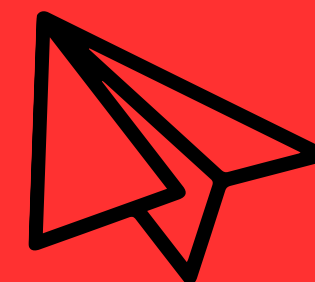


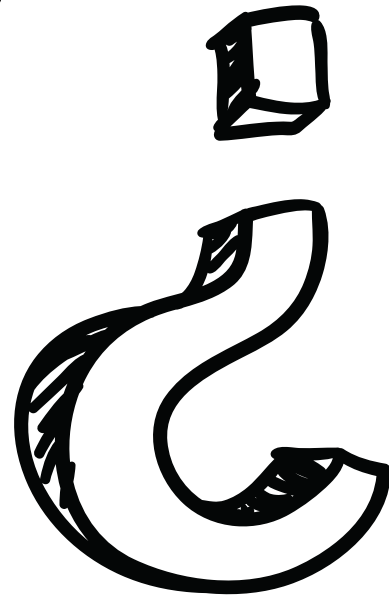
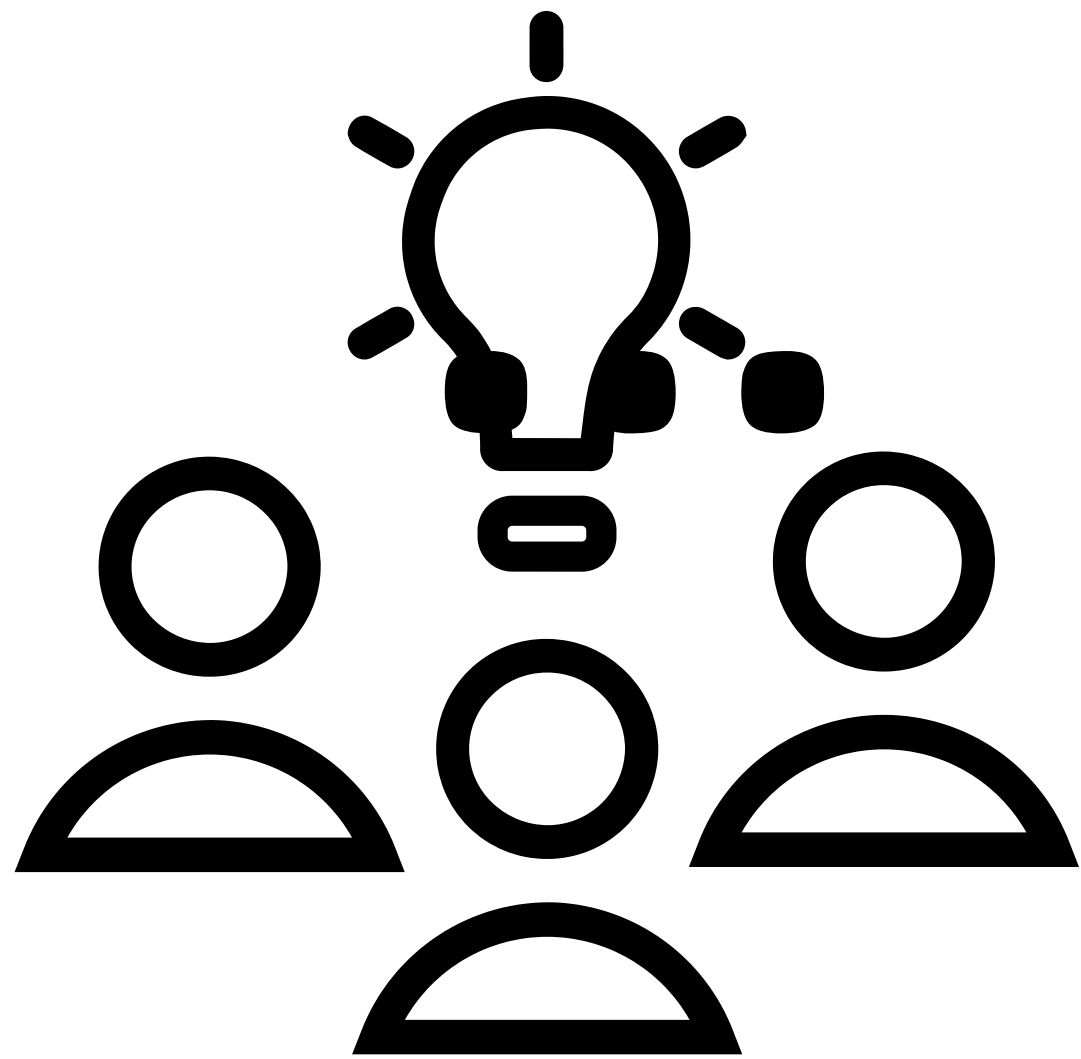
# SEMANA DE LA PREVENCIÓN



**IRSST**  
Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo



# PERO



Qué es  
eso de  
prevenir



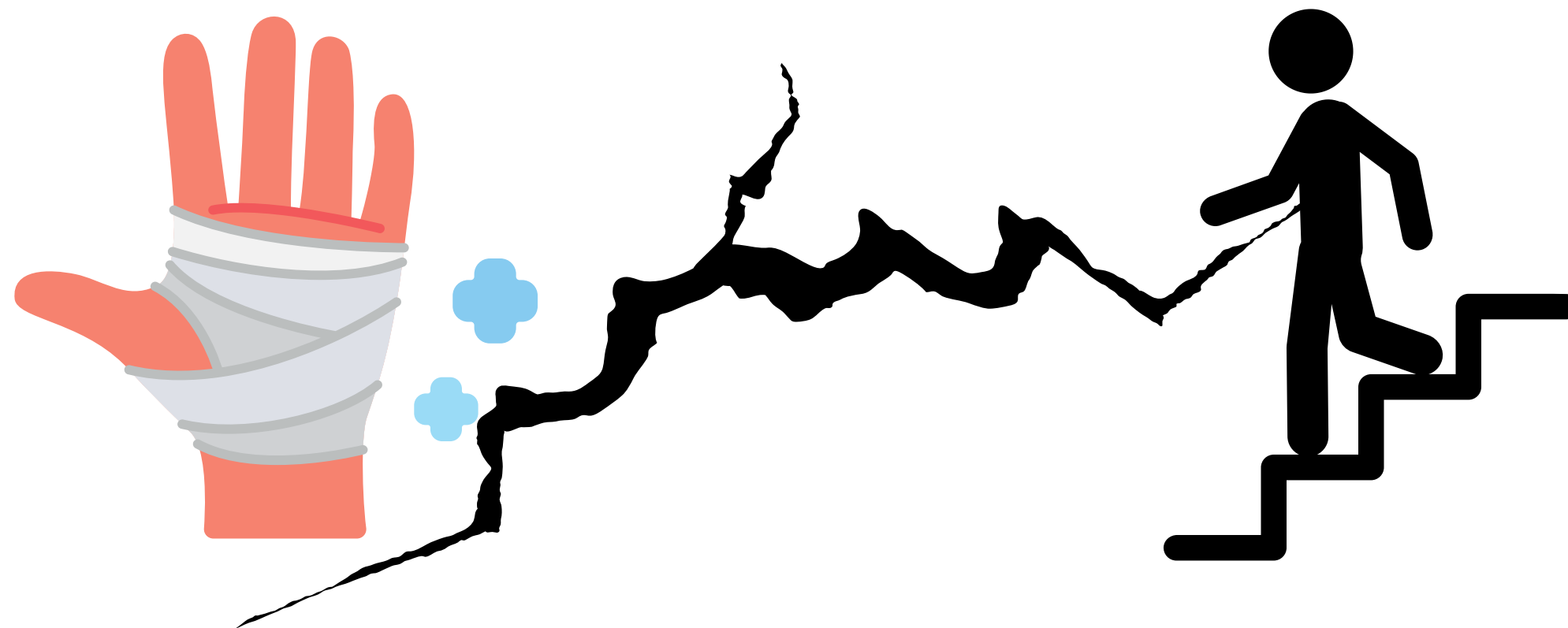


**RIESGOS**





Un **riesgo** es la posibilidad de que un suceso peligroso pueda hacerte daño.









# ¿QUÉ TIPOS DE RIESGOS HAY?

CORTES Y  
CAÍDAS



USO EXCESIVO  
PANTALLAS



CONTACTO  
ELECTRICIDAD



INSEGURIDAD  
TRANSPORTE



ACOSO Y  
VIOLENCIA



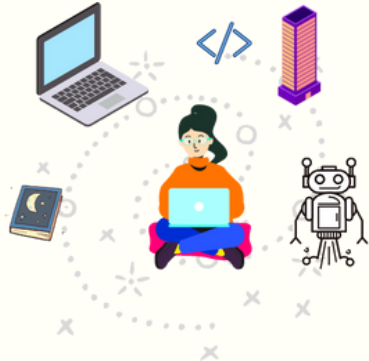
INCENDIOS



HIGIENE



USO PELIGROSO  
DE TICS



SOBRECARGA  
Y ESFUERZOS



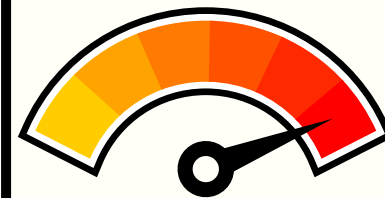
ESTRÉS



MAL CLIMA  
ESCOLAR



MUCHO CALOR  
/ MUCHO FRÍO



FALTA EQUIPOS DE  
PROTECCIÓN



**CORTES  
CAÍDAS**

**Y**

**...**



# USO EXCESIVO PANTALLAS

...



...

# CONTACTO ELECTRICIDAD



# INSEGURIDAD TRANSPORTE

...



# ACOSO Y VIOLENCIA

...



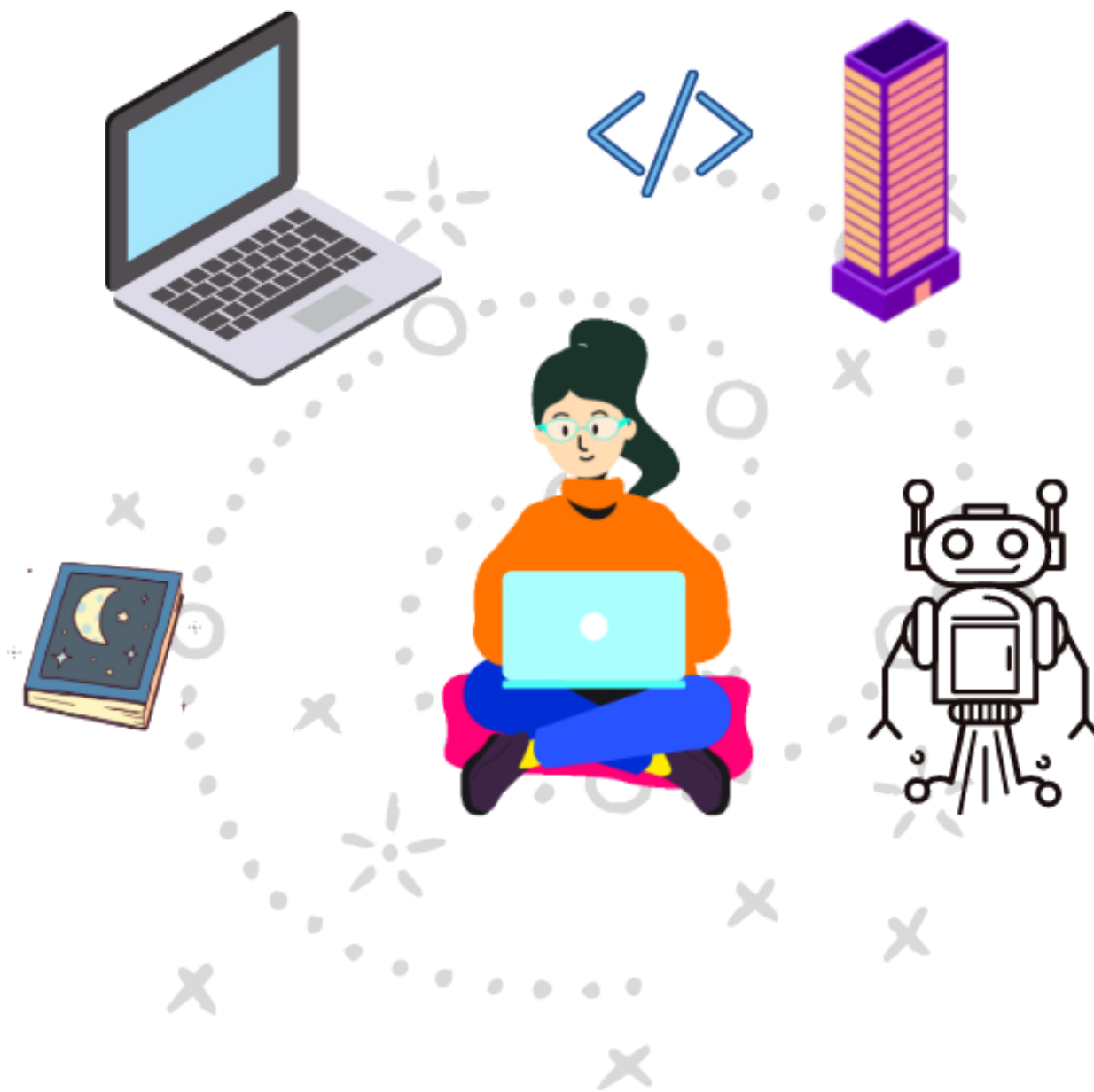
...

# INCENDIOS



# USO PELIGROSO DE TICS

...



# SOBRECARGA Y ESFUERZOS

...



# ESTRÉS

...

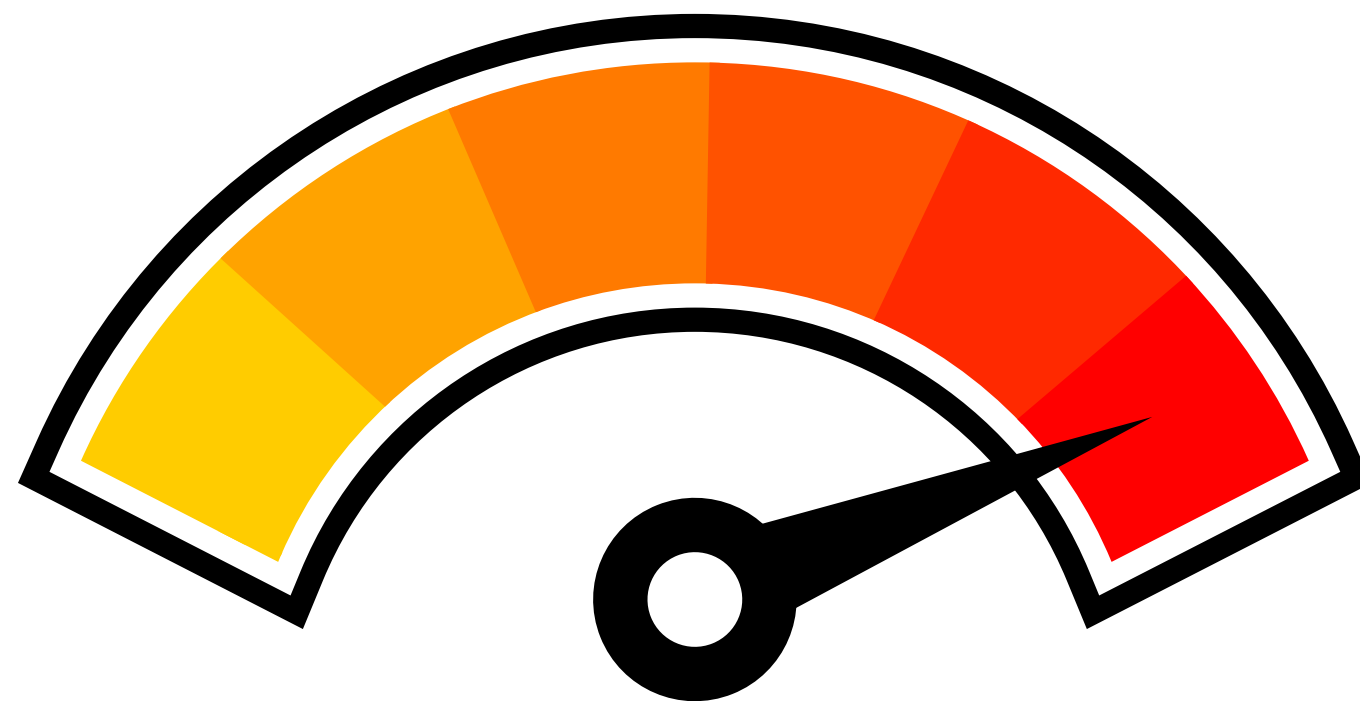


# MAL CLIMA ESCOLAR



**MUCHO CALOR  
/ MUCHO FRÍO**

...



**FALTA EQUIPOS DE  
PROTECCIÓN**

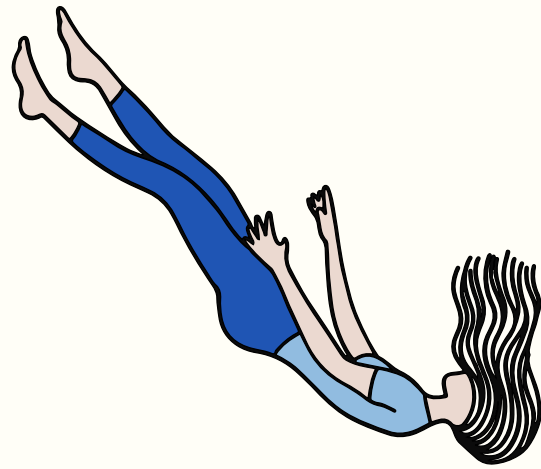


# HIGIENE

...



## CAÍDAS Y CORTES



## CONSECUENCIAS

**GOLPES E  
INFLAMACIONES**

**FRACTURAS,  
HERIDAS E  
INFECCIONES**

**OTRAS  
CONSECUENCIAS  
MÁS GRAVES**

## ¿CÓMO EVITARLO?

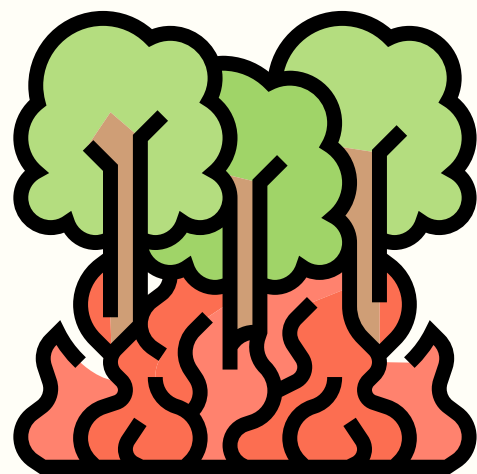
**EVITAR  
LUGARES  
ELEVADOS**

**PRECAUCIÓN  
CON  
OBJETOS Y  
LUGARES  
MOJADOS**

**NO JUGAR  
CON  
UTENSILIOS  
CORTANTES**

**PRESTAR  
ATENCIÓN EN  
LUGARES POCO  
ILUMINADOS**

# INCENDIOS



## CONSECUENCIAS

QUEMADURAS Y  
CIRUGÍAS

DAÑO  
RESPIRATORIO  
TRAUMA  
CONDUCTAS  
PELIGROSAS

OTRAS  
CONSECUENCIAS  
MÁS GRAVES

## ¿CÓMO EVITARLO?

NO JUGAR CON  
ENCENDEDORES  
NI VELAS

NO  
SOBRECARGAR  
UN ENCHUFE

EVITAR EL USO  
DE SUSTANCIAS  
INFLAMABLES

SABER QUÉ  
HACER ANTE UN  
INCENDIO

**1** Alejarse del fuego 🔥 y evitar el uso de ascensores

**2** Cubrirse boca 🗨️ y nariz 🧠 mientras se busca ayuda de un adulto

**3** Si tenemos teléfono, llamar al 112 🧑‍🚒 y reunirnos con profesores y cuidadores.

## SOBRECARGA Y ERGONOMÍA



## CONSECUENCIAS

**DOLOR DE  
ESPALDA**

**LESIONES DE LA  
COLUMNA  
VERTEBRAL:  
cifosis, lordosis  
y escoliosis**

**PATOLOGÍAS  
FUTURAS GRAVES**

## ¿CÓMO EVITARLO?

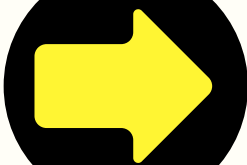
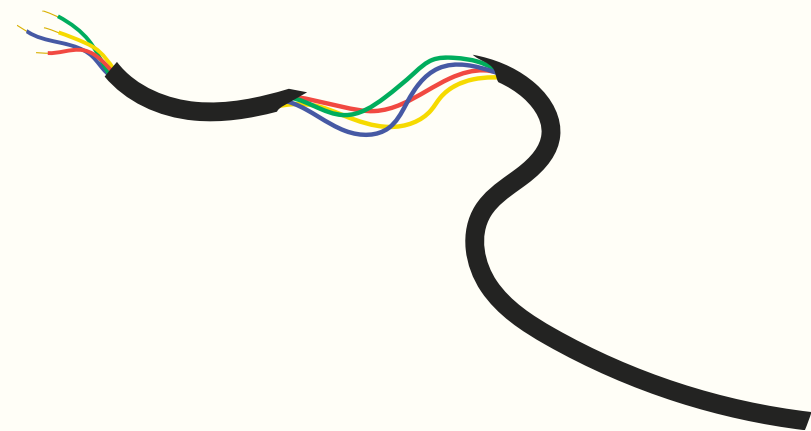
**SENTÁNDONOS  
CON LA ESPALDA  
PEGADA AL  
RESPALDO**

**AGACHÁNDONOS  
ADECUADAMENTE**

**PREVER EL  
MATERIAL  
ESCOLAR  
NECESARIO**

**REALIZAR  
ACTIVIDAD  
FÍSICA  
HABITUALMENTE**

## CONTACTO ELECTRICIDAD



## CONSECUENCIAS

DESCARGAS  
ELÉCTRICAS Y  
QUEMADURAS

CAMBIOS DE  
COMPORTAMIENTO  
Y ESTADO DE  
ÁNIMO

INCENDIOS,  
EXPLOSIONES Y  
CONSECUENCIAS  
FATALES

## ¿CÓMO EVITARLO?

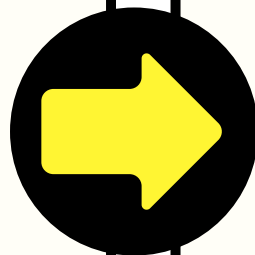
EVITAR TOCAR  
CABLES O  
ENCHUFES CON  
LAS MANOS  
MOJADAS

NO INTRODUCIR  
OBJETOS EN  
ENCHUFES

NO CARGAR  
MUCHOS  
DISPOSITIVOS  
EN UN SOLO  
ENCHUFE



## INSEGURIDAD EN EL TRANSPORTE



## CONSECUENCIAS

SUFRIR  
ATROPELLOS

LESIONES MUY  
GRAVES COMO  
TRAUMATISMOS,  
FRACTURAS Y  
HERIDAS.

OTRAS  
CONSECUENCIAS  
MÁS GRAVES

## ¿CÓMO EVITARLO?

UTILIZAR SIEMPRE  
EL CINTURÓN DE  
SEGURIDAD SEA  
CUAL SEA EL  
TRAYECTO

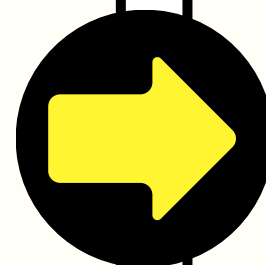
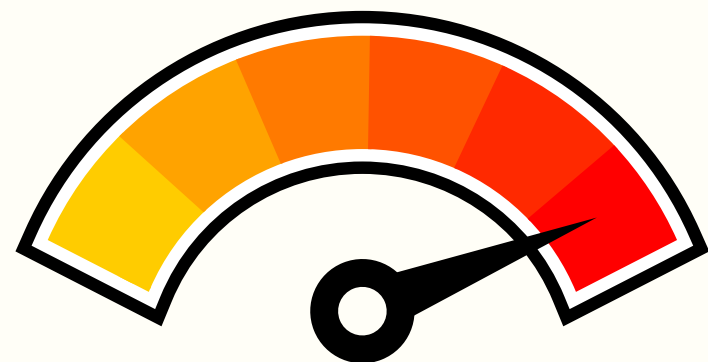
SUGERIR A LOS  
ADULTOS  
CIRCULAR CON  
PRECAUCIÓN

NO CAMINAR NI  
CRUZAR UNA  
CARRETERA POR  
DONDE NO SE  
DEBE

EVITAR EL USO  
DE PANTALLAS  
DURANTE VIAJES  
LARGOS



**ESTRÉS TÉRMICO / GOLPE DE  
CALOR / FRÍO**



## CONSECUENCIAS

**DESMAYOS O  
HIPOTERMIA**

**RESFRIADOS  
INFECCIONES  
RESPIRATORIAS  
MAREOS Y  
NAUSEAS**

**OTRAS  
CONSECUENCIAS  
MÁS GRAVES**

## ¿CÓMO EVITARLO?

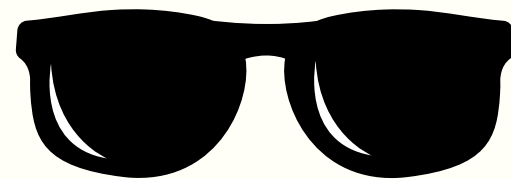
**SELECCIONAR LA  
ROPA ADECUADA  
PARA CADA  
ÉPOCA DEL AÑO**

**BEBER AGUA CON  
FRECUENCIA**

**BUSCAR  
LUGARES  
FRESCOS PARA  
DESCANSAR**

**COMUNICAR EL  
MALESTAR POR  
LA  
TEMPERATURA**

## FALTA EQUIPOS DE PROTECCIÓN



## CONSECUENCIAS

INFECCIONES,  
PICADURAS Y  
QUEMADURAS

TRAUMATISMOS  
Y  
CONSECUENCIAS  
FATALES

IRRITACIÓN PIEL

## ¿CÓMO EVITARLO?

PROTEGER LOS  
OJOS DE LOS  
RAYOS UV

LLEVAR CASCO,  
GUANTES E  
INCLUSO  
CODERAS Y  
RODILLERAS EN  
BICICLETA O  
PATINES

UTILIZAR REPELENTE  
DE MOSQUITOS

UTILIZAR CREMA  
SOLAR DE ALTA  
PROTECCIÓN

## MAL CLIMA ESCOLAR



## CONSECUENCIAS

**DISCUSIONES  
Y PELEAS**

**AISLAMIENTO  
SOCIAL DE  
COMPAÑEROS Y  
PÉRDIDA DE  
MOTIVACIÓN**

**PEOR  
RENDIMIENTO Y  
ACOSO ESCOLAR**

## ¿CÓMO EVITARLO?

**PRESTAR  
ATENCIÓN A LAS  
RELACIONES DEL  
AULA**

**COMUNICAR AL  
PROFESORADO SI  
NOS SENTIMOS  
MAL EN EL  
CENTRO**

**EVITAR  
CONFLICTOS CON  
COMPAÑEROS**

**MOSTRARNOS  
CERCANOS A  
COMPAÑEROS CON  
MENOS AMISTADES**

## HIGIENE UNIVERSAL



## CONSECUENCIAS

ENFERMEDADES  
INFECCIONES  
CUTÁNEAS Y  
BUCALES  
  
CAÍDA DE DIENTES

ENFERMEDADES  
GASTROINTESTINALES  
MAL OLOR CORPORAL,

PROBLEMAS  
PSICOLÓGICOS  
  
IMPACTO EN LA  
SOCIEDAD

## ¿CÓMO EVITARLO?

INSISTIR EN EL  
LAVADO DE  
MANOS Y LA  
HIGIENE DENTAL

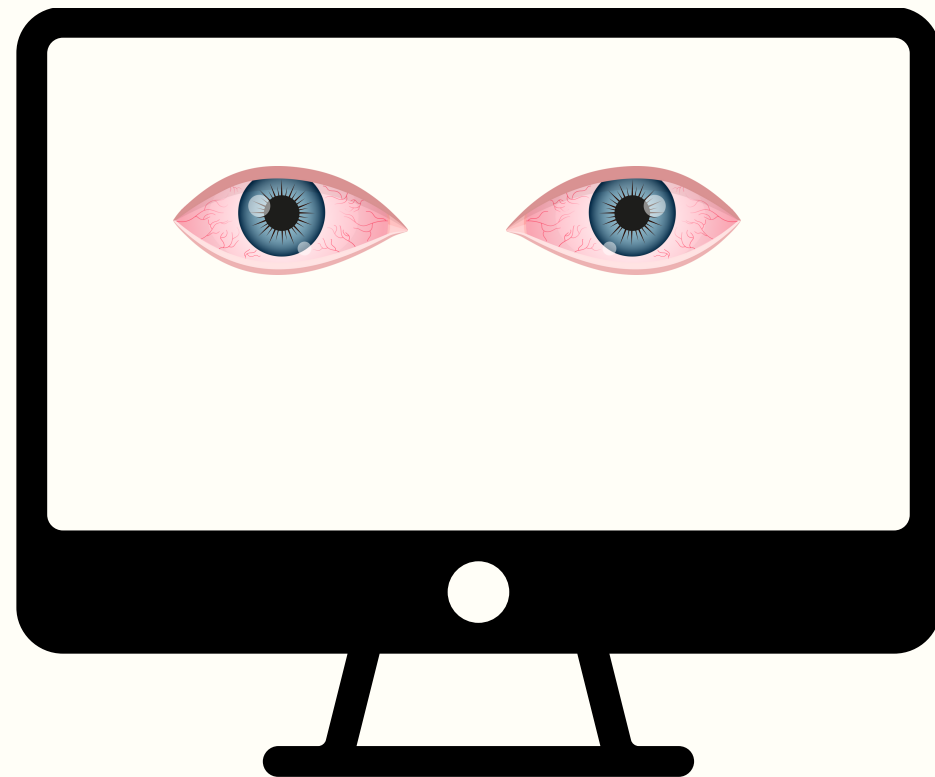
BAÑARNOS  
DIARIAMENTE Y  
MANTENER  
NUESTRAS UÑAS  
CORTAS Y LIMPIAS

CAMBIAR LA ROPA  
DIARIAMENTE,  
ESPECIALMENTE  
LA ROPA  
INTERIOR.

MANTENER NUESTRO  
ENTORNO LIMPIO Y  
ORDENADO



## USO EXCESIVO DE PANTALLAS



## CONSECUENCIAS

RESQUEMOR Y DOLOR DE OJOS, IMPACTO EN EL DESARROLLO CEREBRAL.

ESTRÉS, AISLAMIENTO SOCIAL Y PEOR RENDIMIENTO

PÉRDIDA DE VISIÓN

## ¿CÓMO EVITARLO?

LIMITAR EL USO DE PANTALLAS CON UN HORARIO Y TOMAR DESCANSOS

REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE FUERA DE LA CONEXIÓN ONLINE

ESTABLECER ZONAS SIN PANTALLAS EN CASA

## ESTRÉS



## CONSECUENCIAS

DOLORES DE  
CABEZA,  
INTESTINALES Y DE  
DESCANSO

CAMBIOS DE  
COMPORTAMIENTO  
Y DIFICULTADES EN  
LAS RELACIONES  
SOCIALES

PROBLEMAS DE  
AUTOESTIMA Y  
ALIMENTACIÓN

## ¿CÓMO EVITARLO?

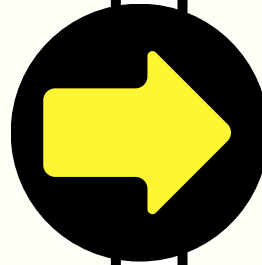
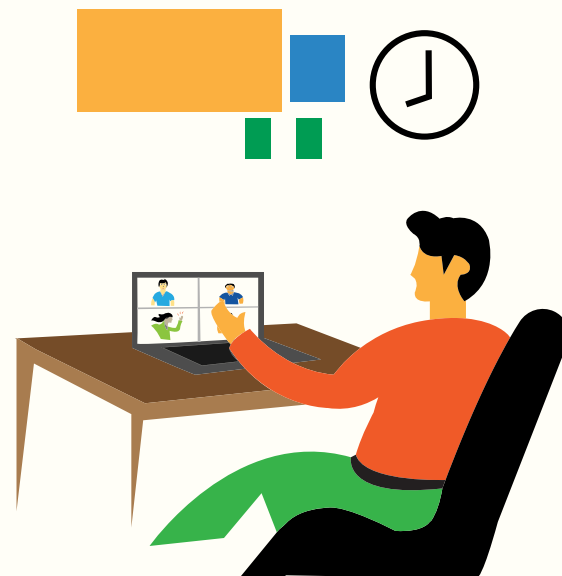
REALIZAR  
EJERCICIO FÍSICO  
Y PASAR TIEMPO  
AL AIRE LIBRE

TRABAJAR LA  
RESPIRACIÓN Y LA  
RELAJACIÓN

PASAR TIEMPO DE  
CALIDAD CON LA  
FAMILIA Y AMIGOS

COMUNICAR LO QUE  
PREOCUPA Y LIMITAR  
LA PRESIÓN  
ACADÉMICA

## USO DE TICS



## CONSECUENCIAS

**SALUD FÍSICA:  
DESCANSO,  
OBESIDAD Y  
PROBLEMAS  
VISUALES**

**ACOSO  
CIBERNÉTICO Y  
ADICCIÓN A LAS  
REDES SOCIALES**

**SOLEDAD, FALTA DE  
INTERACCIÓN CARA  
A CARA Y  
PROBLEMAS DE  
SALUD MENTAL**

## ¿CÓMO EVITARLO?

**ESTABLECE  
TIEMPOS PARA EL  
USO DE ESOS  
DISPOSITIVOS**

**REALIZA  
ACTIVIDADES AL  
AIRE LIBRE CON  
AMIGOS/AS**

**PROTEGE TU  
PRIVACIDAD EN  
LOS JUEGOS EN  
LÍNEA**

**COMUNICA  
ABIERTAMENTE TUS  
INTERESES CUANDO  
UTILIZAS ESTOS  
DISPOSITIVOS**



## ACOSO Y VIOLENCIA



## CONSECUENCIAS

PROBLEMAS DE  
SALUD MENTAL  
COMO LA  
ANSIEDAD O LA  
DEPRESIÓN

AISLAMIENTO Y  
AGRESIONES  
  
TRAUMA A LARGO  
PLAZO

PENSAMIENTOS Y  
COMPORTAMIENTOS  
SUICIDAS  
  
CONSECUENCIAS  
LEGALES

## ¿CÓMO EVITARLO?

CONSTRUYE  
RELACIONES  
POSITIVAS EN TU  
ENTORNO

REPORTA  
CUALQUIER CASO  
DE ACOSO AL  
PROFESORADO  
NO SEAS UN  
ESPECTADOR  
PASIVO

USA LAS REDES  
SOCIALES DE  
MANERA  
RESPONSABLE

COMUNICA TUS  
PROBLEMAS  
SOCIALES A FAMILIA,  
AMIGOS Y  
PROFESORADO