nos ubicamos en un momento crucial en sus vidas en el que adquieren nuevas habilidades cognitivas y emocionales. Son curiosos por naturaleza y comprenden las consecuencias de sus acciones, sin embargo su percepción del peligro puede ser limitada y a menudo sobreestiman su capacidad para enfrentar situaciones peligrosas.

Concretamente, los riesgos más importantes a los que se exponen los niños y las niñas de este ciclo son, entre otros:



CAÍDAS



CORTES



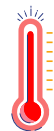
ACCIDENTES  
DE TRÁFICO



CLIMA ESCOLAR



SOBRECARGA  
FÍSICA



ESTRÉS  
TÉRMICO



INCENDIOS



USO EXCESIVO  
DE PANTALLAS



HIGIENE



RIESGO  
ELÉCTRICO

## RIESGOS

## CONSECUENCIAS

## PREVENCIÓN

CAÍDAS



- GOLPES E INFLAMACIONES
- FRACTURAS, HERIDAS E INFECCIONES
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Asegurar el uso de calzado y equipos de protección individual adecuado.  
Educar en primeros auxilios básicos.  
Uso del 112.

CORTES



- SANGRADO, DOLOR Y MALESTAR
- INFECCIONES Y PROBLEMAS DE CICATRIZACIÓN
- IMPACTO EMOCIONAL

Facilitar espacios seguros.  
Uso de juguetes con marcado CE.  
Mantener fuera del alcance objetos cortantes.  
Enseñarles a limpiar y curar heridas menores.

ACCIDENTES DE TRÁFICO



- TRAUMATISMOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
- CAMBIO CALIDAD DE VIDA

Sistemas de retención adecuados.  
Extremar la precaución al montar en bici, patinetes..  
Facilitar conocimientos en seguridad vial así como uso del 112 y primeros auxilios.

INCENDIOS



- QUEMADURAS
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- IMPACTO EMOCIONAL
- PÉRDIDA DE BIENES

No manipular mecheros.  
Enseñar uso adecuado de electrodomésticos.  
Mantener productos químicos e inflamables lejos de su alcance.  
Uso del 112.

SOBRECARGA FÍSICA



- FATIGA, DOLOR MUSCULAR
- DISMINUCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- MAYOR RIESGO DE LESIÓN

Adoptar posturas adecuadas.  
Fomentar la actividad física.  
Supervisar el peso y tamaño de la mochila.  
Conocimientos en técnicas de manipulación de cargas.

ESTRES TÉRMICO



- DESHIDRATACIÓN
- AGOTAMIENTO
- GOLPE DE CALOR / HIPOTERMIA
- RESFRIADOS E INFECCIONES
- FATIGA Y MALESTAR

Hidratación constante.  
Limitar exposición directa al sol.  
Ropa adecuada según clima.  
No dejar solos a los menores en los coches.

SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS



- SEDENTARISMO Y OBESIDAD
- DIFICULTADES DE SUEÑO
- PROBLEMAS COMPORTAMIENTO
- AISLAMIENTO SOCIAL
- SALUD VISUAL

Facilitar un espacio de confianza.  
Establecer límites de tipos de uso y tiempos.  
Comunicación familia-escuela.  
Prevención del ciberbullying.

CLIMA ESCOLAR INADECUADO



- FALTA BIENESTAR EMOCIONAL
- FALTA DE CONFIANZA
- RETRASO HABILADES SOCIALES
- MALA ACTITUD HACIA LA ESCUELA

Comunicación familia-escuela.  
Brindar apoyo emocional.  
Fomentar la expresión de emociones.  
Trabajar la resolución de conflictos.

RIESGO ELECTRICO



- QUEMADURAS
- INCENDIO
- ELECTROCUCIONES

Educar en el uso correcto de dispositivos electrónicos y enchufes.  
Fomentar el hábito de apagar los dispositivos electrónicos.  
Controlar que no sobrecarguen los enchufes y regletas.

## 07 PRIMEROS AUXILIOS: RECOMENDACIONES GENERALES

Los primeros auxilios son un conjunto de técnicas y procedimientos básicos que se aplican en situaciones de emergencia para brindar atención médica inicial a una persona que ha sufrido una lesión o enfermedad súbita. Estas técnicas están diseñadas para estabilizar a la víctima y minimizar el riesgo de complicaciones hasta que se pueda obtener atención médica profesional. La importancia de los primeros auxilios radica en su capacidad para marcar la diferencia entre la vida y la muerte, la recuperación y la discapacidad, o el alivio del dolor y el sufrimiento prolongado.

Los primeros auxilios son esenciales en cualquier contexto, pero su importancia se magnifica cuando se trata de cuidar a los niños. Nuestros pequeños son exploradores naturales del mundo que les rodea, y su curiosidad innata a menudo los lleva a enfrentarse a situaciones inesperadas y graves. Nuestra capacidad de responder rápidamente a situaciones de emergencia y proporcionar los primeros auxilios adecuados puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de un niño o una niña.

Como norma general, se ha de utilizar la secuencia de actuación **PAS**:



Asegurar el entorno para el niño que necesita ayuda y para quienes socorren.

Llama al servicio de emergencias 112.

Proporciona información precisa sobre ubicación, situación y sintomatología.

En función del conocimiento, podemos emplear técnicas de primeros auxilios, teniendo en cuenta que:

- No podemos dejar sola a la víctima.
- No podemos movilizar al niño o niña, excepto para alejarlo/a de un peligro.

# ¿CÓMO DEBEMOS SOCORRER?

Algunos de los escenarios en los que podemos emplear primeros auxilios ante una emergencia grave en un niño son:



## HERIDAS O CORTES

- Limpiar la herida con agua y jabón.
- Aplicar presión directa con una venda limpia para detener el sangrado.
- Proteger la herida con un apósito estéril.
- En caso de una herida muy profunda, presionar para reducir el sangrado mientras se espera atención médica.



## FRACTURAS

- Inmovilizar la zona afectada utilizando materiales rígidos disponibles hasta la atención médica.



## INTOXICACIÓN

- Llamar al Servicio de información Toxicológica y seguir las instrucciones proporcionadas por profesionales médicos. No inducir el vómito
- Teléfono del servicio de información toxicológica: 91 562 04 20



## ASFIXIA

- Maniobra de Heimlich.

*\*No se puede aplicar la maniobra de Heimlich en menores de 1 año.*



## CONVULSIONES

- Proteger su cabeza de posibles golpes, colocar en posición lateral de seguridad y no restringir sus movimientos.



## PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

1

**No reacciona**  
**Sí respira**

Colocar al niño o la niña en posición lateral de seguridad y llamar al 112 si aún no lo has hecho.

2

**Si está inconsciente o no muestra signos de vida.**

1. Llamar al 112 y seguir sus indicaciones.
2. Si hay alguien cerca, pedir que busque el Desfibrilador Externo Automático (DEA\*) más cercano en un centro municipal, deportivo o médico próximo.
3. Si llega el DEA antes que los servicios de emergencias, seguir las instrucciones del aparato para que emita las descargas pertinentes.

## 08 PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN

Te proponemos incorporar en la vida familiar una serie de pequeños gestos cotidianos que promuevan la seguridad, la salud y el bienestar, de una forma natural y cercana.

El objetivo no es añadir más tareas, sino aprovechar los momentos del día a día para aprender y compartir valores de cuidado y responsabilidad.

Cada gesto, por sencillo que parezca, contribuye a construir un entorno más tranquilo, respetuoso y seguro. Al compartir estas experiencias, las familias fortalecen sus lazos y enseñan, con el ejemplo, que prevenir también significa cuidar: cuidar de uno mismo, de los demás y del entorno que nos rodea.

### **CUIDAMOS NUESTRO ESPACIO**

El orden y la organización también forman parte de la prevención.

Podemos enseñar a nuestros hijos que mantener su habitación, su zona de juegos o su mochila organizada no es solo cuestión de limpieza, sino también de seguridad y bienestar.

Guardando los objetos en su sitio evitamos tropiezos, pérdidas o roturas, y aprendemos a ser responsables de nuestras cosas.

Podéis hacerlo divertido: elegir una música para “el minuto del orden”, convertirlo en un reto familiar o usar etiquetas de colores para los materiales.

**Un espacio cuidado invita a disfrutarlo mejor y transmite calma.**

## **08** PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN

### **CUIDAMOS NUESTRO CUERPO**

Nuestro cuerpo es nuestro primer hogar.

Desde pequeños, es importante enseñar a escuchar y cuidar lo que sentimos físicamente: descansar bien, moverse cada día, beber agua, lavarse las manos o protegerse del sol.

Estas acciones tan simples ayudan a prevenir enfermedades y fomentan hábitos saludables que acompañarán a lo largo de toda la vida.

También podemos aprovechar momentos cotidianos —como el desayuno, el camino al colegio o la hora del baño— para hablar sobre cómo se siente su cuerpo.

**Cuidar el cuerpo es una forma de quererse y de prevenir sin miedo.**

### **CUIDAMOS NUESTRAS EMOCIONES**

La prevención también tiene que ver con el bienestar emocional.

Ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo...) es clave para prevenir situaciones de estrés o conflicto.

Podemos hacerlo con rutinas sencillas: preguntar “¿cómo te has sentido hoy?” antes de dormir, o usar un “termómetro emocional” con dibujos o colores.

Hablar sobre lo que les preocupa o les da miedo les enseña que no están solos y que pedir ayuda es un acto de valentía.

**Cuidar las emociones fortalece la confianza, la empatía y la seguridad interior.**

## **08** PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN

### **CUIDAMOS A LOS DEMÁS**

La prevención no solo protege a uno mismo, sino también a quienes nos rodean.

Podemos enseñar a los niños y niñas a observar, respetar y acompañar a otros: avisar a un adulto si alguien se cae, consolar a un compañero que llora o ayudar a recoger.

Estos gestos sencillos desarrollan la empatía y la responsabilidad compartida.

También es importante dar ejemplo: cuando los adultos actuamos con calma, respeto y cooperación, los más pequeños aprenden que cuidar a los demás es una forma natural de vivir en comunidad.

**Cuidar a los demás es cuidar la convivencia.**

### **CUIDAMOS NUESTRO ESPACIO**

El espacio en el que nos movemos —nuestra casa, la escuela, el barrio, el planeta— también necesita atención y respeto.

Pequeñas acciones como reciclar, cerrar el grifo, apagar las luces o cuidar las plantas son gestos de prevención ambiental que enseñan sostenibilidad y responsabilidad.

**Algunas recomendaciones para prevenir accidentes en el hogar y en el colegio:**

- Adquisición de materiales seguros:

Se recomienda adquirir utensilios y materiales homologados, con certificación oficial y garantías de seguridad proporcionadas por el fabricante.

## 08 PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN

- Evitar zonas húmedas:

Es importante mantenerse alejado de lugares húmedos o con presencia de agua que puedan provocar resbalones y caídas, como duchas, patios, piscinas u otras superficies mojadas.

- Uso responsable de la electricidad:

Se debe prestar especial atención al uso de alargadores y regletas. Evite su sobrecarga y no las utilice en ambientes húmedos o encharcados, a menos que estén diseñadas específicamente para ello.

- Orden y limpieza:

Mantener los espacios ordenados y libres de obstáculos ayuda a prevenir tropiezos y caídas, tanto al mismo nivel como en escaleras o desniveles.

- Prevención de incendios y quemaduras:

Se debe evitar el uso de llamas abiertas y enseñar a los menores los riesgos asociados al fuego, promoviendo hábitos seguros para prevenir incendios y quemaduras.

Estas experiencias ayudan a los niños a entender que sus acciones tienen un impacto positivo en el mundo.

**La seguridad empieza en casa y crece en la escuela.**

