



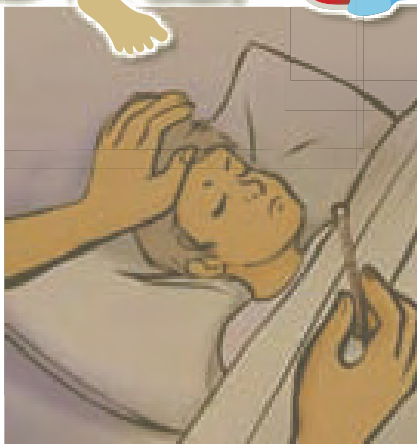
Publicación paralela al Informe mundial sobre prevención de las lesiones en los niños de 2008

Diviértete sin riesgos



Orga

unicef 



Agradecimientos

Supervisión general:
Kayode Oyegbite, UNICEF
Editora y gestora del proyecto:
Brigitte Stark Merklein,
UNICEF

Texto y conceptos
educativos de:
Joanne Vincenten, Morag MacKay y
Kate Brown, Alianza Europea para
la Seguridad Infantil

Equipo
editorial en la OMS:
Margie Peden y
Kidist Bartolomeos

Un agradecimiento
especial a los niños,
niñas y jóvenes
que compartieron sus
historias y
sus ideas

Grupo infantil de examen:
Aiden Million, Alex Mackenzie,
Anna Michalsen, Anne Manon Falcon,
Anton Macfadyen, Bethlehem Million,
Danielle Swannell, David Khayesi,
Eddie Mackenzie, Elbethel Gebrewold,
Nicholas Swannell, Noah A. Pajunen,
Zipporah Shanyisa Khayesi

Este folleto ha
sido preparado bajo la
dirección de
Peter Salama y
Patricia Moccia, UNICEF

Equipo de producción y
distribución en UNICEF:
Jaclyn Tierney, Edward Ying Jr.,
Eliás Salem, Germain Ake,
Farid Rashid, Eki Kairupan,
Fanuel Endalew

Equipo editorial y de
traducción en UNICEF:
Revisión: Charlotte Maitre,
Catherine Rutgers,
Kristin Moehlmann, Emily Goodman
Verificación de datos: Hirut Gebre Egziabher,
Yasmine Hage, Gabrielle Mitchell Marell
Edición francesa: Marc Chalamet
Edición española: Carlos Perellón

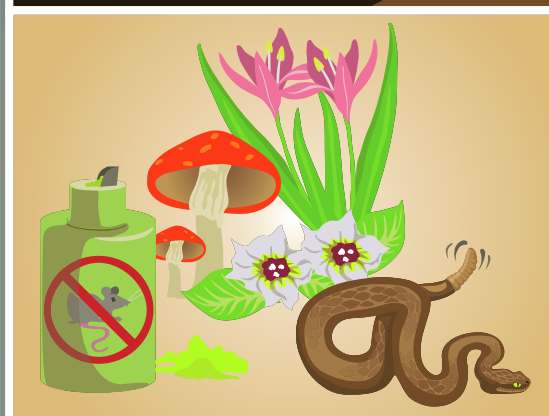
Un agradecimiento a
María Cristina Gallegos,
coordinadora de la Juventud Opina,
UNICEF, y a los representantes
de Rural Voices of Youth, quienes
recopilaron historias de la vida real
de jóvenes sin acceso a Internet.
También queremos agradecer su
apoyo a Jeannette González e
Yvonne Lester, UNICEF.

Diseño:
Big Yellow Taxi, Inc.
www.BigYellowTaxi.com
Ilustraciones: Kristen Terrana y
Amelia Fabián



Contenido

Todo sobre las lesiones	página 2
Seguridad en carretera	página 7
Caminar sin riesgos.....	página 8
Seguridad en la bicicleta.....	página 10
La seguridad del pasajero.....	página 12
Evitar ahogarse.....	página 14
Evitar quemaduras.....	página 16
Evitar las caídas.....	página 18
Evitar el envenenamiento	página 20
¿Qué puedes hacer?.....	página 22
¿Qué has aprendido?	página 24



Todo sobre las lesiones

Nuestros cuerpos son **SORPRENDENTES** y gracias a ellos podemos hacer muchas cosas... pero a veces sufrimos **LESIONES**.

¡Ouch! ¡Ow! ¡Oo-ah! ¡Ah! ¿Recuerdas la última vez que sentiste un dolor en tu cuerpo? Tal vez te pillaste los dedos con una puerta, o tocaste un plato que estaba demasiado caliente. El dolor que sentiste es la reacción de tu cuerpo cuando te quiere indicar que algo no ha salido bien. Envía un mensaje a tu cerebro diciéndote: “¡Rápido, mueve la mano!” o “¡Deja ese plato caliente!”

A veces las cosas pasan demasiado deprisa para que nuestros cuerpos reaccionen y entonces sufrimos una lesión. Puede ser un rasguño o un corte en la piel, un desgarro muscular o la rotura de un hueso. Cuando nuestros cuerpos padecen algo así, lo llamamos una lesión.

Una lesión puede ser grande o pequeña y puede producirse de muchas formas. Por ejemplo, uno

puede lesionarse si se tropieza y cae, si se salpica con agua caliente, si sufre un problema cuando nada o si tiene un accidente de automóvil.

Los accidentes de carretera, los ahogamientos, las quemaduras a causa del fuego o de líquidos calientes, las caídas y los envenenamientos son las causas MÁS FRECUENTES de lesión en la infancia.

¿Puedes indicar las lesiones que han ocurrido o que están a punto de ocurrir en el dibujo siguiente?



¿Por qué se producen las lesiones?

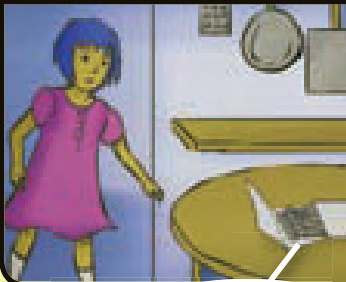
Las lesiones no son accidentes que ocurren porque sí. Hay razones que explican sus causas, y toda lesión es el producto de una cadena de acontecimientos que termina en una persona lesionada. Lo que la gente hace, cómo lo hace, las cosas con las que lo hacen y dónde lo hacen desempeñan todas un eslabón de esa cadena.

El dibujo de más abajo es la historia de la lesión de Gloria. Hay muchas razones que explican por qué Gloria se quemó los dedos. En las burbujas verdes ofrecemos algunas de ellas. ¿Puedes pensar tú en alguna otra razón?

Gloria no sabía que los fósforos podían ser peligrosos.

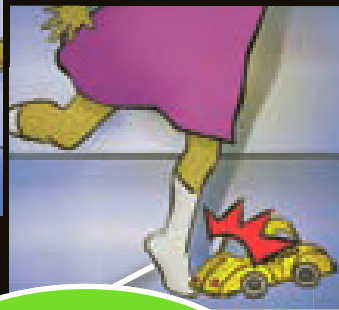
El fósforo era corto.

La cocina estaba oscura. Gloria vio unos fósforos sobre la mesa y decidió encender una vela.



El fósforo se estaba quemando rápidamente, y por ello se puso a correr.

Había un juguete abandonado en el suelo, y Gloria se tropezó.



Antes de poder coger la vela, el fósforo le quemó los dedos.

Alguien dejó olvidados los fósforos donde Gloria podía utilizarlos.

Gloria no tuvo cuidado, se puso a correr con un fósforo ardiendo.



¿Puedes recordar alguna ocasión en que te lesionaste?

¿Cómo te lastimaste el cuerpo?
¿Cuáles fueron las razones de que ocurriera? Piensa qué estabas haciendo y dónde lo estabas haciendo. Aquí puedes realizar un dibujo sobre tu lesión o escribir acerca de ella.

Todo sobre las lesiones

¿Cuán **GRAVE** es el problema de las lesiones?

Muchas lesiones son pequeñas, y nuestros cuerpos se curan fácilmente. Por ejemplo, si te caes y te haces un rasguño en la rodilla, se forma una costra y después de un tiempo la rodilla deja de doler y se cura.

Sin embargo, las lesiones se producen con más frecuencia de lo que deberían, y algunas son muy, muy graves. Si la lesión es muy grande, puede que nunca se cure o incluso podría causar la muerte. Todos los años, más de 900.000 niños, niñas y adolescentes mueren en el mundo a causa de lesiones. Se trata de casi dos muertes por minuto todos los días. Y esto es sólo la punta del “iceberg de las lesiones”. Por cada niño o adolescente que muere, muchos otros quedan heridos.



¡Las lesiones se pueden evitar!

Ya hemos visto cómo todas las lesiones son el producto de una cadena de acontecimientos que termina en la lesión. Lo que hace la persona, cómo lo está haciendo, las cosas con las que lo está haciendo y dónde lo está haciendo forman un eslabón de esa cadena. Si podemos cambiar uno o más de estos eslabones podemos romper la cadena y, o bien impedir que se produzca la lesión, o al menos reducir su importancia.

A esto lo llamamos “prevención de lesiones”.

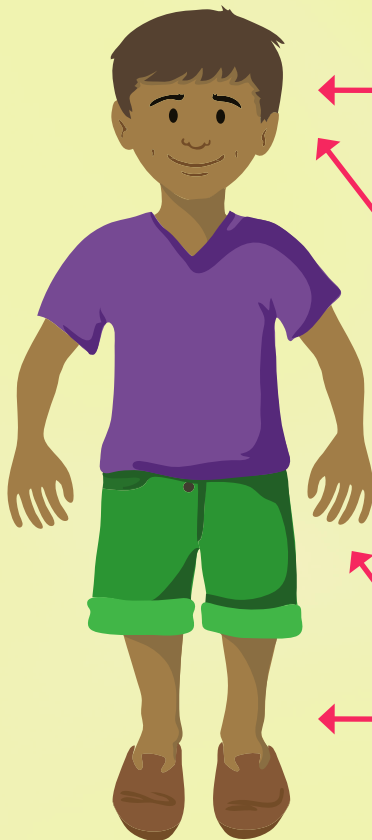
Observa el vecindario que aparece más abajo. Lo has visto antes, pero ahora es un lugar más seguro. Se han realizado cambios que han impedido que los niños que viven allí sufran lesiones.

Hemos etiquetado algunos. ¿Puedes indicar algún otro?



Hay MÁS POSIBILIDADES de que los niños sufran una lesión que los adultos. ¿Por qué?

Los niños pequeños tienen una piel más fina que los adultos, y por ello se lesionan con facilidad.



Los niños tienen una cabeza más blanda y, para su tamaño, mayor que los adultos.

Los niños no siempre saben cómo mantenerse seguros, ya que todavía no lo han aprendido.

Los niños tienen brazos, piernas, manos, pies y dedos pequeños que pueden quedar atrapados en pequeñas grietas y agujeros.

Los niños son más bajos que los adultos, y por eso es más difícil verlos (por ejemplo, por un conductor en la carretera) y ellos son menos capaces de ver lo que ocurre.



Ayuda de un adulto para aprender a hacer las cosas con seguridad

Una ley para indicar que los venenos deben empaquetarse con garantías de seguridad

En todo el mundo, hay más niños de 9 AÑOS que mueren debido a las lesiones que por cualquier OTRA causa.

Sobre este folleto

Tú tienes derecho a estar seguro, y hay numerosos cambios que se pueden hacer para mantenerte seguro e impedir que sufras una lesión. Algunas son medidas que tus padres y madres tienen que adoptar. Pueden tenerte siempre a la vista, garantizar que tu hogar sea un lugar seguro y enseñarte los peligros que puedes correr. Tus maestros también pueden ayudar en esto.



automóviles no pueden ir a una velocidad peligrosa. Y pueden garantizar que haya hospitales, médicos y enfermeras que nos ayuden cuando nos lesionamos.

Pero por muy seguro que tu país y tu familia te mantengan, hay algunas medidas que te corresponden a ti. Tienes que aprender a mantenerte seguro, para evitar lesiones. En este folleto trataremos de ayudarte a conseguirlo. Está escrito para distribuirlo junto al *Informe mundial sobre*

prevención de las lesiones en los niños de 2008, que reúne información e ideas de todo el mundo para mejorar la seguridad infantil.

Esperamos que disfrutes aprendiendo más sobre las lesiones y sobre cómo impedir que se produzcan. ¡Diviértete sin riesgos!

En cada página encontrarás un recuadro como éste donde se ofrecen consejos para mantenerte seguro.

En este folleto también encontrarás muchos dibujos donde niños y niñas de todo el mundo comparten contigo sus historias.

¿Qué puedes hacer tú?

Consejos importantes para mantenerte seguro:

- ▶ Usa los materiales – utiliza equipos protectores ajustados adecuadamente (como cascos y chaquetas reflectoras) cuando puedas.
- ▶ Juega en espacios seguros.
- ▶ Recibe capacitación – infórmate sobre las lesiones y sobre cómo impedir que ocurran.
- ▶ Juega sin riesgos – toma las decisiones adecuadas sobre lo que es seguro y lo que no.
- ▶ Ayuda a los niños más pequeños a estar seguros.
- ▶ Recuerda: Es mejor estar seguro que lamentarse.

Historias de la vida real



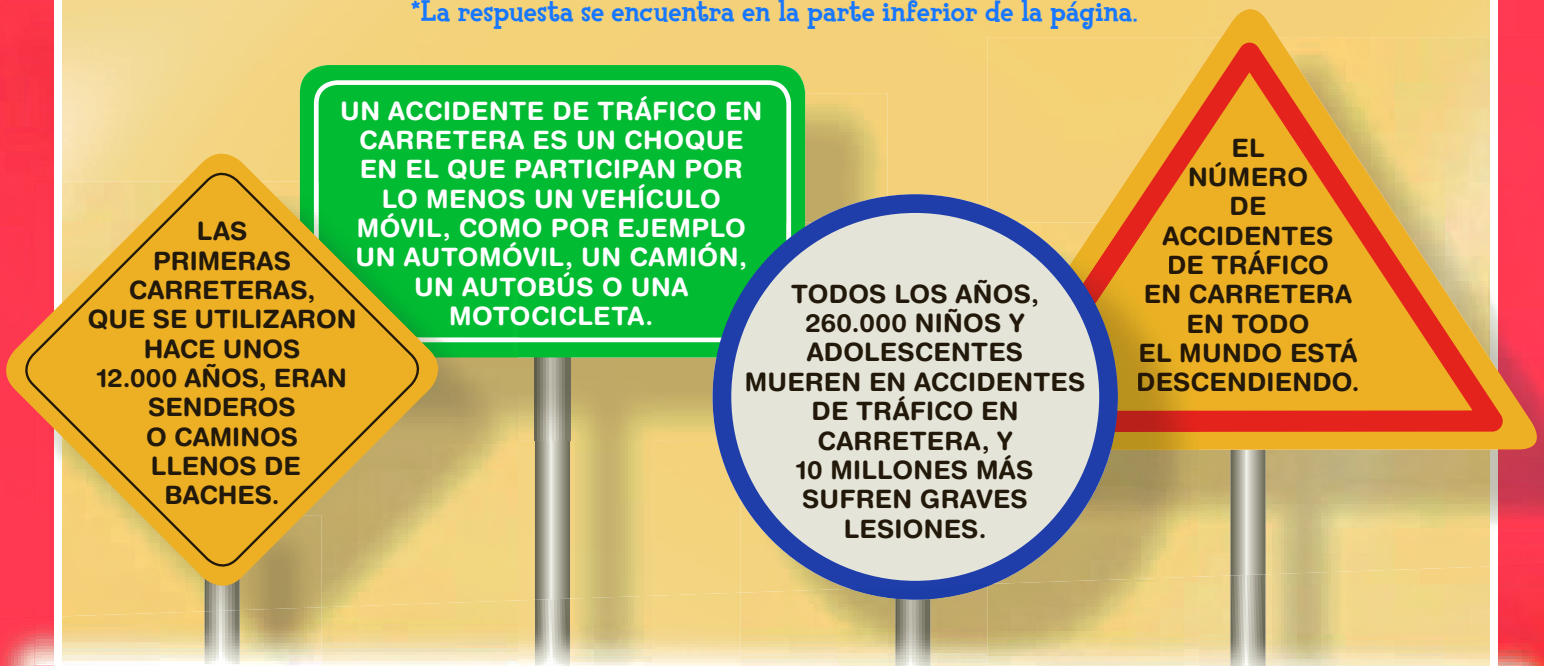
Seguridad en carretera

Cada vez se construyen más **CARRETERAS** que nos transportan muy lejos.

Pero cada dos minutos un niño o un adolescente muere en un **ACCIDENTE** en estas carreteras, y otros 38 sufren una **LESIÓN**.

Uno de los datos siguientes es falso. ¿Puedes indicar cuáles? ¡Rodéalo con un círculo!*

*La respuesta se encuentra en la parte inferior de la página.



LAS PRIMERAS CARRETERAS, QUE SE UTILIZARON HACE UNOS 12.000 AÑOS, ERAN SENDEROS O CAMINOS LLENOS DE BACHES.

UN ACCIDENTE DE TRÁFICO EN CARRETERA ES UN CHOQUE EN EL QUE PARTICIPAN POR LO MENOS UN VEHÍCULO MÓVIL, COMO POR EJEMPLO UN AUTOMÓVIL, UN CAMIÓN, UN AUTOBÚS O UNA MOTOCICLETA.

TODOS LOS AÑOS, 260.000 NIÑOS Y ADOLESCENTES MUEREN EN ACCIDENTES DE TRÁFICO EN CARRETERA, Y 10 MILLONES MÁS SUFREN GRAVES LESIONES.

EL NÚMERO DE ACCIDENTES DE TRÁFICO EN CARRETERA EN TODO EL MUNDO ESTÁ DESCENDIENDO.

Las páginas siguientes examinan los peligros y los riesgos que corren los niños y niñas que viajan a pie, en bicicleta o en vehículos a motor. Primero, piensa:

¡El riesgo y tú!

El mundo que te rodea puede conllevar riesgos. Esto significa que los lugares donde vives y juegas, como las casas, las carreteras y las ciudades, pueden ser peligrosos. Por ejemplo, cada vez que cruzas una calle corres el riesgo de que te atropelle un automóvil. Algunas carreteras son más peligrosas que otras, como por ejemplo las que tienen mucho tráfico o no hay ningún lugar para que crucen los peatones.

Los gobiernos y las empresas trabajan para arreglar estas cosas y hacer que el mundo que te rodea sea más seguro. Entre tanto, tienes que aprender a tomar decisiones seguras.

Por ejemplo, cuando camines a la escuela o a una tienda, piensa en los posibles peligros y escoge la ruta más segura. Si caminas por el medio de la carretera o cruzas la calle entre automóviles estacionados, el riesgo de sufrir un atropello es elevado. Otras posibilidades menos arriesgadas pueden ser caminar por la acera o cruzar cuando sea posible ver lo que ocurre en ambas direcciones. Si hay un cruce de peatones, lo más seguro es cruzar por él.

Mantente seguro: toma decisiones seguras.

RESPUESTA: FALSO – el número de accidentes de automóvil en todo el mundo está descendiendo. En algunos países hay menos accidentes de los que había antes, pero, en general, las cifras siguen aumentando.

Caminar sin riesgos

CAMINAR erguido es una de las cosas que diferencian a los hombres de otros animales. Pero no siempre es tan **SEGURO** como parece.

Una persona que camina por una carretera se denomina peatón. Cuatro de cada 10 niños y adolescentes que mueren debido a lesiones en el mundo pierden la vida debido a que les atropella un automóvil u otro vehículo cuando caminan. Los niños pueden sufrir un atropello cuando cruzan la calle o juegan en una calle o una entrada de automóviles. En algunas partes del mundo los niños también viven en las calles o trabajan en ellas tratando de vender cosas a los conductores de automóviles, autobuses y camiones, lo que significa que están en peligro muy a menudo. Los niños pasan también un mayor tiempo en la carretera si tienen que caminar mucho para ir a la escuela o para obtener agua. En algunas partes del mundo caminan durante varias horas.

¿Caminas muy a menudo cerca del tráfico? ¿Cuánto tiempo piensas que caminas todos los días?

Escoge una ruta sin riesgos

Lee los consejos para escoger una ruta sin riesgos en el recuadro “¿Qué puedes hacer?” en la próxima página. ¿Cuál crees que es el camino más seguro para llegar desde tu casa a la de tu amigo en el mapa que aparece más abajo?

Marca la ruta más segura.



Cuanto más **RÁPIDO** avanza un automóvil, más tiempo necesita para detenerse. Por ejemplo, un automóvil que avanza a 32 Kilómetros por hora (20 millas por hora) necesita solamente el espacio de 3 automóviles para detenerse, pero un automóvil que avanza a 80 Kilómetros por hora (50 mph) necesita el espacio de 13 automóviles para detenerse.

¿Qué puedes hacer?

Utiliza una ruta sin riesgos

Cuando caminas hacia algún lugar, planifica tu ruta utilizando las siguientes reglas:

- ▶ Cruza solamente las carreteras cuando tengas que hacerlo.
- ▶ Si es posible, cruza por un cruce para peatones.
- ▶ Nunca cruces la carretera cerca de una curva o entre dos automóviles estacionados.
- ▶ Evita carreteras muy concurridas o de alta velocidad si es posible.
- ▶ Si hay un pavimento o acera, utilízalo. En caso contrario, camina por el borde de la carretera frente al tráfico que viene en dirección contraria (eso significa que los automóviles que están cerca de ti conducen hacia ti, y no en la misma dirección que tú).

Historias de la vida real

Amelia, 10 años,
Estados Unidos

Amelia tenía que cruzar una calle muy concurrida para ir a la biblioteca pública. Apenas podía ver debido a unos automóviles estacionados en un lado de la calle. También tenía prisa y no miró antes de cruzar. No vio el pequeño automóvil hasta que la atropelló. ¡Se asustó mucho! Por fortuna, era una zona con la velocidad controlada, y solamente sufrió rasguños.



¿Puedes pensar en algún momento en que casi te atropella un vehículo?
¿Qué pasó?

¿Puedes pensar en un lugar de la **CARRETERA LOCAL** donde construir un cruce de peatones aumentaría la **SEGURIDAD**?

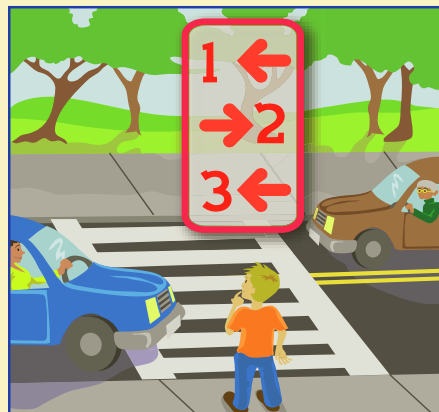
Para, mira y escucha

Antes de cruzar la calle debes:

- ▶ Dar un paso atrás desde el bordillo o el borde de la carretera.
- ▶ Mirar si hay tráfico a ambos lados. Mira en el recuadro la derecha para decidir en qué dirección debes mirar primero. También debes escuchar si hay vehículos u otro tipo de tráfico que avancen en tu dirección.
- ▶ Decide cuándo puedes cruzar sin peligro.
- ▶ Sigue mirando y escuchando mientras cruzas la carretera.

¿Dónde debo mirar primero?

En algunos países los automóviles conducen por la izquierda de la carretera. En otros países conducen por la derecha. El lado por el que conducen tiene importancia para determinar dónde debes mirar primero cuando cruzas una carretera. Siempre mira primero si hay automóviles que avanzan en dirección



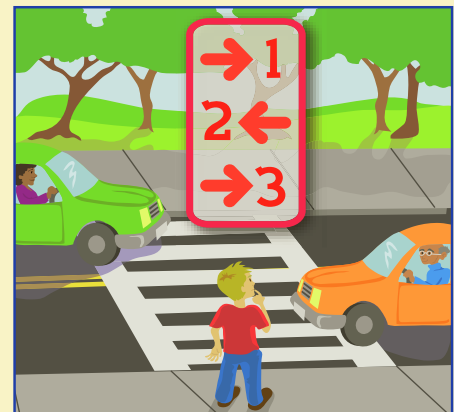
Los automóviles que están más cerca de mí avanzan de izquierda a derecha. Por lo tanto:

- 1) Miro a la izquierda.
- 2) Miro a la derecha.
- 3) Lanzo una última mirada a la izquierda.

IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA

Si no viene nadie en ambas direcciones, puedo cruzar la calle.

tuya en el lado de la carretera que está más cerca de ti. Luego debes mirar en la otra dirección, a los automóviles que avanzan hacia ti en el otro lado de la carretera, y finalmente de nuevo al carril que está más cerca de ti. El dibujo más abajo debería ayudarte a tomar la decisión correcta donde vives.



Los automóviles que están más cerca de mí avanzan de derecha a izquierda. Por lo tanto:

- 1) Miro a la derecha.
- 2) Miro a la izquierda.
- 3) Lanzo una última mirada a la derecha.

DERECHA-IZQUIERDA-DERECHA

Si no viene nadie en ambas direcciones, puedo cruzar la calle.

Seguridad en la bicicleta

Las primeras **BICICLETAS** estaban hechas enteramente de madera y hacían temblar los huesos debido a los baches en las carreteras. Hoy en día, ir en bicicleta es mucho más suave. ¡Pero aún es necesario tener cuidado para estar **SEGURO!**

¡ Sé un buen modelo de conducta !

Un modelo de conducta es una persona que da ejemplo a los demás sobre cómo se deben comportar. Tú eres un modelo de conducta para tus amigos y para otros niños más pequeños que quieren imitarte, ¡e incluso puedes ser un modelo de conducta para tu padre y tu madre! De ti depende ser un buen o un mal modelo de conducta. Escoge ser un buen modelo de conducta siguiendo siempre los consejos para evitar las lesiones que aparecen en este folleto, como utilizar un casco cuando circulas en bicicleta y cruzar la calle por un lugar seguro. De este modo reducirás los riesgos de sufrir una lesión, ¡y podrías ayudar a alguien a evitar sufrirla también!

Las bicicletas son un excelente medio de transporte: como promedio, se necesitan 5 minutos para recorrer en bicicleta una distancia que lleva 20 minutos a pie, y las bicicletas son mejores para el medio ambiente que los automóviles. Pero una bicicleta es un vehículo, no un juguete, y es preciso manejarla con cuidado. Ir en bicicleta junto a otros vehículos puede ser especialmente peligroso, ya que tú vas en el vehículo más pequeño y menos protegido de la carretera.

¿Eres un ciclista seguro?

Cuantas veces...

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Consideras la ruta antes de viajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Te aseguras de que tu bicicleta funcione perfectamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Utilizas un casco para bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Utilizas vestidos brillantes que sean fáciles de ver cuando vas en bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Miras si hay tráfico y señales antes de comenzar a moverte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sabes lo que significan las señales de tráfico y las marcas en la carretera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Obedeces las señales de tráfico, incluidas las luces rojas en los semáforos y las señales de stop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Utilizas luces en la bicicleta cuando se hace oscuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

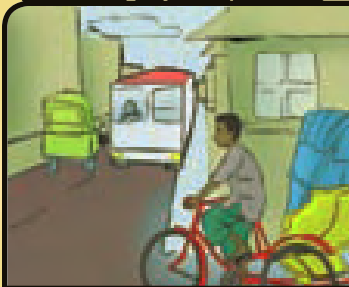
Ahora, puntúate:

SIEMPRE:	5 puntos	30+	Excelente – ¡Muy bien, circulas con seguridad!
A VECES:	3 puntos	15-30	Un buen comienzo, pero puedes circular con mayor seguridad.
NUNCA:	0 puntos	Menos de 15	¿Estás seguro de que debes ir en bicicleta? Tienes que pensar más sobre lo que puedes hacer para circular con mayor seguridad.

En todo el mundo hay más de 1.000 **MILLONES** de bicicletas. Solamente en **CHINA** hay 540 millones.

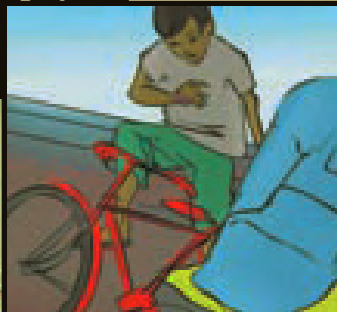
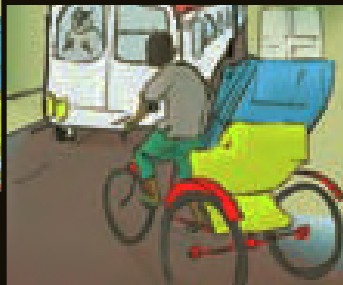
Historias de la vida real

Atikul, 10 años, Bangladesh



Atikul trataba de cruzar una carretera muy concurrida en su rickshaw.

Un autobús que iba en su misma dirección golpeó la rueda frontal.



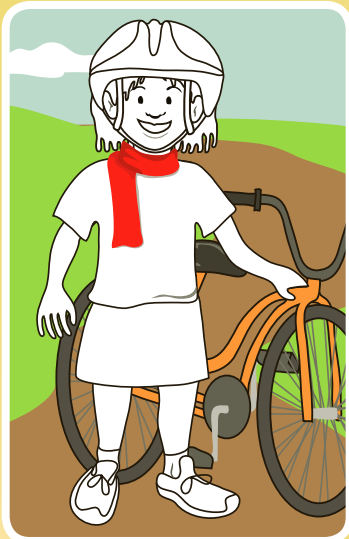
Se cayó y se lastimó la mano. Tuvo mucho dolor.

Un amigo vino y lo llevo al médico local para que le ayudara.



Sé brillante, facilita que te puedan ver

¿Puedes ayudar a estos dos ciclistas a ser más visibles, o a que sea más fácil verlos? La niña a la izquierda tiene pensado ir en bicicleta a la tienda durante el día. Necesita vestir colores blancos o brillantes para ser más visible. El niño a la izquierda regresa a casa en bicicleta desde la escuela al anochecer. Tendrá que utilizar una chaqueta o cinta reflectora sobre su vestido. Dibújalos y coloréalos para aumentar su seguridad.



¿Puedes recordar alguna ocasión en que tuviste problemas con tu bicicleta?
¿Qué pasó?

¿Qué puedes hacer?

SIEMPRE:

- ▶ Utiliza un casco.
- ▶ Avanza en la misma dirección del tráfico.
- ▶ Circula en un carril para bicicletas siempre que puedas o lo más cerca posible del borde de la carretera. Ten cuidado con las puertas de los autos que se abren.
- ▶ Utiliza los brazos para realizar señales cuando pienses girar.
- ▶ Mira hacia atrás por encima del hombro y verifica si hay tráfico detrás de ti antes de girar.
- ▶ Respeta las señales de tráfico. Detente en las señales de stop y en las luces rojas.
- ▶ Detente y verifica si hay tráfico antes de girar hacia una calle.
- ▶ Trata de no circular en bicicleta cuando es oscuro. Si tienes que hacerlo, utiliza luces de bicicleta y reflectores, y vestidos reflectores.

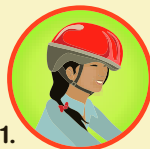
Recuerda: También es importante mantenerte visible cuando caminas.

Utiliza casco

Utilizar un casco puede reducir el riesgo de sufrir una lesión grave hasta en un 88%. Pero para que sirva de ayuda, es preciso utilizarlo correctamente. Usa un casco para montar en bicicleta y recuerda que tienes que amarrarte la correa en la barbilla. El casco no debe estar colocado ni muy hacia delante y ni muy hacia atrás en la cabeza. Debe estar en el centro, cubriendo la cabeza pero también unos dos dedos por encima de las cejas.

Marca el dibujo en que el casco se utiliza de manera correcta.

La respuesta está al final de la página.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

La seguridad del pasajero

En algunos lugares, los niños VAN en automóvil a la escuela todos los días... En otros, las motocicletas son más comunes que los automóviles, y a veces TODA LA FAMILIA circula en una de ellas.

Práctica la prueba de ingenio para ver cuánto sabes sobre los vehículos a motor. Las respuestas están al final de la página.

Pon un círculo en las respuestas acertadas.

1. ¿Hace cuántos años que apareció el primer vehículo de motor?

2.000 años 200 años 2 años

2. ¿Qué impulsaba a los primeros vehículos a motor?

Azúcar Vapor Energía solar

3. Aproximadamente, ¿cuántos automóviles hay en el mundo hoy en día?

600 600 mil 600 millones

Siempre que vayas como pasajero en un automóvil o en una motocicleta, corres un riesgo. Los accidentes de vehículos a motor matan y lesionan a miles de niños y niñas todos los años. Los conductores jóvenes también corren peligro. De hecho, los conductores de 15 a 19 años tienen más posibilidades de morir en un accidente de vehículo a motor que los conductores mayores.

En todo el mundo, los ingenieros han trabajado para lograr que los automóviles y las motocicletas sean más seguros, pero todavía hay algunas medidas que es necesario tomar para mantenerse seguro.

¡Nuestro mundo cambiante!

Nuestro mundo es cada vez más complejo y hay más gente todo el tiempo. Hay miles de millones más de personas hoy en día que hace 100 años. Y automóviles, camiones, trenes y aviones más rápidos nos acercan los unos a los otros. Todos los días estamos vinculados con personas que viven en muchos lugares diferentes. Por ejemplo, alguien de tu familia puede que trabaje en una fábrica de juguetes. Los juguetes se cargan en camiones y se envían muy lejos, incluso a países diferentes, antes de que lleguen a la tienda. Esto hace que las carreteras estén más congestionadas y sean más peligrosas. Muchas familias se trasladan del campo a la ciudad para trabajar en las fábricas. Las ciudades se llenan de mucha gente. Hay familias que tienen que vivir en edificios poco seguros donde los niños se lesionan más a menudo. En este mundo tan conectado, es importante pensar en las cosas que queremos tener y las cosas que hacemos. Allí donde vivamos, nuestras acciones afectan a las personas que conocemos pero también a las personas que viven muy lejos.



¿Qué puedes hacer?

SIEMPRE:

- ▶ Utiliza el cinturón de seguridad cuando viajes en un automóvil.
- ▶ Utiliza un asiento de seguridad si lo necesitas. Los niños deben utilizar un asiento de seguridad hasta que caben en el cinturón de seguridad, por lo general entre los 8 y los 12 años.
- ▶ Siéntate en la parte trasera del automóvil, donde estarás más seguro que en la parte delantera.
- ▶ Utiliza casco cuando viajes en motocicleta.

En muchos países la ley obliga a realizar estas cosas: averigua qué dicen las leyes en tu propio país.

Utilizar apropiadamente el cinturón de seguridad significa que tienes un **40% MENOS DE POSIBILIDADES de lesionarte en un accidente.**

¿Recuerdas alguna vez en que estuviste en un vehículo motor que chocó o que casi lo hizo?
¿Qué pasó?

Lucía, 8 años, Italia

¿Eres un buen pasajero?

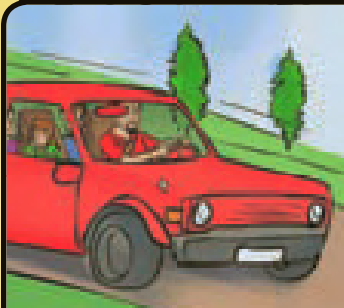
Cuando viajas en un automóvil o en una motocicleta, con qué frecuencia...

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Utilizas el cinturón de seguridad o el casco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entras y sales del automóvil (o subes y bajas de la motocicleta) por el lado más cercano al bordillo, y lejos del tráfico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dejas al conductor que se concentre en la conducción (y esto significa no hablar demasiado, no realizar juegos bruscos ni escuchar la música muy alta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayudas al conductor a vigilar las señales de tráfico si te lo pide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llevas cosas pequeñas durante un viaje para mantenerte ocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora puntúate a ti mismo:

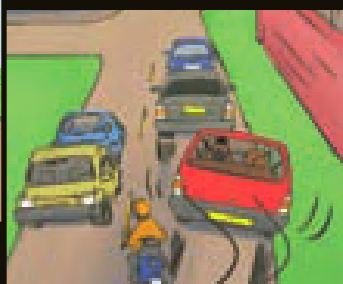
SIEMPRE:	5 puntos	20+	Excelente – ¡gran pasajero!
A VECES:	3 puntos	10–20	Buen comienzo, pero podrías ser un mejor pasajero.
NUNCA:	0 puntos	Menos de 10	¡Ten cuidado! Puede que tu actitud haga que el viaje sea peligroso.

Historias de la vida real



El tío de Lucía conducía rápido para llevar a todos a una fiesta.

¡De improviso, el tráfico se detuvo! El tío perdió control del automóvil.



¡No chocaron contra ningún automóvil, pero se golpearon de lado contra una pared!

A nadie le pasó nada porque todos llevaban el cinturón de seguridad.



Evitar ahogarse

Los seres humanos necesitan agua para vivir...

¿Sabías que el 60% del cuerpo humano está compuesto de agua? Es preciso beber entre 2 y 4 litros al día para que el cuerpo funcione bien.

¿Puedes dibujar o hacer una lista de otras maneras en que utilizas el agua?

Para lavarte

Para lavar tazones, tazas y platos



Alrededor del 70% de la TIERRA está cubierta de AGUA.

¿Cuánta cantidad de agua crees que se utiliza para esto todos los días?

...pero el agua puede ser también peligrosa.

Los seres humanos no pueden respirar por debajo del agua, y se ahogan si el agua les llega a los pulmones.

Alrededor de cada tres minutos un niño muere ahogado en alguna parte del mundo. Esto es más de 175.000 niños, niñas y adolescentes todos los años. De 2 millones a 3 millones tienen problemas en el agua y están a punto de ahogarse.

¿Por qué hay tanta gente que se ahoga?

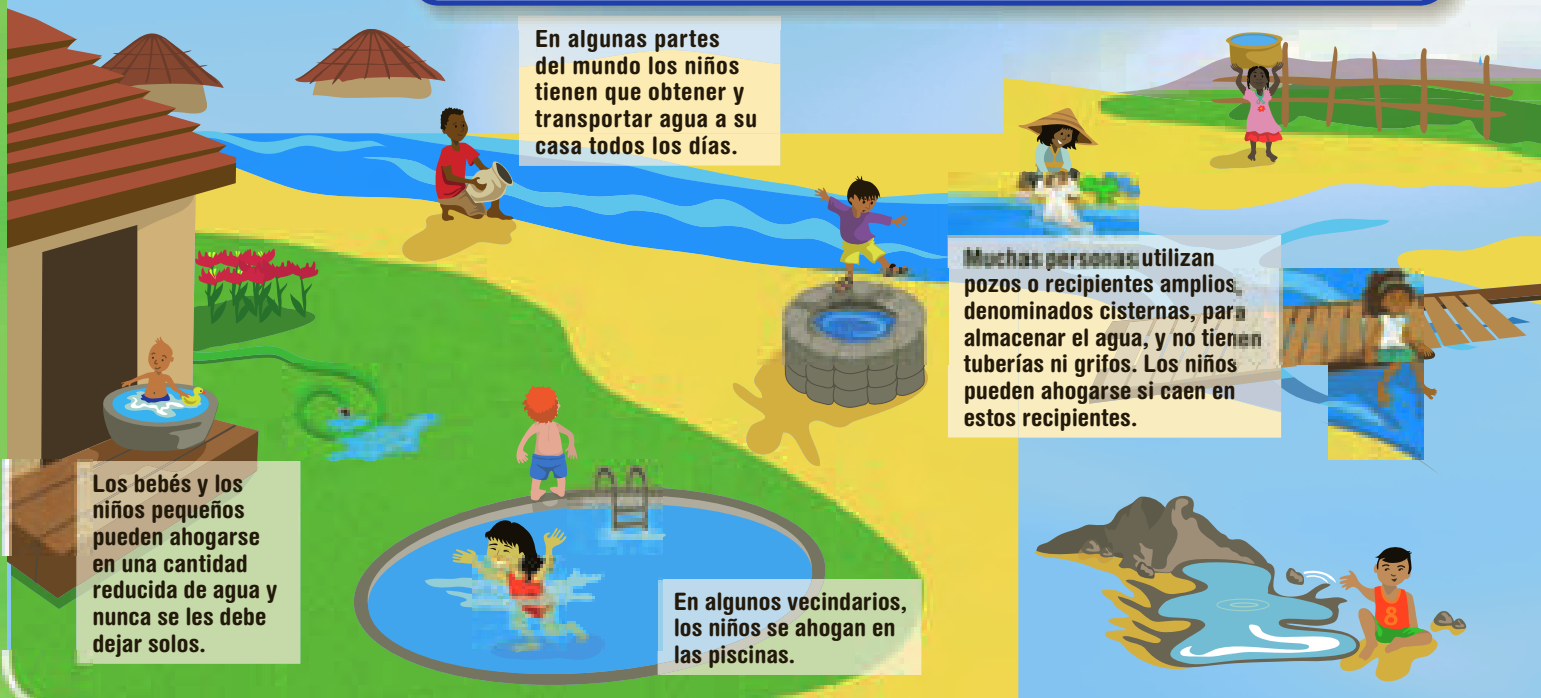
La mayoría de los niños y niñas se ahogan cerca de sus hogares cuando realizan actividades cotidianas: jugar, lavarse y trabajar. El dibujo más abajo describe algunas situaciones posiblemente peligrosas. **Marca con un círculo cualquier otra situación que pudiera ser peligrosa.** ¿Por qué son peligrosas?

En algunas partes del mundo los niños tienen que obtener y transportar agua a su casa todos los días.

Muchas personas utilizan pozos o recipientes amplios, denominados cisternas, para almacenar el agua, y no tienen tuberías ni grifos. Los niños pueden ahogarse si caen en estos recipientes.

Los bebés y los niños pequeños pueden ahogarse en una cantidad reducida de agua y nunca se les debe dejar solos.

En algunos vecindarios, los niños se ahogan en las piscinas.



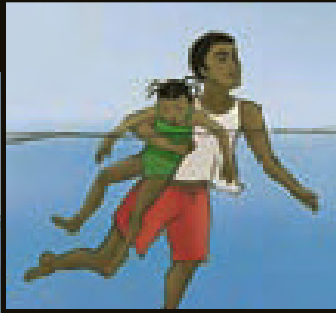
Historias de la vida real

Belinda, 5 años, Kenya



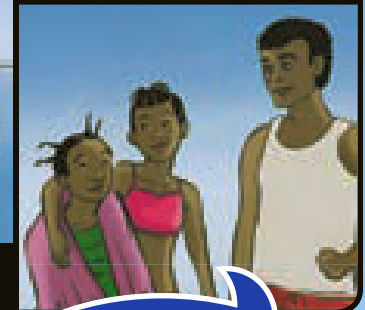
Belinda fue a nadar con su hermana mayor.

No se dio cuenta de que el agua era profunda.



Por suerte, su hermana pidió ayuda...

... y cerca había un adulto que la salvó.



¿Puedes recordar un momento en el que tuviste problemas con el agua?
¿Que pasó?

¿Qué se puede hacer para evitar que los niños se ahoguen?

Hacer que la comunidad sea más segura

Observa el dibujo donde se muestran los peligros de ahogarse. Para que la escena sea más segura, dibuja más abajo características de seguridad. ¿Dónde crees que sería mejor colocarlas?



Un adulto para vigilar los niños cuando estén cerca del agua



Una cubierta para las cisternas, los pozos u otros recipientes donde haya agua y una bomba para extraer el agua



Tierra o rocas para rellenar los charcos grandes o las lagunas que no se utilizan



Una valla en torno a los patios para mantener a los niños dentro, o entorno a las lagunas y las piscinas para mantenerlos fuera



Materiales de seguridad como cuerdas, postes y un chaleco salvavidas cerca de las zonas con agua al aire libre

Hacer: Haz un dibujo sobre los lugares donde existe el peligro de ahogarse en tu vecindario, como piscinas o ríos. Incluye símbolos para mostrar lo que ya se ha hecho para hacer que sean más seguros. ¿Piensas que se necesitan algunos cambios? Incluye tus propias ideas con un color diferente.

¿Qué puedes hacer?

Si eres mayor de cinco años debes aprender a nadar y a flotar en el agua (lo que significa mantener tu cuerpo derecho en un lugar y la cabeza por encima del agua mediante el movimiento de los brazos y las piernas).

SIEMPRE:

- ▶ Asegúrate de que hay un adulto vigilando cuando estés nadando o jugando en el agua, y mantente siempre visible.
- ▶ Entra primero caminando si no sabes cómo está el agua o cuál es la profundidad.
- ▶ Utiliza un chaleco salvavidas cuando estés en una embarcación.

NUNCA:

- ▶ Nunca nades sólo.
- ▶ Nunca nades en un agua que no conoces sin que un adulto compruebe primero.
- ▶ Nunca empujes a otros ni saltes sobre nadie cuando nades o cuando juegues en el agua.

EN CASO DE PELIGRO:

- ▶ Pide ayuda a gritos si tienes problemas en el agua.
- ▶ Si ves que alguien tiene problemas en el agua no trates de salvarlo tú mismo. Pide ayuda y trata de que venga el adulto más cercano.



Algunos adolescentes ayudan a su familia a pescar. Esto puede ser peligroso si el barco está viejo, es inseguro o hay demasiada gente.

Evitar quemaduras

¿Sabías que la PIEL te ayuda mantenerte fresco, mediante el sudor, y te protege contra los gérmenes? Las QUEMADURAS pueden lesionar esta parte importante de tu cuerpo.

Una quemadura es una lesión de la piel o de los pulmones producida por el calor. Muchos nos hemos quemado los dedos o la boca con comida caliente. Pero las quemaduras pueden ser mucho más graves. En todo el mundo, alrededor de 11 niños, niñas y adolescentes mueren a causa de las quemaduras cada hora. Esto significa más de 95.000 muertes al año.

Uno se puede quemar con objetos calientes, líquidos calientes, fuego, químicos, electricidad y el sol. **Sigue leyendo para averiguar más sobre las tres causas más frecuentes de quemaduras.**

Fuego

▶ Algunas personas utilizan fuegos pequeños o llamas abiertas para cocinar o para calentar o iluminar sus casas. Es preciso tomar precauciones especiales para no quemarse cuando uno se encuentra cerca de un fuego para cocinar o calentarse.

Los fuegos pueden iniciarse accidentalmente, por ejemplo con un fósforo o un cigarrillo que no se ha apagado bien o una vela que se ha dejado encendida en una habitación sin que nadie la vigile. Un fuego pequeño puede descontrolarse rápidamente y convertirse en un problema grave y peligroso.



Agua caliente

▲ Una quemadura debido al agua caliente u otros líquidos se denomina "escaldadura". Uno puede escaldarse si le cae encima el líquido caliente de una olla, una taza o una sartén. El agua de una tubería, de un lavabo o de un baño puede ser también lo suficientemente caliente como para quemarte la piel.

Fuegos artificiales

▼ En todo el mundo se utilizan fuegos artificiales para las celebraciones. Los fuegos artificiales son muy bonitos, pero pueden ser también muy peligrosos e incluso mortales. Pueden explotar de improviso e inesperadamente, y las chispas pueden prender fuego en los vestidos.



Más información sobre quemaduras

Para obtener más información sobre las quemaduras, dibuja una línea desde cada número a la izquierda, donde comienza la frase, para que enlace con el final de la frase a la derecha. Las respuestas se encuentran al final de la página.

Cerca del 75% de las quemaduras de los niños pequeños se deben a

1

En menos de un segundo después de que te ha caído encima, el agua hirviendo puede

2

30 segundos es el tiempo en que puede tardar una llama pequeña en convertirse en

3

Unos pocos minutos después de que se inicia el fuego, toda la casa puede estar llena de

4

A

en un gran fuego. Un detector de humo te advierte cuando esto ocurre en tu casa mientras estás dormido.

B

un humo negro denso. Este tipo de humo puede cegarte y confundirte. Es importante colocarse al nivel del suelo, donde está más fresco y hay oxígeno, y gatear.

C

quemarte a través de la piel. Hay que tener un cuidado especial cuando uno se encuentra entre ollas y personas con bebidas calientes.

D

líquido caliente, agua caliente del grifo o vapor. Si has sufrido una escaldadura, coloca inmediatamente la zona de la piel en agua fría.

¿Recuerdas alguna vez en que casi te quemaste?
¿Qué pasó?

¿Qué puedes hacer?

SIEMPRE:

- ▶ Verificar la temperatura del agua en un baño o una ducha antes de entrar
- ▶ Tener un plan para escapar de un fuego en el hogar. Habla con tu padre y tu madre sobre cómo podrían escapar de cada una de las habitaciones de la casa. Asegúrate de que todos en tu familia conocen este plan y lo practican a menudo.
- ▶ Utiliza detectores de humo. Pregúntale a tu padre o a tu madre si están instalados en la casa. Los detectores de humo pueden advertir el inicio de un fuego y salvar tu vida.
- ▶ Si alguien se ha quemado, enfría la piel con agua y manténla limpia. No utilices ninguna crema ni aceites sobre la quemadura.

NUNCA:

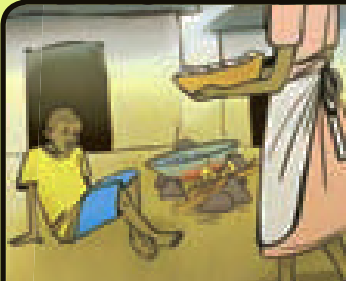
- ▶ Nunca juegues con fósforos, encendedores de cigarrillos, velas, fuegos artificiales o fuegos abiertos.
- ▶ Nunca dejes una vela o un fuego encendido cuando no haya nadie en la habitación.
- ▶ Nunca realices juegos bruscos en torno a personas que tienen bebidas calientes, en la cocina mientras se preparan los alimentos o cerca de un fuego abierto.

SI SE PRODUCE UN FUEGO:

- ▶ Escapa rápidamente. Nunca te ocultes dentro del edificio en llamas.
- ▶ No regreses a un edificio en llamas por ninguna razón después de haber salido.
- ▶ Nunca te mantengas de pie en un incendio. Trata de gatear siempre por debajo del humo y de mantener la boca cubierta.

Historias de la vida real

Kwesi, 10 años, Ghana



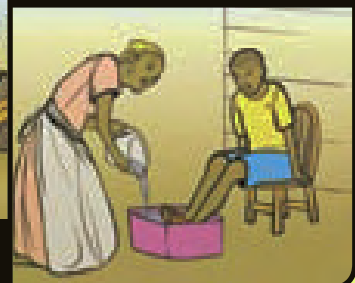
Kwesi estaba sentada cerca de un fuego donde había una olla de agua hirviendo.

La olla no estaba bien colocada y de improvisto se inclinó.



El agua caliente se derramó y cayó sobre los pies de Kwesi.

¡Le hizo daño! La madre de Kwesi enfrió la quemadura con agua fría.



Evitar las caídas

Cuando uno aprende a caminar, a correr y a saltar, es **NORMAL** que se **CAIGA**. Pero a veces las caídas pueden producir **GRAVES** lesiones.

La mayor parte del tiempo, cuando uno se cae ni siquiera le duele, o simplemente se hace un pequeño corte o rasguño. Pero las caídas pueden ser más peligrosas. Todos los años, por lo menos 47.000 niños, niñas y adolescentes de todo el mundo mueren debido a una caída. Muchos más se rompen un hueso o se lastiman la cabeza. En algunos países, la mitad de los niños lesionados que acuden a las clínicas de urgencia lo hacen debido a una caída.

¿Crees que las preguntas siguientes sobre las caídas son verdaderas o falsas?

Marca con un círculo verdadero o falso. Las respuestas están al final de la página.

1. Una caída es cuando te caes de repente al suelo.

Verdadero

Falso

2. Cuanta más alta sea la caída, más pequeña será la lesión.

Verdadero

Falso

3. En el mundo, cinco niños o adolescentes mueren debido a una caída cada hora.

Verdadero

Falso

Las caídas pueden ocurrir en cualquier sitio. Observa el dibujo más abajo. **Mira a ver si puedes rodear con un círculo las situaciones que podrían conducir a una caída si tú estuvieses jugando allí.**

Los bebés y los niños pequeños pueden lesionarse cuando se caen incluso desde distancias pequeñas, como una silla, la cama o una mesa para cambiar la ropa, por ejemplo. Mira de nuevo el dibujo de abajo. **Marca con un círculo otros lugares que podrían ser peligrosos para un bebé que se encuentre desatendido.**



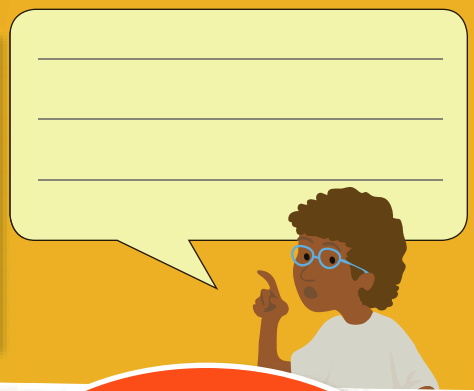
¡Presión de los pares!

Dos amigos de Atul están tratando de convencerlo de que se suba al techo con ellos. Otra palabra para amigos o compañeros de clase es "pares", y lo que hacen por lo tanto se llama a veces "presión de los pares".

Algunas veces hemos hecho lo que nos han dicho nuestros amigos porque

queríamos que nos admiraran, o encajar en el grupo, o porque nos preocupaba que se rieran de nosotros si no lo hacíamos. Algunas veces está bien. Pero tenemos que tener cuidado si nuestros pares tratan de convencernos de hacer algo que no es seguro o que está en contra de lo que pensamos que se debe hacer.

Un buen comienzo es ir siempre con aquellos amigos con los que nos sentimos seguros. Pero Atul se sentía cómodo con sus amigos y en el jardín de su casa, y sin embargo se encontró en una situación difícil. En el último dibujo de la serie está pensando por sí mismo sobre los posibles peligros de escalar al techo. No quiere correr el riesgo de lesionarse sólo por quedar bien, así que tiene que encontrar la manera de decir no. ¿Qué dirías tú?



Historias de la vida real

Niam estaba jugando con dos amigos. Uno de ellos convenció a Niam de que escalara con él un ciruelo. Después de coger varias ciruelas, Niam trató de bajarse. Sus amigos colocaron una tabla pequeña bajo el árbol para que pudiera saltar. Pero cuando saltó sobre la tabla, ésta se dio la vuelta y ¡Niam cayó sobre el metal! Sufrió una grave rotura de la pierna derecha y ahora Niam está recibiendo tratamiento médico para curarse la lesión.



Niam, 7 años, Bangladesh

¿Puedes recordar algún momento en que sufriste una mala caída?
¿Qué ocurrió?

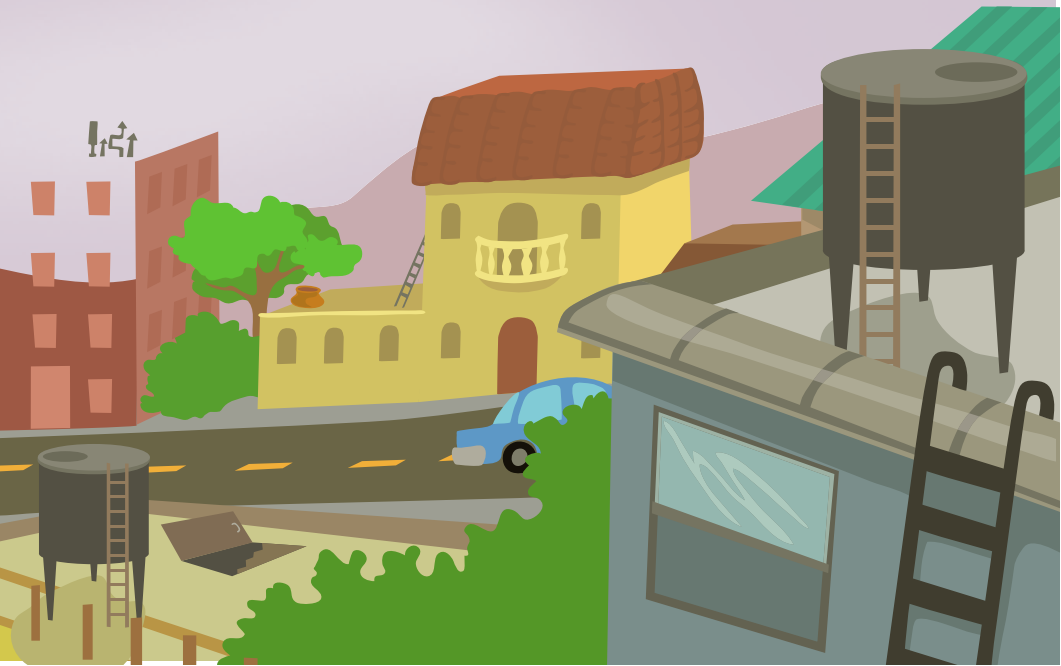
¿Qué puedes hacer?

SIEMPRE:

- ▶ riesgos – los empujones pueden causar una caída.
- ▶ Hay que turnarse para usar los materiales del patio de recreo.
- ▶ Hay que recoger los juguetes de las escaleras y el suelo, o cualquier otra cosa con la que uno pueda tropezarse.
- ▶ Cuando uno suba o baje las escaleras tiene que sujetarse de la barandilla.
- ▶ Hay que atarse los cordones de los zapatos para no caerse al pisarlos.

NUNCA:

- ▶ Nunca juegues con ventanas o te cuelgues sobre los balcones, las escaleras de incendio o el borde del tejado.
- ▶ Nunca juegues en lugares peligrosos como los sitios en construcción o las casas abandonadas.



Evitar el envenenamiento

¡Ten cuidado con los VENENOS! Muchas cosas que vemos y utilizamos todos los días pueden ser venenosas, incluso a pesar de que no parecen PELIGROSAS.

¿Qué son los venenos?

Un veneno es algo que puede causar una enfermedad o incluso la muerte si se traga, se aspira, se derrama sobre la piel o cae en los ojos.

¿Cuál crees que NO es venenoso?



Una picadura de serpiente



Un recipiente de medicina



Un químico utilizado para matar ratas



Una planta

¡Acertaste!

TODOS pueden ser venenosos en algunos casos. Los venenos son problemáticos porque pueden encontrarse en cualquier parte: la cocina; el establo; el parque. Y tienen muchas formas y tamaños. Pueden oler o saber bien, e incluso pueden ser invisibles.

En todo el mundo, 125 niños, niñas y adolescentes mueren todos los días debido a los venenos. Los niños más pequeños corren peligro especialmente porque suelen llevarse cosas a la boca sin saber qué son. Los adolescentes mayores corren también riesgo cuando experimentan con el alcohol y las drogas.

¡Marcar la diferencia!

Lo que aprendas sobre la seguridad puede salvar vidas. Podrás reducir tus propios riesgos y mantenerte seguro. Pero eso no termina aquí. También puedes utilizar lo que sabes para ayudar a otros niños de tu familia y de tu vecindario. Puedes:

- ▶ Hacer correr la voz – hablar con tus hermanos, hermanas y amigos sobre cómo mantenerse seguros.
- ▶ Informar a un adulto sobre cualquier cosa peligrosa que veas (un veneno que no está guardado apropiadamente).
- ▶ Hablar con tu padre y tu madre sobre cómo pueden mejorar la seguridad del hogar.
- ▶ Escribir una carta sobre las cosas que es preciso cambiar en tu vecindario: en el parque y en tu propia calle. Pide un adulto que te ayude a averiguar a quién tienes que mandársela.

Más del 10% de las personas que mueren envenenadas son niños, niñas y adolescentes.

Descubrir los venenos

Los venenos pueden ser:

Sólidos – Los sólidos pueden ser gruesos, masticables o en polvo. Incluyen las píldoras, los polvos de lavar, las plantas, las bayas y las setas.

Líquidos – Los venenos líquidos pueden ser cremosos o como agua. Pueden ser de cualquier color. Algunos venenos líquidos son los detergentes para el suelo, los jarabes para la tos (si tomas demasiado), el aceite de lámpara y el veneno de las serpientes y los insectos.

Pulverizadores – Estos venenos están en una lata o un recipiente pulverizador y entre ellos están los pulverizadores de pelo, los pulverizadores para lustrar muebles y los insecticidas.

Invisibles – Son aquellos que no es posible ver, oler ni tocar. Los venenos invisibles se esparcen por el aire cuando algo se quema. Pueden estar mezclados con humo, o proceder de la parte de atrás de un automóvil cuando el motor está en marcha.

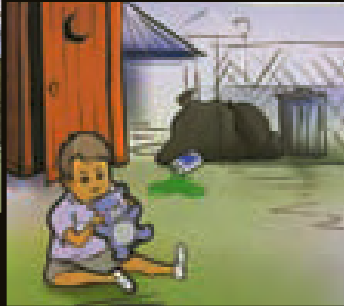
Historias de la vida real

Mauro, 3 años, México



Mauro encontró un juguete sucio sobre el que se había derramado un químico.

Se puso el juguete en la boca y comenzó a chupar este veneno.



Se puso muy enfermo y hubo que llevarlo al hospital.

Por fortuna, un médico pudo tratarlo y ahora se encuentra bien.



Ahora que sabes más sobre los venenos, examina el dibujo más abajo. ¿Puedes detectar y marcar con un círculo los venenos? Por lo menos hay 10.



Ahora observa el dibujo más abajo. ¿Puedes detectar los cambios que se han hecho para que esta cocina sea más segura? Por lo menos hay 9 cambios.



¿Puedes recordar algún momento en que te enfermaste debido a un veneno?
¿Qué ocurrió?

¿Qué puedes hacer?

Algunos países tienen centros contra el veneno que ofrecen información y ayuda sobre venenos. Averigua si hay uno cerca de tu casa, apréndete el número de teléfono y guárdalo con tu propio número telefónico.

SIEMPRE:

- ▶ Pregunta a un adulto si no estás seguro de algo.
- ▶ Informa un adulto si has encontrado algo que piensas que podría ser venenoso.

NUNCA:

- ▶ Nunca juegues con cosas que sabes que son venenosas, ni las toques, las huelas ni las pruebes.
- ▶ Nunca te pongas en la boca algo que desconoces lo que es.
- ▶ Nunca tomes medicinas a menos que te las haya dado un adulto.
- ▶ Nunca dejes a los niños pequeños solos con cosas que sabes que son venenosas.

¿Qué puedes hacer?

¡Puedo ayudar!

Este folleto te ha informado de muchas medidas que puedes tomar para evitar lesiones. Pero las lesiones se producen, y es bueno saber qué hay que hacer si alguien se lesiona. Esta página te enseñará cómo estar preparado para ayudar, si es necesario.

¡Ayuda en una situación de emergencia!



Mei Ling y Jing Jing se dirigían hacia la escuela.



Se escuchó un gran ruido, y de repente un niño estaba tendido en la carretera frente a ellos. Su bicicleta había chocado.



Jing Jing preguntó al niño si se encontraba bien. Lloraba y temblaba, y se sostenía la pierna.



Jing Jing corrió a pedir ayuda a un adulto, y Mei Ling permaneció con el niño.



Cuando llegó la ambulancia, la mujer dijo que las niñas habían salvado probablemente la pierna del niño al haber ayudado tan rápidamente.

Una emergencia es una situación en la que se necesita actuar rápidamente. Si la emergencia es que alguien se ha lesionado gravemente, puedes ayudar, como Mei Ling y Jing Jing ayudaron al niño en la bicicleta. Puedes:

1. Pedir ayuda. Si nadie viene, busca a un adulto que esté cerca.
2. Quedarte con la persona lesionada a menos que tengas que dejarla para buscar ayuda.
3. No mover a la persona, ya que esto podría empeorar la lesión.
4. Cubrirle con tu chaqueta, una manta o con algo caliente si tiene frío.
5. Cuando llegue la ayuda de los adultos, seguir sus instrucciones.

Saber a quién llamar

Si tú u otra persona se lesionan, lo primero que hay que hacer es pedir ayuda. Si esto no funciona, tal vez sea necesario hacerlo por teléfono. Prepárate. Recorta el formulario de la derecha o prepara uno igual, y llénalo con números telefónicos útiles. Pide ayuda a un adulto si es necesario. Mantén el formulario cerca de tu teléfono o en algún lugar seguro.

Números telefónicos de emergencia

Policía _____

Bomberos _____

Ambulancia _____

Hospital _____

Otros números útiles, como el número de teléfono del trabajo de tu padre y tu madre, el número de un vecino o el número de los abuelos

Si no hay un teléfono en la zona donde vives, habla con tu padre y tu madre, tu maestro u otro adulto para averiguar dónde podrías acudir en busca de ayuda si ocurre algo.

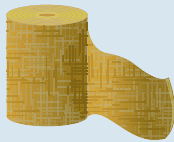
¿Qué puedes hacer?

SIEMPRE:

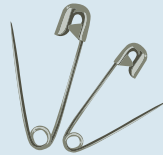
- ▶ Mantener una lista con teléfonos de emergencia cerca del teléfono en casa.
- ▶ Tener listo un botiquín de primeros auxilios.
- ▶ Pedir ayuda en caso de emergencia.
- ▶ Si esto no funciona, buscar a un adulto cerca para pedirle ayuda o utilizar el teléfono.
- ▶ Aprender más sobre lo que es posible hacer en una situación de emergencia – recibe instrucción.
- ▶ Asegurar que no te lesiones ayudando a otra persona. Por ejemplo, nunca entres en un edificio en llamas, ni gatees bajo un edificio derruido ni saltes al agua para salvar a alguien, y nunca corras en la calle detrás de nadie.

Ten a mano un botiquín de primeros auxilios

Para las lesiones pequeñas, como cortes o rasguños, resulta útil tener un botiquín de primeros auxilios cerca para que tanto tú como tu familia pueden utilizarlo. **Rodea con un círculo las cosas que sería bueno tener en el botiquín de primeros auxilios de tu familia.**



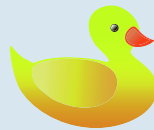
Esparadrapo



Imperdibles



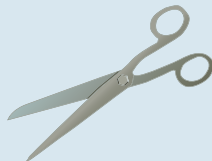
Antisépticos



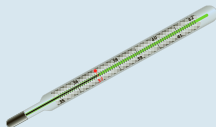
Un pato de plástico



Una lata de soda



Tijeras



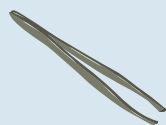
Un termómetro



Guantes de látex



Un cabestrillo



Pinzas

¿Has prestado ayuda en una situación de emergencia o has visto alguna?
¿Qué pasó?

Mantente en calma - con la cabeza fría se toman **DECISIONES ADECUADAS**, por lo que es importante **mantenerse en calma y NO TENER MIEDO** en una situación de emergencia.

Recibe instrucción

La instrucción en primeros auxilios te ayuda a saber más sobre lo que puedes hacer en una situación de emergencia. En algunos países hay capacitación en primeros auxilios para niños, pero si no puedes encontrar un curso infantil, anima a un adulto de tu familia a que se capacite. La capacitación en primeros auxilios se lleva a cabo en diferentes lugares. En tu vecindario puede estar organizada por:

- Un hospital
- Los servicios médicos de urgencias
- Una escuela
- La Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja

¿Qué has aprendido?

Mantenerte seguro, estar seguro

Siempre puede ocurrir una lesión, pero saber más sobre lo que son las lesiones y cómo evitarlas puede salvar tu vida y la vida de los demás. En este folleto se han descrito numerosas medidas que puedes tomar para evitar accidentes y hacer que haya menos posibilidades de que se produzca una lesión grave.

Ahora puedes poner a prueba tus conocimientos rodeando con un círculo la respuesta correcta o escribiendo tu propia respuesta. Las respuestas están al final de la página.

1. Las lesiones son una de las principales causas de muertes infantiles en todo el mundo.

Verdadero Falso

2. Un fuego pequeño puede convertirse rápidamente en un incendio grande y peligroso. ¿En cuál de los dibujos hay menos posibilidades de que se produzca un incendio accidental?



3. Una quemadura con agua caliente se denomina escaldadura. ¿En cuál de estos lugares hay menos posibilidades de que el agua te caliente?

- a) Una tetera.
- b) Un grifo.
- c) Un río.
- d) Una taza de té o de café.

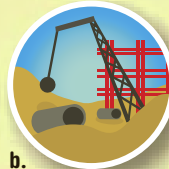
4. Te has escaldado el pie al introducirlo en una bañera con agua demasiado caliente. Debes:

- a) No hacer nada.
- b) Colocar el pie en agua fría.
- c) Poner crema en la escaldadura.

5. Unos amigos te presionan para hacer algo que consideras poco seguro. Tienes que decirles que no. ¿Cuál de estas frases podrías utilizar?

- a) "Bueno, OK, si ustedes quieren."
- b) "Si eres realmente mi amigo, entonces no me obligues a hacerlo."
- c) "No estoy interesado, gracias."

6. Tienes que escoger un lugar seguro para jugar con tus amigos. ¿Cuál de estos lugares te parece más seguro?



7. ¿Cuál de estas frases sobre los venenos es FALSA?

- a) Los cajones cerrados y las estanterías altas son lugares ideales para guardar venenos.
- b) Los venenos pueden oler o saber bien.
- c) Si desconoces algo, una buena manera de descubrirlo es colocártelo en la boca.
- d) Los venenos tienen todo tipo de formas y tamaños e incluso pueden ser invisibles.

8. Estás ayudando a tu hermano pequeño a colocarse el casco de bicicleta. ¿Qué es lo que NO le dirías?

- a) Asegúrate de que el casco no te cubre los ojos, debe estar dos dedos por encima de las cejas.

- b) No te preocupes por abrochar la correa bajo la barbilla.
- c) El casco debe estar colocado en el centro de la cabeza, no inclinado hacia el frente o hacia atrás.
- d) Asegúrate siempre de utilizar el casco cuando montas en bicicleta, ya que tendrás menos posibilidades de hacerte una lesión grave en la cabeza si te caes de la bicicleta.

9. Escribe la palabra que falta para completar la regla de seguridad:

Antes de cruzar una carretera, debes DETENERTE, _____ y ESCUCHAR.

10. Rodea con un círculo los tres dibujos que indican la mejor manera de mantenerse seguro en un automóvil o en una motocicleta:



11. Rodea con un círculo la palabra verdadera o falso en estas frases sobre el peligro de ahogarse:

La mayor parte de los niños se ahogan cerca de sus casas o dentro de ellas.

Verdadero Falso

Nadar solo es seguro.

Verdadero Falso

En un barco no se necesita un chaleco salvavidas.

Verdadero Falso

Nunca debes empujar o saltar sobre otros en el agua.

Verdadero Falso

12. Pon un círculo en las tres medidas que resultan de ayuda si alguien está gravemente lesionado:

- a) Pedir ayuda.
- b) Trasladar a la persona a un lugar seguro.
- c) Cubrir a la persona con una chaqueta si tiene frío.
- d) Seguir las instrucciones de los adultos cuando llegan.

RESPUESTAS: 1 T; 2 b); 3 c); 4 b); 5 b) y c); 6 d); 7 c); 8 b); 9 MIRAR; 10 a), b) y c); 11 T, F, F, T; 12 a), c), d) (Trasladar a la persona lesionada puede agravar la lesión).

Recuerda: Es mejor estar seguro que lamentarse.

- Utiliza los materiales – utiliza materiales protectores que se ajusten apropiadamente (como cascos y chaquetas reflectoras) cuando puedas.
- Juega en espacios seguros.
- Recibe instrucción – aprende sobre las lesiones y cómo evitarlas.
- No te arriesgues – toma buenas decisiones sobre lo que es seguro y lo que no



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Diciembre de 2008

Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso.

Sírvase dirigirse a:

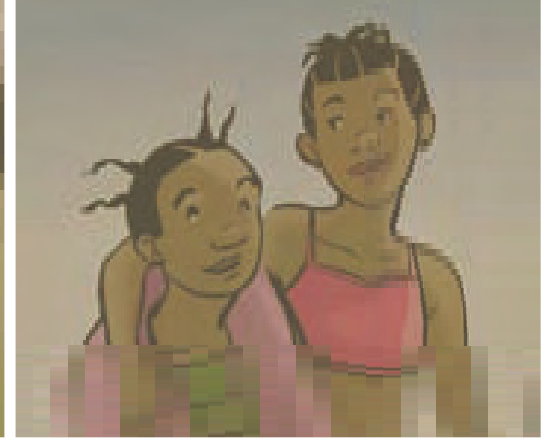
División de Comunicaciones, UNICEF
3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA

Tel.: (+1-212) 326-7434

Fax : (+1-212) 326-7518

Email: nyhqdoc.permit@unicef.org

Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. A otro tipo de entidades se les solicitará que paguen una pequeña cantidad de dinero.



Mucha gente en todo el planeta está trabajando para que el mundo sea un lugar más seguro para ti. Tu familia y otros adultos están haciendo lo que pueden, y tú tienes que contribuir aprendiendo a mantenerte seguro. Al tomar decisiones seguras, puedes evitar sufrir una lesión.

Con este folleto queremos ayudarte a aprender. Está escrito para acompañar el Informe mundial sobre prevención de las lesiones en los niños de 2008, que reúne información e ideas de todo el mundo para aumentar la seguridad de los niños y niñas.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
 3 United Nations Plaza
 New York, NY 10017, USA
 Email: pubdoc@unicef.org
 Website: www.unicef.org

Organización Mundial de la Salud
 20 Avenue Appia
 CH-1211 Geneva 27
 Suiza
 Email: childinjury@who.int
 Website:
www.who.int/violence_injury_prevention/child

ISBN 978-92-806-4366-4
 © Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
 Diciembre de 2008

