



IRSST

Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA
ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024



**Comunidad
de Madrid**

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: RECOMENDACIONES GENERALES



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 PARA EL CURSO 2023-2024**. 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 construir un entorno más seguro y 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 más seguro y más libre de riesgos!

01

EL PROGRAMA

ACCIONES PARA PROMOVER Y DIFUNDIR LA CULTURA PREVENTIVA ENTRE EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024

La enseñanza de medidas preventivas y el fomento de una cultura de prevención no solo contribuyen a evitar accidentes laborales, sino que también tiene impacto positivo en el desarrollo personal y social de los/las estudiantes en sus entornos más cercanos. Estamos en un momento en el que no podemos perder de vista la importancia de la salud mental y física de nuestra infancia. En ese sentido, este servicio 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, para que el alumnado aprenda a reconocer y evitar situaciones de riesgo. El impacto y los beneficios que se esperan de llevar a cabo estas acciones dirigido a niños y niñas es la de 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 las familias de herramientas vinculadas con la prevención de riesgos laborales para transversalizar y trabajar desde el currículum escolar. Este programa se alinea directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, específicamente con el Objetivo 3 que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos/as en todas las edades y el Objetivo 4 basado en la garantía de una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos/as.

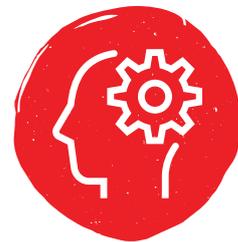
Los **objetivos principales** de este servicio, que tiene como fin educar en prevención de riesgos laborales en centros educativos de primaria son:



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 PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024

Tal y como hemos visto en los objetivos y cometidos del programa, es crucial que nuestros/as estudiantes comprendan que los riesgos se pueden encontrar en sus vidas cotidianas. 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 y nuestras alumnas 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 y muchos otros motivos y consecuencias, es muy importante trabajar la prevención con los más pequeños/as. Creemos que al brindarles las herramientas y el conocimiento necesarios para prevenir riesgos laborales, estamos empoderando a la próxima generación para crear un futuro más seguro y saludables para todos/as.



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 equipar 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?**



Desde caídas y quemaduras hasta accidentes de tráfico y ahogamientos, estos incidentes pueden tener consecuencias graves e incluso fatales. Fomentar la prevención de riesgos en casa **es una cuestión de vida o muerte.**



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 y las niñas saben que sus padres están comprometidos con la seguridad y la prevención, se sienten más seguros/as y protegidos/as. Saben que pueden confiar en sus padres para guiar y cuidar de ellos/as, 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 las tragedias pueden imponer a las familias. Evitar un accidente **significa evitar el trauma y el sufrimiento** que conlleva.



Cuando fomentamos la prevención en casa, estamos contribuyendo a una sociedad más segura en su conjunto. Los hábitos y valores que inculcamos se reflejarán en sus acciones a medida que crezcan, y eso puede tener un **impacto positivo en la comunidad futura.**

03 ¿QUÉ RIESGOS EXISTEN?

Como sabemos, los niños y las niñas en edad infantil se desarrollan y evolucionan nutriéndose de lo que perciben desde **diferentes ámbitos**. En esos diferentes ámbitos y contextos, los riesgos acechan 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/as, quemaduras, intoxicaciones y ahogamientos.



La escuela es un lugar de aprendizaje y socialización, pero también pueden surgir riesgos, como el acoso escolar, accidentes en el patio de recreo, 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/as.



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 al acoso en línea y el acceso a contenido inapropiado.



La salud mental es igual de importante que la física. Al enfrentarse con el estrés laboral, los niños y niñas pueden sufrir daños en su salud mental como la ansiedad o la depresión.

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 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



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INADECUADOS



SOBRECARGA



SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS



INCENDIOS



ESTRÉS TÉRMICO



CLIMA ESCOLAR



MALA HIGIENE

La importancia de la higiene en niños/as es fundamental para su salud y bienestar. La falta de higiene puede dar lugar a problemas de salud, como caries, infecciones cutáneas , gastroenteritis y puede afectar al autoestima y las relaciones sociales.

RIESGOS



CONSECUENCIAS

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

PREVENCIÓN

Supervisar activamente que el juego y los espacios sean seguros.
Asegurar el uso de calzado adecuado.
Fomentar actividades que trabajen el equilibrio.
Corregir peligros del hogar.
Mantener áreas de juego y tránsito iluminadas



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

Corregir peligros del hogar y supervisar activamente.
Asegurar el uso de equipos de protección y de juguetes seguros con marcado CE.
Mantener objetos cortantes y calientes lejos de su alcance.
Enseñarles a limpiar y curar heridas menores.



- TRAUMATISMOS
- TRAUMA EMOCIONAL
- IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
- CAMBIO CALIDAD DE VIDA
- CONSECUENCIAS FATALES

Insistir en la importancia y la obligación de llevar el cinturón de seguridad y/o silla homologada acorde a edad y peso.
Evitar el uso de pantallas en viajes.
En la calle, poner atención a las señales y la carretera.



- LESIONES FÍSICAS
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- TRAUMA PSICOLÓGICO
- PÉRDIDA DE BIENES
- CONSECUENCIAS FATALES
- FALLOS ELÉCTRICOS

Educar en la importancia de no jugar con sustancias inflamables o fuego.
Poner atención en lugares como la cocina o junto a velas.
Asegurar el estado de los extintores y enchufes.
Enseñarles a marcar el 112 y saber qué decir al teléfono.
Realizar simulacros del plan de escape.



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

Fomentar la importancia de realizar actividad física con descansos.
Supervisar los pesos que cargan.
Asegurar que descansan lo suficiente.
Educar en la importancia de tener una postura correcta al andar o sentarse.



- DESHIDRATACIÓN
- AGOTAMIENTO
- GOLPE DE CALOR
- RESFRIADOS E INFECCIONES
- IMPACTO CONCENTRACIÓN

Insistir en la importancia de la hidratación constante y la selección de la ropa adecuada.
Evitar las horas más calurosas para actividades al aire libre.
Supervisar la actividad de los niños/as en momentos de mayores temperaturas.
No dejar a un niño o una niña solo/a en un vehículo estacionado.



- SEDENTARISMO Y OBESIDAD
- DIFICULTAD SUEÑO
- RETRASO DESARROLLO
- PROBLEMAS COMPORTAMIENTO
- ADICCIÓN Y AISLAMIENTO SOCIAL
- SALUD VISUAL

Establecer límites diarios y semanales al uso de pantallas acorde a la edad y condiciones del menor.
Verificar el contenido que consume.
Fomentar actividades fuera de las pantallas como el tiempo en familia o la lectura.
Evitar dispositivos electrónicos en su dormitorio.



- BIENESTAR EMOCIONAL
- MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO
- AUTOCONFIANZA
- HABILIDADES SOCIALES
- ACTITUD HACIA LA ESCUELA
- SALUD MENTAL

Fomentar la comunicación abierta.
Trabajar habilidades de resolución de problemas.
Participar en su vida escolar.
Trabajar la empatía.
Hacer un seguimiento del progreso escolar.



- ENFERMEDADES, PICADURAS, LESIONES
- QUEMADURAS
- EDUCACIÓN EN SEGURIDAD
- MIEDO E INSEGURIDAD
- EJEMPLO A SUS IGUALES

Insistir en la importancia del uso de equipos de protección como el casco, utilizarlos y actuar como ejemplo.
Supervisar que utilice equipos de protección en perfecto estado y sustituirlo si tienen síntomas de deterioro o desprotección.

05 RIESGOS DEL SEGUNDO CICLO: 3º Y 4º 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 Y CORTES



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INADECUADOS



SEGURIDAD TRANSPORTE



SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS



SOBRECARGA Y ERGONOMÍA



ESTRÉS TÉRMICO



INCENDIOS



CLIMA ESCOLAR



TECNOLOGÍA INAPROPIADA



RIESGO ELÉCTRICO



MALA HIGIENE

La importancia de la higiene en niños/as es fundamental para su salud y bienestar. La falta de higiene puede dar lugar a problemas de salud, como caries, infecciones cutáneas, gastroenteritis y puede afectar al autoestima y las relaciones sociales.

RIESGOS

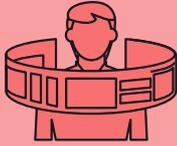


CONSECUENCIAS

- HERIDAS, SANGRADO SUPERFICIALES, HEMATOMAS Y FRACTURAS
- LESIONES EN LA CABEZA
- MIEDOS
- CONSECUENCIAS FATALES

PREVENCIÓN

Supervisar sus momentos de juego y exploración si es posible.
Asegurarnos del uso de calzado adecuado.
Enseñar a los niños sobre la seguridad en el juego.
Corregir los peligros del hogar.
Mantener áreas de juego y tránsito iluminadas



- EXCESO TIEMPO DE PANTALLA
- ACCESO A CONTENIDO INAPROPIADO
- ACOSO Y VIOLENCIA CIBERNÉTICA
- CONTACTO CON EXTRAÑOS
- ADICCIÓN Y DEPENDENCIA
- AISLAMIENTO SOCIAL

Establecer límites de tiempo de pantalla.
Gestionar sus dispositivos y supervisar el contenido al que accede.
Educar sobre la seguridad y la privacidad en línea.
Fomentar las actividades al aire libre, alejadas de pantallas e internet.



- LESIONES FÍSICAS
- TRAUMA EMOCIONAL
- IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
- CONSECUENCIAS LEGALES
- GASTO MÉDICO
- CAMBIO CALIDAD DE VIDA
- CONSECUENCIAS FATALES

Asegurar que los dispositivos de seguridad sean apropiados para edad y tamaño.
Supervisar mientras caminan, montan en bicicleta o usan el transporte público.
Enseñar las reglas de tránsito en la vía pública.
Actuar como ejemplo a imitar.



- LESIONES FÍSICAS POR QUEMADURAS
- FALLOS RESPIRATORIOS
- TRAUMA EMOCIONAL
- PÉRDIDA DE BIENES
- CONSECUENCIAS FATALES

Explicar qué es un plan de evacuación y para qué sirve.
Educar en la precaución con el fuego.
No sobrecargar enchufes eléctricos.
No fumar en el hogar.
Almacenar productos químicos peligrosos fuera del alcance de los menores.



- DOLOR Y MOLESTIAS
- PROBLEMAS MUSCULARES
- DESARROLLO ANORMAL
- FATIGA
- LESIONES A LARGO PLAZO

Enseñar a los niños y las niñas sobre la importancia de mantener una buena postura al sentarse y al usar dispositivos.
Reducir el tiempo que pasan frente a pantallas y fomentar actividades físicas y recreativas.
Servir de ejemplo.



- GOLPE DE CALOR
- DESHIDRATACIÓN
- FATIGA Y MALESTAR
- HIPOTERMIA
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Asegurarse de que se vistan apropiadamente para el clima, ya sea abrigándolos en condiciones frías o protegiéndolos del calor en climas cálidos.
Insistir en la importancia de beber agua continuamente en caso de extremo calor y de comunicar a un adulto síntomas de fatiga, náuseas, mareos o dolor de cabeza.



- PROBLEMAS DE SALUD VISUAL
- PROBLEMAS DE SUEÑO
- FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA
- PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- RENDIMIENTO ACADÉMICO
- REDUCCIÓN DE LA INTERACCIÓN SOCIAL

Establecer límites de tiempo, y promover su uso educativo.
Fomentar el uso de zonas sin pantallas en el hogar y en el exterior, y participar de ellas como ejemplo.
Mantener una comunicación abierta sobre el uso y las novedades de estos dispositivos.



- RENDIMIENTO ACADÉMICO IRREGULAR
- PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- ACOSO ESCOLAR
- DESMOTIVACIÓN
- DIFICULTADES DE ADAPTACIÓN

Establecer una comunicación regular y positiva con el profesorado, siendo partícipes de la comunidad educativa.
Educar en la empatía, el respeto y la resolución de conflictos.
Ofrecer apoyo emocional y atender a cambios de comportamiento, necesidades especiales o estado de ánimo.



- QUEMADURAS ELÉCTRICAS
- LESIONES INTERNAS
- PARO CARDÍACO
- LESIONES MUSCULARES Y ÓSEAS
- PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

Enseñar sobre los peligros eléctricos y la importancia de no tocar cables o sobrecargar enchufes.
Asegurarse de que los dispositivos eléctricos y la instalación del hogar se encuentras en buen estado.



- LESIONES O DAÑOS FÍSICOS
- CONSECUENCIAS LEGALES
- DAÑOS MATERIALES
- RIESGOS PARA LA COMUNIDAD

Servir de ejemplo al usar equipos de protección apropiados en situaciones peligrosas.
Supervisar el estado de los equipos de protección.
Asegurarse de que los niños/as utilicen equipos de protección de forma autónoma.

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 Y CORTES



ESTRÉS



SEGURIDAD
TRANSPORTE



FALTA DE PROTECCIÓN



SOBRECARGA Y
ERGONOMÍA



SOBREEXPOSICIÓN A
PANTALLAS



INCENDIOS



ACOSO Y VIOLENCIA



CLIMA ESCOLAR



ESTRÉS TÉRMICO



TECNOLOGÍA
INAPROPIADA



RIESGO ELÉCTRICO



MALA HIGIENE

La importancia de la higiene en niños/as es fundamental para su salud y bienestar. La falta de higiene puede dar lugar a problemas de salud, como caries, infecciones cutáneas, gastroenteritis y puede afectar al autoestima y las relaciones sociales.

Es importante atender las recomendaciones sanitarias de campañas de salud pública y de vacunación.

RIESGOS

CONSECUENCIAS

PREVENCIÓN



- FRACTURAS, CONTUSIONES PROFUNDOS
- DOLOR Y MALESTAR QUE AFECTA A SUS ACTIVIDADES DIARIAS
- CICATRICES PERMANENTES
- INFECCIONES Y AMPUTACIONES
- EFECTOS PSICOLÓGICOS TRAS ACCIDENTE
- CONSECUENCIAS FATALES

Aunque ganen independencia, supervisar sus actividades y juegos.
Verificar que las áreas de juego en casa o vecindario sean seguras.
Asegurarnos de la adecuada vestimenta y calzado en cada actividad.
Educar en primeros auxilios básicos, y enseñar el uso del 112 para emergencias.
Contar con un kit de primeros auxilios accesible en el tiempo de ocio.
Hacer seguimiento, facultativo si es necesario, de lesiones y heridas.



- ATROPELLOS
- LESIONES GRAVES
- TRAUMATISMOS CRANEOENCEFÁLICOS Y FRACTURAS
- DISCAPACIDAD
- CONSECUENCIAS FATALES

Asegurarnos de que utilizan sistemas de retención adecuados.
Conducir y evitar distracciones con intención ejemplarizante.
Educar en el buen comportamiento en el interior del vehículo.
Evitar que ocupen los asientos delanteros.
Asegurarnos de que siguen las normas de educación vial.
Establecer con ellos/as pautas para casos de pérdida o emergencia.
Fomentar una comunicación abierta.



- DOLOR DE ESPALDA, CUELLO O MÚSCULOS
- PROBLEMAS DE SALUD FUTUROS
- DESVIACIONES DE COLUMNA
- FATIGA
- DISMINUCIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR Y DEPORTIVO

Establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos.
Crear/buscar un espacio de estudio con mobiliario ergonómico e iluminación adecuada en el hogar.
Prestar atención a su higiene postural.
Fomentar la importancia de la actividad física.
Asegurarnos del uso correcto y el estado de la mochila escolar.
Educar a tus hijos sobre cómo levantar objetos pesados.
Insistir en una buena hidratación y alimentación saludable y horas de descanso suficientes.



- LESIONES POR QUEMADURAS
- INCAPACIDAD TEMPORAL O PERMANENTE
- INHALACIÓN DE HUMO
- DAÑO PULMONAR Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- TRAUMA EMOCIONAL Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
- CONSECUENCIAS FATALES

Explicar cómo se actúa en caso de emergencias incluido en caso de incendio,
Asegurar que los equipos de extinción del hogar sean adecuados y los adultos sepan utilizarlos.
No dejar aparatos de cocina desatendidos y verificar que los enchufes no tengan signos de deterioro.
Mantener productos químicos e inflamables lejos de su alcance.
Enseñarles a contactar con el servicio de emergencias 112.



- ANSIEDAD Y DEPRESIÓN
- DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO
- FALTA DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN
- PROBLEMAS DE SOCIALIZACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES

Comunicarnos abierta y constantemente sobre su experiencia escolar.
Participar activamente en su vida escolar.
Brindar apoyo emocional a tus hijos e hijas.
Fomentar la expresión de emociones de forma natural.
Ayúdales a desarrollar habilidades sociales.
Mantener una comunicación activa con el profesorado del centro.
Trabajar la resolución de conflictos.
Si manifiestan tristeza por acudir a la escuela, identificar las causas.
Buscar apoyo profesional si lo necesitas.



- ADICCIÓN Y DEPENDENCIA
- AISLAMIENTO SOCIAL
- PROBLEMAS DE SUEÑO Y FALTA DE DESCANSO
- DISMINUCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA E INTERACCIÓN SOCIAL
- IMPACTO EN EL RENDIMIENTO Y LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN
- CONTACTO CON DESCONOCIDOS
- VIOLACIÓN DE PRIVACIDAD
- CONTENIDO INAPROPIADO

Definir reglas y límites de tiempo razonables para su edad y condición.
Supervisar y limitar el acceso a contenido en línea.
Educar sobre la seguridad y la privacidad en línea.
Evitar que utilicen dispositivos electrónicos en sus dormitorios, especialmente antes de dormir.
Promover su uso con fines educativos.
Animar a equilibrar el tiempo en línea con actividades al aire libre.

RIESGOS



CONSECUENCIAS

- PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA
- CONSECUENCIAS SALUD MENTAL
- PROBLEMAS EMOCIONALES
- COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES
- PROBLEMAS SOCIALES
- PROBLEMAS DE SUEÑO
- IMPACTO RENDIMIENTO ESCOLAR Y MOTIVACIÓN
- PROBLEMAS DE AUTOCUIDADO

PREVENCIÓN

Mantener una comunicación abierta y animarles a hablar de sus preocupaciones y emociones.
Establecer rutinas diarias estructuradas.
Fomentar las actividades deportivas y creativas al aire libre.
Trabajar la relajación.
Limitar el uso de pantallas y los estímulos estresores.
Facilitar oportunidades de relación.
Servir de modelo a la hora de gestionar situaciones de estrés.
Limitar la sobreprogramación.
Buscar la ayuda de un profesional si es necesario.



- LESIONES, ACCIDENTES O ENFERMEDADES.
- FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD
- QUEMADURAS Y PICADURAS
- CONSECUENCIAS LEGALES
- CONSECUENCIAS FATALES

Educar en la importancia de usar equipos de protección y suministrarles los apropiados.
Supervisar su uso y estado.
Servir de ejemplo a la hora de utilizarlos.
Reforzar las reglas de seguridad cuando sea necesario.
Enseñar a cuidar y mantener sus equipos de protección.
Reforzar positivamente el uso adecuado de equipos de protección y elogiarles cuando siguen las reglas de seguridad.



- PROBLEMAS DE SUEÑO
- FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO
- AISLAMIENTO
- MENOR RENDIMIENTO ACADÉMICO
- ADICCIÓN
- PROBLEMAS VISUALES

Establecer límites de tiempo diarios o semanales, incluyendo televisión, videojuegos, computadoras o dispositivos móviles.
Equilibrar sus horarios.
Establecer zonas sin pantallas y participar activamente de ellas.
Fomentar intereses creativos que no impliquen pantallas.
Servir de modelo y no hacer un uso excesivo de pantallas.



- IMPACTO EMOCIONAL
- PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- DIFICULTADES ACADÉMICAS
- AISLAMIENTO SOCIAL
- RIESGO DE COMPORTAMIENTO PROBLEMÁTICO
- IMPACTO CLIMA ESCOLAR
- DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN

Fomentar una escucha activa y de confianza para crear un ambiente de confianza, seguridad y privacidad compartiendo sus experiencias y proporciona apoyo emocional.
Educar en empatía y respeto.
Aprender a reconocer las señales de violencia y acoso, escuchar al menor y su entorno y comunicar las incidencias con el centro educativo.
Comunicar, con prioridad al centro educativo la sospecha de síntomas de malestar del menor. Consultar con atención médica facultativa si es necesario.
Supervisar su actividad en línea para prevenir el ciberbullying.



- DESHIDRATACIÓN
- AGOTAMIENTO
- GOLPE DE CALOR Y DESMAYOS
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
- IMPACTO EN EL RENDIMIENTO
- MALESTAR GENERAL

Asegurarnos de que beben el suficiente agua, especialmente en días de calor.
Limitar su exposición directa al sol durante las horas más calurosas.
Incidir en la aplicación de protección solar.
Enseñar a escoger la ropa adecuada para cada temperatura y actividad física.
No dejar que se queden solos/as en un vehículo estacionado.
Si viajáis, tomar precauciones según las recomendaciones sanitarias y de seguridad de las instituciones competentes y localizar previamente los servicios de atención médica locales.



- QUEMADURAS
- LESIONES NEUROLÓGICAS
- LESIONES MUSCULARES
- PARO CARDÍACO
- PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- CONSECUENCIAS FATALES

Enseñar los peligros de la electricidad y la importancia de no experimentar con enchufes ni cables.
Supervisar cuando jueguen con dispositivos eléctricos y que no los utilicen con las manos mojadas.
No permitir el uso de estos dispositivos en lugares con agua como el baño.
Fomentar el hábito de apagar los dispositivos electrónicos.
Controlar que no sobrecarguen los enchufes.

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 niños y niñas. Nuestros/as pequeños/as son exploradores/as 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:

PROTEGER → **A**VISAR → **S**OCORRER

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



Llama al servicio de emergencias **112**.



Proporciona información precisa sobre ubicación, situación y sintomatología.



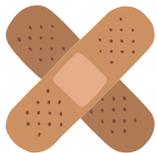
En función del conocimiento, podemos emplear técnicas de primeros auxilios, teniendo en cuenta que:

- No podemos dejar sola a la víctima. 
- No podemos movilizar al niño o niña, excepto para alejarlo/a de un peligro. 
- En caso de accidente de motocicleta, bici o cualquier vehículo que lo requiera, no retirar el casco 

Intentar mantener la calma en todo el proceso.

¿CÓMO DEBEMOS SOCORRER?

Algunos de los escenarios en los que podemos emplear primeros auxilios ante una emergencia grave en un niño o una niña 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.
- 91 562 04 20



ASFIXIA

- Antes de la maniobra y si es un niño hay que animarle a toser hasta que expulse el cuerpo extraño, o deje de toser y vuelva a respirar con normalidad.
- Si la víctima no puede toser o ya no tiene fuerza para ello, pero sigue consciente, inicie compresiones abdominales.

- *Maniobra de Heimlich: Colóquese detrás y abrace a la víctima menor por la espalda con los dos brazos. En esta posición y de pie, coloque una mano cerrada apoyando el puño con el pulgar sobre el abdomen, justo por encima del ombligo y por debajo del final del esternón y la otra recubriendo la primera. Incline a la víctima hacia delante para facilitar la salida del objeto causante de la obstrucción. Presione en ese punto, en dirección hacia dentro y hacia arriba.

**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.

*App móvil ARIADNA
localización de DEAs

1. Llamar al 112 e iniciar reanimación cardiopulmonar básica.
2. Si hay alguien cerca, pedir que busque el Desfibrilador Externo Automático (DEA*) más cercano en un centro municipal, deportivo o médico próximo. Seguir con la RCP básica.
3. Si llega el DEA antes que los servicios de emergencias, seguir las instrucciones del aparato para que emita las descargas pertinentes.

