



# PROTEGERNOS *tarea de* TODO



ALBERGUE →

CENTRO DE  
ACOPIO →

Libro del adulto

**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vivo en:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DIRECTORIO  
Esteban Moctezuma Barragán  
Secretario de Educación Pública

Rodolfo Lara Ponte  
Director General del INEA

---

#### Créditos de la presente edición

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González  
Patricia Pérez Gómez

Actualización  
Rosalía Mejía Mejía

Revisión técnica  
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial  
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial  
Eliseo Brena Becerril  
Gabriel Nieblas Sánchez  
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño y diagramación  
José Damián Castro Calixto  
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño e ilustración de portada  
Alma Rosa Pacheco Marcos

Ilustraciones  
Carlos Lara López  
Ernesto Arce Ortega  
Alberto Eduardo Hernández Pérez

Fotografía  
Ernesto Ramírez Bautista  
Greta Sánchez Muñoz  
Photostock

Agradecimiento especial al Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) por su valiosa aportación de infografías y fotografías empleadas en este material.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la segunda edición, cuyos créditos son: Coordinación académica: Carmen Díaz González. Autoría: Nancy Martínez Serrano, Mizra Garduño de la Cruz, Angélica Pineda Moctezuma, Miguel Luque González. Revisión de contenidos: María de los Ángeles Alba Olvera, José Carlos Cano Zárate, Martha Patricia Velázquez Ramírez. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz, Socorro Martínez de la Vega. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Revisión editorial y seguimiento: Laura Sainz Olivares, Marcela Zubieta, Luis Antonio Díaz García. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán. Ilustraciones: César Ríos Suárez, Miguel Ríos Suárez. Fotografía: Eliher Hidalgo, Ignacio Guevara, José Antonio Iñiguez.

*Protegernos, tarea de todos*. Libro del adulto. D. R. 2000 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06140.  
Tercera edición 2018

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención es ayudar a personas sin educación básica, y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *Protegernos, tarea de todos*. Libro del adulto: En trámite

Impreso en México

# Índice

Presentación ..... 4

**Unidad 1** **Hacia una cultura de la prevención** ..... 6

Tema 1. ¿Por qué hablar de protección? ..... 8

Tema 2. ¿Por qué es necesaria una cultura de la prevención? .... 23

Autoevaluación de la Unidad 1 ..... 49

**Unidad 2** **La protección, una forma de vida** ..... 50

Tema 1. La protección comienza en casa ..... 52

Tema 2. La protección de las niñas y los niños en la escuela ..... 84

Tema 3. En el trabajo también nos protegemos ..... 105

Tema 4. La protección en los espacios públicos ..... 135

Autoevaluación de la Unidad 2 ..... 176

**Unidad 3** **Cuidemos el mundo porque es nuestro hogar** ..... 178

Tema 1. Protejamos el mundo en el que vivimos ..... 180

Tema 2. ¿Cómo protegernos de los desastres? ..... 195

Autoevaluación de la Unidad 3 ..... 262

Hoja de avances ..... 265

# Presentación

¿Quién no ha sentido alguna vez que corre peligro? Todos hemos enfrentado situaciones que ponen en riesgo nuestra salud física y emocional, la de nuestros seres queridos o nuestro patrimonio.

Todas las personas buscamos nuestra protección ante situaciones de riesgo como accidentes, delitos, desastres naturales o provocados por el ser humano.

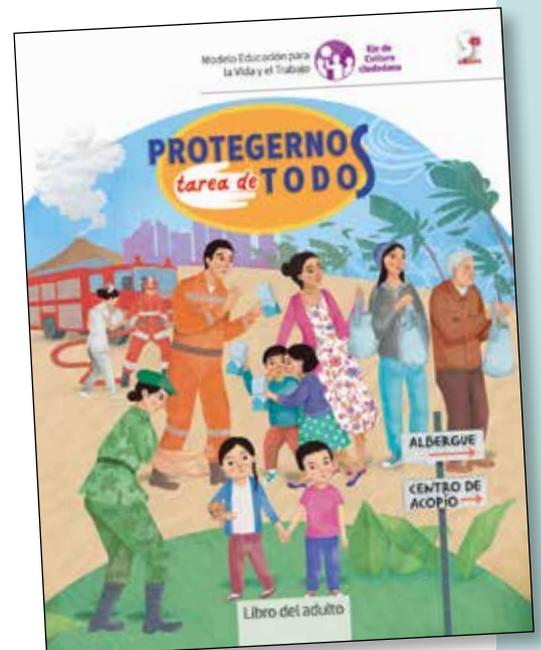
## Los propósitos del módulo son:

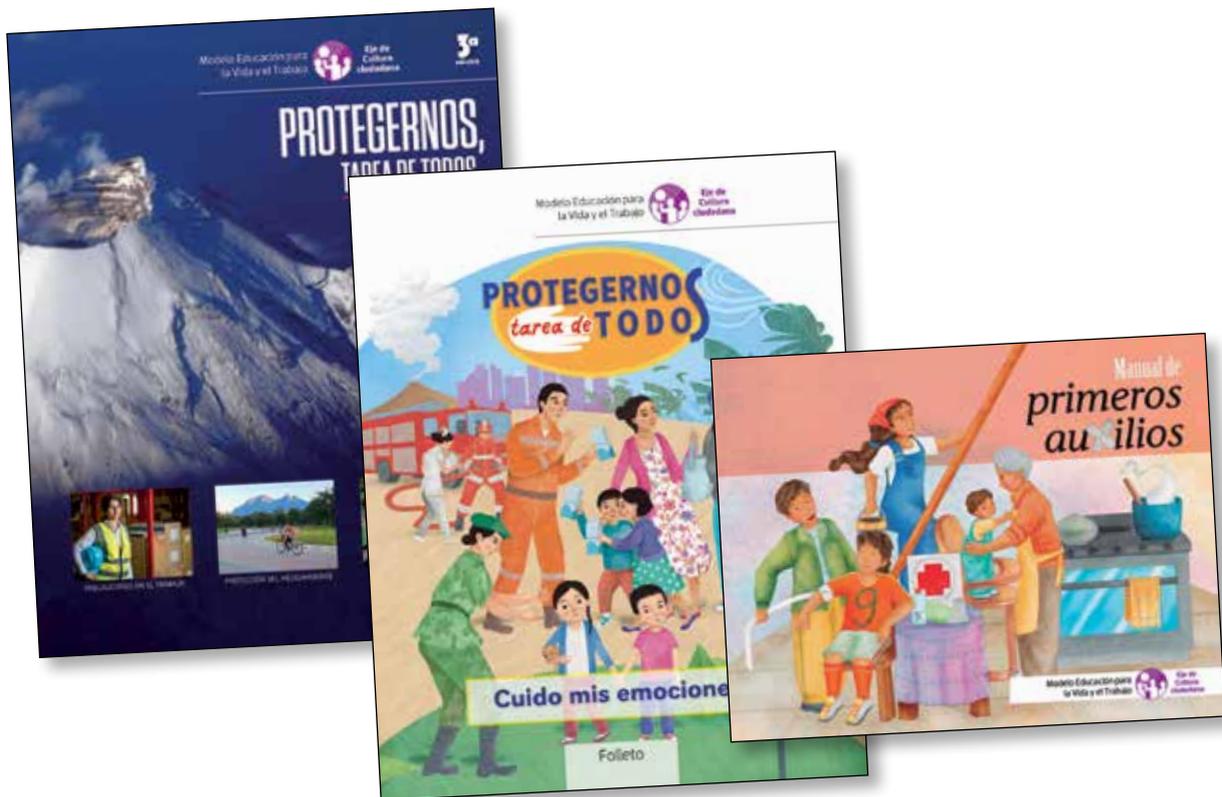
- Reflexionar sobre la importancia de la cultura de la prevención en todos los espacios y momentos de nuestra vida.
- Identificar situaciones de riesgo en la casa, la vía pública, el trabajo, los espacios escolares y de recreación, así como en los desastres naturales o los provocados por los seres humanos, con el fin de aplicar las medidas de prevención necesarias en cada caso, y protegernos, proteger a los demás, nuestros bienes y el mundo en el que vivimos.

El módulo está integrado por los siguientes materiales:

**Libro del adulto.** Contiene tres unidades de aprendizaje que favorecen tu formación para una cultura de la prevención que podrás aplicar en todos los momentos de tu vida.

**Revista.** La integran diferentes textos que complementan y profundizan los contenidos del Libro del adulto. Revisa los textos en el momento en el que se te indica en dicho libro.





**Manual de primeros auxilios.** Es un material de apoyo que te proporcionará información básica para saber cómo actuar ante una situación de emergencia y te ayudará a salvaguardar la salud de las personas.

**Folleto *Cuido mis emociones*.** Incluye información y técnicas de manejo emocional y de relajación, que te ayudarán a cuidar y recuperar el bienestar emocional.

Todos estos materiales se complementan entre sí, orientándose al desarrollo de las siguientes habilidades:

- La identificación oportuna de situaciones de riesgo.
- La elección de medidas preventivas y correctivas adecuadas.
- La comunicación con otras personas y toma de acuerdos sobre acciones de beneficio común.
- El cuidado permanente en los diferentes ámbitos de la vida.
- El cuidado y la protección de las emociones ante situaciones de riesgo y de desastres.

# UNIDAD 1

## Hacia una cultura de la prevención

En esta unidad reflexionaremos sobre la importancia de prepararnos para poner en práctica una cultura de la prevención que nos permita evitar riesgos o disminuir sus consecuencias en nuestra vida personal, familiar, comunitaria, social y mundial.



PROHIBIDO  
EL PASO POR  
ACTIVIDAD  
VOLCÁNICA

## Propósitos de la unidad

En esta unidad podrás:

- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo a las que nos enfrentamos en la vida diaria y sobre la importancia de protegernos, proteger a los demás, nuestros bienes y nuestro entorno.
- Reconocer qué es la cultura de la prevención de riesgos y cómo ponerla en práctica en nuestra vida mediante actitudes de protección y aplicando las medidas preventivas necesarias en cada caso.

## Contenido

### **Tema 1. ¿Por qué hablar de protección?**

- 1.1 Situaciones de riesgo
- 1.2 Los riesgos y sus consecuencias
- 1.3 Más vale prevenir...

### **Tema 2. ¿Por qué es necesaria una cultura de la prevención?**

- 2.1 ¿Qué es la cultura de la prevención?
- 2.2 Actitudes para la protección
- 2.3 ¿Qué son las medidas preventivas y las medidas correctivas?
- 2.4 Planes de prevención

## TEMA 1

# ¿Por qué hablar de protección?

Todas las personas estamos expuestas a diversos riesgos en nuestra vida. ¿Podemos aprender a prevenirlos o a disminuir sus efectos?

### Propósito

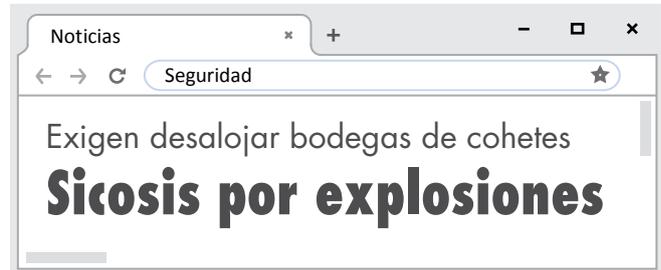
En este tema podrás identificar qué son las situaciones de riesgo y las consecuencias físicas, emocionales, sociales o ambientales que pueden generar, así como la importancia de la prevención.



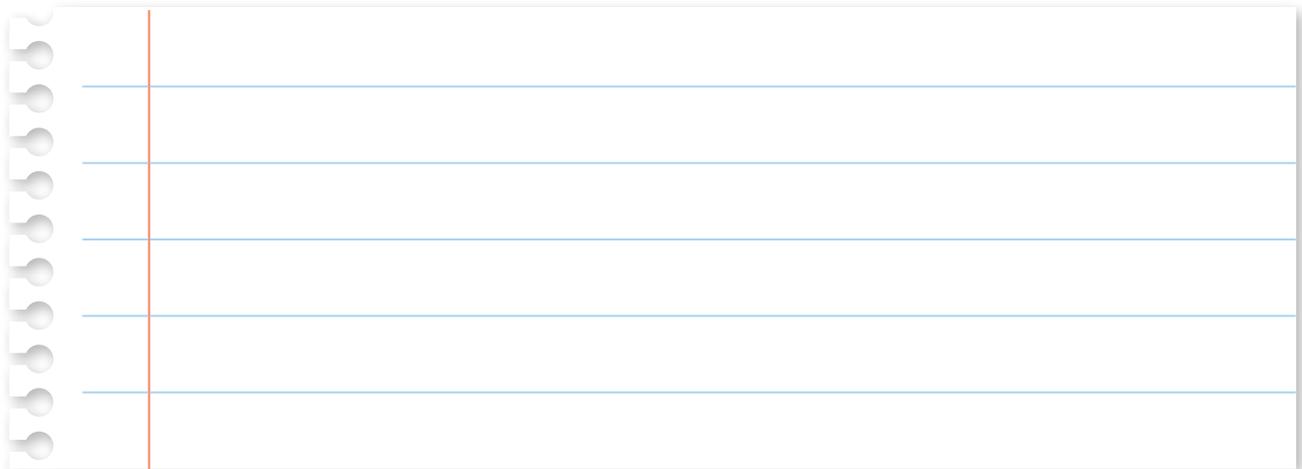
## 1.1 Situaciones de riesgo

 **Actividad** Los riesgos en la vida diaria

Observa con atención los encabezados de noticias que se presentan a continuación. Después responde las preguntas.



¿Qué riesgos se mencionan en los titulares de los periódicos?



¿Qué sensaciones tuviste al leer los textos anteriores?

Marca con una **X** las opciones que coincidan con lo que sentiste.

Inseguridad

Miedo

Dolor

Coraje

Riesgo

Espanto

Intranquilidad

Otros: \_\_\_\_\_

Los titulares se refieren a situaciones en las que las personas estuvieron expuestas a **riesgos**, como una epidemia, una explosión, un asalto, etcétera, que pudieron afectar su salud, seguridad y hasta su vida.

Todas las personas enfrentamos situaciones de riesgo en diversos momentos de nuestra vida.

Una **situación de riesgo** es la probabilidad de que ocurra un hecho o acción que ocasione daños físicos, emocionales, sociales o ambientales.

Podemos enfrentar situaciones de riesgo en todos los espacios en los que nos desenvolvemos: casa, calle, escuela, transporte, trabajo.

En ocasiones podemos identificar fácilmente dónde está el peligro y esto nos da la señal de alarma para actuar, pero hay ocasiones en que no es así; por ejemplo, el deterioro de un aparato eléctrico puede ocurrir poco a poco sin que alcancemos a notarlo, **hasta que ocurre un accidente**. En los dos casos se trata de situaciones de riesgo.



Existen diversas situaciones de riesgo. Entre las más importantes están:

- Los **accidentes**. Son situaciones imprevistas que producen daños físicos, emocionales, materiales e incluso la muerte.
- Los **delitos**. Son situaciones en donde otras personas nos perjudican de manera intencional, infringiendo la ley, afectando nuestros derechos como ciudadanía, usando la violencia, ocasionándonos daños.
- Los **desastres**. Son el resultado de fenómenos provocados por la naturaleza o por la acción del ser humano. Generan pérdidas humanas y daños materiales cuantiosos que afectan a una colonia, comunidad o país.



Las situaciones de riesgo pueden afectar diferentes **áreas de la vida** de las personas.

Mi comunidad



Mi persona



El mundo en el que vivimos



Mis pertenencias o bienes



Mi familia



**Escribe algunos riesgos que pueden afectar las siguientes áreas de tu vida.**



Los riesgos que me pueden dañar:



Los riesgos que pueden dañar a mi familia:



Los riesgos que pueden dañar mis pertenencias o bienes:



Los riesgos que pueden dañar mi comunidad:



Los riesgos que pueden dañar al mundo en que vivimos:

Como podemos notar, las situaciones de riesgo afectan aquello que valoramos: nuestra salud, familia, comunidad, bienes o pertenencias, y la naturaleza.

## **Actividad** Factores de riesgo

Los factores de riesgo se refieren a los elementos o condiciones que aumentan la probabilidad de que se materialice un riesgo, es decir, un accidente, un desastre, un delito, un daño a la salud, etcétera.



Estos pueden ser:

- **Físicos.** Exceso de ruido o iluminación, temperaturas extremas, humedad del aire, radiaciones, etcétera.
- **Sociales.** Actos delictivos como robos, fraudes, secuestros, y otras acciones que nos dañan (guerras).
- **Ambientales.** Fenómenos naturales como huracanes, inundaciones, sismos, etcétera.
- **Químicos.** Sustancias producidas en un laboratorio que, al ser absorbidas mediante la respiración o la ingestión, provocan daños al cuerpo humano o a otros seres vivos.
- **Biológicos.** Virus, bacterias, hongos o parásitos, que provocan enfermedades o daños.
- **Ergonómicos.\*** Posturas inadecuadas, levantar objetos con peso excesivo, movimientos repetitivos que afectan alguna parte del cuerpo.
- **Mecánicos.** Trabajar en lugares o superficies inseguras (andamios y lugares altos), hacer mal uso de las herramientas, equipos defectuosos, etcétera.
- **Psicosociales.** Condiciones sociales o de trabajo que provocan estrés, fatiga, depresión, etcétera.

\* La **ergonomía** es la disciplina que estudia la interacción entre los seres humanos y su trabajo, por lo que se diseñan espacios, herramientas y utensilios que se adaptan a su anatomía y fisiología.

Lee con atención los factores de riesgo y únelos con su posible riesgo.

1. Físico: En la fábrica, Gustavo maneja una máquina que hace mucho ruido.	a) Inundación
2. Social: Raúl es comerciante y teme ser asaltado o secuestrado.	b) Caer y fracturarse
3. Ambiental: En la época de lluvias, Dalia se preocupa mucho porque su casa está cerca de un río.	c) Quedar sordo
4. Químico: Alejandro maneja muchos solventes para combinar los colores de la pintura.	d) Problemas de columna
5. Mecánico: Enrique empieza a trabajar como albañil y tiene que subirse a un andamio.	e) Sentir fatiga, quedar dormida o tener un accidente
6. Psicosocial: En la maquiladora, Carmen lleva trabajando durante un mes horas extras ya se siente cansada.	f) Ser asaltado o secuestrado
7. Ergonómico: La silla giratoria que le asignaron a Verónica no le permite sentarse bien y los pies le quedan colgados.	g) Problemas respiratorios o de pulmón

Verifica tus respuestas.

1-c); 2-f); 3-a); 4-g); 5-b); 6-e); 7-d).

Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de que se materialice el riesgo (accidente, enfermedad, etcétera). Es muy importante identificarlos para evitar o disminuir sus consecuencias. Por ejemplo, al usar el equipo de seguridad adecuado, se pueden evitar accidentes o enfermedades. Por esto, es necesario conocer y poner en práctica las medidas de prevención que existen en cada caso, y que veremos en las siguientes unidades.

En la medida en que seamos capaces de reconocer los factores de riesgo, podremos prevenir. Así, estaremos aprendiendo a protegernos para lograr mayor seguridad y bienestar.

## 1.2 Los riesgos y sus consecuencias

 **Actividad** ¿Cómo nos afectan los riesgos?

**Observa las imágenes y escribe las consecuencias que tendría cada situación en la vida de las personas.**













Las consecuencias se pueden producir tanto sobre las personas como sobre sus pertenencias, y dejar huellas permanentes o pasajeras.

Los daños provocados a las personas **pueden afectar su cuerpo o sus emociones**, es decir, tratarse de "daños físicos" o "lesiones" (por ejemplo, heridas, quemaduras, etcétera) y "daños emocionales o postraumáticos". Si ocasionan la muerte, se les llama "pérdidas humanas".

También puede haber daños económicos, materiales o sociales que perjudican a las personas, aunque su cuerpo no resulte lastimado.

Los efectos sobre las cosas se llaman "pérdidas o daños materiales". Un ejemplo de pérdida material es el robo de algún bien; ejemplos de daños materiales son la cuarteadura de una casa y la caída de un puente.

Observa las imágenes y contesta.



Papá, vamos a salir a pasear, el clima está cálido.



Déjame en paz. ¿Acaso no ves que no puedo caminar?



¿Cómo afectó el accidente cada aspecto de la vida de la persona?

a) Físico (a su cuerpo): \_\_\_\_\_

b) Emocional: \_\_\_\_\_

c) Social: \_\_\_\_\_

¿Tú o un ser querido han sufrido algún accidente?

Sí ( ) No ( )

¿Qué consecuencias físicas, emocionales y sociales provocó en tu vida o en la de tu ser querido?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hay lesiones o accidentes que pueden afectar la vida física, emocional o social de las personas, por lo que se requiere de una atención integral. Sería necesario acudir al médico para que sane el cuerpo, y con un especialista en salud mental para trabajar las emociones, y de esta forma sería posible reintegrarse a la vida diaria.

¿Sabías que...?

Diferentes investigaciones han establecido la relación entre emoción y salud o emociones y enfermedad. Así, la depresión, la ansiedad y el estrés están relacionados con un descenso de la actividad inmunológica\* de nuestro cuerpo.

Algunos accidentes automovilísticos están relacionados con nuestras emociones o estados de ánimo. Del mismo modo, las dificultades o problemas familiares pueden influir en el desempeño laboral.

\* El sistema inmunológico es la defensa natural de nuestro cuerpo contra las infecciones o enfermedades.

## Lee el testimonio de Nora. Después, contesta las preguntas.



El huracán del año pasado destruyó nuestra casa. Todavía no logro recuperarme, estoy triste y lloro por cualquier cosa. Mi marido se hace el fuerte, pero sé que también está muy afectado.

Antes del huracán nuestra casa era lo único que teníamos. Ahora ya no tenemos nada; se siente bien feo porque tienes todo y de repente ya no tienes nada. También perdimos todas nuestras cosas.

Los vecinos nos apoyaron para quedarnos en sus casas un tiempo. Ahorita ya por lo menos tenemos un cuarto donde quedarnos y mi marido trabaja doble turno para comprar material e ir construyendo la casita, con la ayuda de mis hijos y algunos vecinos.

¿Qué tipo de daño sufrió la familia de Nora?

Físico ( )

Emocional ( )

Material ( )

¿Por qué le dolió a Nora la pérdida de su casa?

---



---



---

El ser humano no solo establece vínculos afectivos con las personas, sino también con sus pertenencias materiales, sobre todo cuando en ello se invierte dinero, esfuerzo y trabajo, y porque algunas de esas pertenencias, como la casa, el mobiliario, el dinero, etcétera, cubren necesidades básicas de sobrevivencia o bienestar.

Llegamos a sentir tristeza, coraje o impotencia cuando perdemos o nos quitan las cosas que poseemos, por el valor o valía que les hemos asignado.

Todas las personas en algún momento de nuestra vida hemos tenido pérdidas, ya sea humanas o materiales, lo que afecta en mayor o menor medida nuestras emociones. Por ello la protección está encaminada a cuidar nuestro cuerpo, física y emocionalmente, y también nuestras pertenencias materiales.

### 1.3 Más vale prevenir...



#### Actividad

La importancia de la prevención en nuestra vida

Lee con atención los siguientes refranes populares y explica qué significan.

Más vale prevenir que lamentar.

---

---

Nadie sabe el bien que tiene hasta que lo ve perdido.

---

---

Después del niño ahogado, tapan el pozo.

---

---

---

Como sabes, los refranes son del conocimiento popular, pues surgen a partir de la experiencia o vivencia de las personas y aportan mensajes o consejos. En esta ocasión nos hablan de la importancia de prevenir situaciones, antes que tengan un mal final, y aprender de ello para que no se repitan; o bien, del valor que tienen las cosas antes de perderlas, como puede ser nuestra salud física, emocional, o algún bien material.

**Observa las imágenes y contesta las preguntas.**

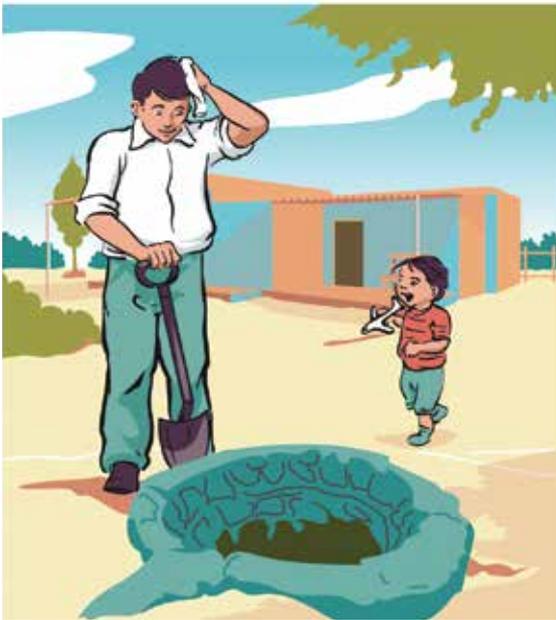


Imagen 1



Imagen 2

¿En cuál de las dos imágenes se tomaron medidas para prevenir que el niño sufra un accidente?

Imagen 1 ( )

Imagen 2 ( )

De acuerdo con el caso anterior, ¿qué es prevenir?

- a) Hacer las cosas sin pensar en el futuro. ( )
- b) Anticiparse a posibles riesgos. ( )
- c) Hacer bien las cosas. ( )

**Prevenir** es anticiparse a un hecho, situación o acontecimiento, generalmente negativo, para evitar que ocurra y tenga consecuencias en las personas y sus vidas.

¿Y la prevención de riesgos?

Es un conjunto de acciones que se implementan antes de que ocurra un accidente, una enfermedad, un desastre, etcétera, con la finalidad de evitar o disminuir su impacto destructivo sobre las personas, los bienes o el medio ambiente.

¿Por qué crees que es importante la prevención de riesgos?

Porque:

- a) Protege a nuestra familia de alguna enfermedad o accidente. ( )
- b) Evita desastres en la comunidad. ( )
- c) Protege el medio ambiente. ( )
- d) Nos ayuda a cuidarnos física y emocionalmente. ( )

¡En efecto, todas las opciones son correctas!

La prevención es necesaria para protegernos y proteger a nuestra familia, nuestros bienes materiales, nuestra comunidad y nuestro medio ambiente de las diversas situaciones de riesgo a las que estamos expuestos en la vida diaria, ya sea en la casa, la calle, el trabajo, la escuela, etcétera. En el siguiente tema hablaremos de la cultura de la prevención.



## TEMA 2

# ¿Por qué es necesaria una cultura de la prevención?

Podemos prevenir los riesgos a los que estamos expuestos en nuestra vida si desarrollamos actitudes de prevención y aplicamos las medidas necesarias para evitarlos o aminorar su impacto.

### Propósito

En este tema podrás reflexionar sobre la importancia de contar con una cultura de la prevención que evite los accidentes, los riesgos o mitigue sus consecuencias en nuestra vida personal, la de nuestra familia y comunidad, o en el medio ambiente.



## 2.1 ¿Qué es la cultura de la prevención?



### Actividad

### Aprender a prevenir

Escribe las medidas de prevención que aplicarías en cada una de las siguientes situaciones.



Medidas para evitar accidentes en el hogar:

---

---

---

---



Medidas para prevenir accidentes de tránsito:

---

---

---

---



Medidas para prevenir riesgos de trabajo:

---

---

---

---



Medidas ante un sismo u otro desastre natural:

---



---



---



---

### Reflexiona y responde.

¿Crees que necesitas prepararte más para saber cómo protegerte y proteger a los demás en situaciones de riesgo?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?

---



---



---



---

En la vida cotidiana con la familia, en la escuela o a través de los medios de comunicación aprendemos cómo protegernos ante algunos riesgos. Sin embargo, **es posible educarnos o prepararnos** para desarrollar una actitud de autocuidado y prevención, a la vez que obtenemos mayores conocimientos sobre las medidas preventivas que debemos aplicar para protegernos, proteger a los demás y al medio ambiente en donde vivimos.

## Lee el testimonio de Mario. Después contesta las preguntas.



Aprendí el oficio de mecánico por mi padre. Él tenía un taller mecánico que me heredó. Con el paso del tiempo la clientela fue disminuyendo y me vi obligado a conseguir otro trabajo; afortunadamente lo conseguí en una fábrica de reconocido nombre.

La primera semana fue de capacitación. Me enseñaron, aparte de las funciones que tenía que desempeñar, la importancia de usar siempre el equipo de protección personal adecuado para cada actividad, como uniforme, mascarilla para soldadura, orejeras o auriculares, guantes y zapatos. Hicieron hincapié en que usara siempre el equipo de protección porque esto nos ayudaría a evitar accidentes.

En mi taller yo nunca había tenido esas precauciones; me costó trabajo seguir esas normas al principio porque no estaba acostumbrado a hacerlo pero, al ver cómo se accidentó un compañero, tomé más conciencia de la importancia del equipo de protección personal; ahora no dejo de usarlo ni un solo día.

1. ¿Para qué fue capacitado Mario?

Para:

- a) Cumplir con el reglamento de la fábrica. ( )
- b) Conocer sus funciones y usar el equipo de protección. ( )
- c) Saber más que sus compañeros de trabajo. ( )

2. Cuando Mario trabajaba en su taller, ¿usaba adecuadamente el equipo de protección?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?


3. Para reconocer la importancia de usar el equipo de protección en el trabajo, Mario tuvo que ser...

- a) Informado ( )  
 b) Capacitado ( )  
 c) Motivado ( )

4. ¿Consideras que las personas requerimos que nos informen o nos enseñen a prevenir riesgos?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?


Verifica tus respuestas al final de la página.\*

En ocasiones requerimos ser informados o capacitados para saber cómo actuar y qué equipo emplear para prevenir riesgos; a veces tenemos el conocimiento, pero no el hábito de hacerlo, por lo que es necesario conjuntar la información con la práctica para prevenir situaciones de riesgo.

\* 1-b); 2-No, nunca había tenido esas precauciones; 3-b); 4-Sí. Todos podemos aprender a prevenir riesgos.

La **cultura de la prevención** consiste en educarnos para que tomemos conciencia, adoptemos nuevas conductas y desarrollemos actitudes responsables y de respeto por la protección de la vida propia, la de las demás personas y de nuestro entorno físico y natural.

Es una actitud colectiva que se construye con la participación y responsabilidad de las personas; se trata de un proceso constante y permanente que requiere de aprendizaje, compromiso y dinamismo:

- De aprendizaje, porque se requiere estar informado, investigar, transferir conocimiento, formarse y capacitarse para saber actuar.
- De compromiso, porque implica llevar a la práctica con responsabilidad lo aprendido para la mejora de la seguridad y la salud en todos los lugares en que se esté: casa, trabajo, lugares recreativos, etcétera.
- De dinamismo: se necesita práctica constante y permanente de acciones y estrategias individuales y colectivas encaminadas a la prevención de riesgos.

**Marca con una X la respuesta que consideres adecuada.**

1. Tener una cultura de la prevención es educarnos para practicar actitudes responsables y de respeto con el fin de proteger nuestra vida, la de las demás personas y nuestro entorno.

Verdadero ( ) Falso ( )

2. La cultura de la prevención también requiere de comportamientos colectivos y responsabilidad de todas las personas.

Verdadero ( ) Falso ( )

3. En la cultura de la prevención, al hablar de compromiso nos referimos a que cada persona actúe como considera mejor.

Verdadero ( ) Falso ( )

Verifica tus respuestas.

1-Verdadero; 2-Verdadero; 3-Falso.

Ten en cuenta que una cultura de la prevención requiere aprendizaje, compromiso y dinamismo en beneficio de toda la población, la nación y el medio ambiente.

Observa las imágenes y traza una **X** en aquellas donde consideres que existe una cultura de la prevención.



( )



( )



( )



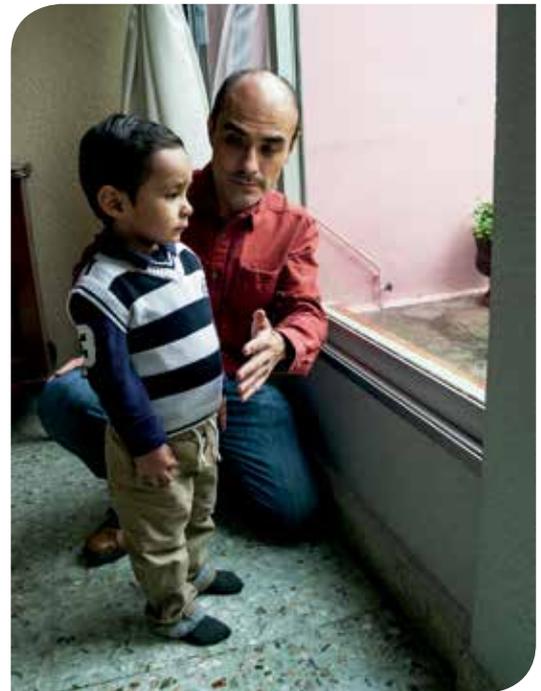
( )

¿Por qué consideras que en las imágenes que seleccionaste se muestra una cultura de la prevención?


Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Una cultura de la prevención requiere de la participación activa y comprometida de las personas. Para ello es necesario que tengamos conocimientos sobre qué hacer ante los riesgos, por ejemplo, ante un sismo u otros fenómenos naturales.

Educar a las personas en la prevención de riesgos es una tarea que inicia en el primer espacio social del ser humano: la familia; ahí se aprenden conocimientos, actitudes, valores y costumbres que se van fomentando a lo largo de la vida, entre ellos los relacionados con la protección.



Esta formación tiene que continuar en la escuela por medio de los diferentes programas para la reducción de riesgos ante desastres; en los centros de trabajo mediante la capacitación; en la calle mediante una educación vial; en las instituciones y la comunidad a través de protección civil, para responder ante desastres naturales y sociales.

\* Todas las imágenes muestran una cultura de la prevención, planean cómo protegerse, se capacitan para ello y aplican las medidas adecuadas.

### **Una cultura de la prevención permite...**

- Conocer y hacer conciencia de nuestro entorno natural y social.
- Conocer las posibles situaciones de riesgo a las que estamos expuestos en los diferentes ámbitos de la existencia humana.
- Saber qué hacer para anticiparse y prepararse ante las posibles situaciones de riesgo.
- Tener una posición crítica.
- Organizarse con otras personas.
- Participar activamente en la transformación de lo que nos afecta.
- Adaptarse a las nuevas situaciones.
- Elaborar un plan de acción.

**Estas medidas nos ayudarán a reducir impactos negativos en la vida personal y social, y a hacer de la cultura de la prevención un estilo de vida.**



## 2.2 Actitudes para la protección

### **Actividad** Actitudes individuales y colectivas

La cultura de la prevención implica educarnos para adoptar nuevas conductas y desarrollar actitudes de responsabilidad y respeto por la protección de la vida propia, de la vida de las demás personas y del entorno.

**Observa con atención las imágenes.**



## A partir de las imágenes, contesta lo siguiente.

1. ¿Qué situación de riesgo previeron María y sus amigos más cercanos?

a) Robo ( )

b) Golpes ( )

c) Secuestro ( )

d) Otra, ¿cuál? \_\_\_\_\_

2. ¿Quiénes tomaron conciencia del riesgo y adoptaron una actitud de protección?

a) Todas y todos los jóvenes que fueron a la fiesta. ( )

b) María y sus amigas y amigos que se quedaron en la casa. ( )

c) Los que se marcharon de la fiesta. ( )

3. ¿Qué consecuencias vivieron los jóvenes que no adoptaron una actitud de autocuidado?

a) Fueron asaltados y algunos golpeados. ( )

b) Sufrieron daños emocionales (miedo, estrés, etcétera). ( )

c) Fueron rechazados por sus compañeros. ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Tú, ¿qué hubieras hecho si pertenecieras al grupo 2 y tus amistades te forzaran a quedarte con ellos?


\* 1-Cualquier opción es correcta. 2-b). 3-a).

Protegernos ante los posibles riesgos requiere de nuestras cualidades y esfuerzos personales, así como de la influencia favorable de otras personas involucradas. La acción individual sumada a la acción colectiva aumenta nuestra capacidad de respuesta ante los riesgos.

Lo importante es saber aprovechar lo que nos beneficia y frenar lo que nos perjudica; saber valorar y apoyarnos en lo que nos favorece, así como superar lo que nos amenaza.

### Reflexiona y responde las preguntas siguientes.

¿Qué te interesa proteger?

1.
2.
3.

¿Por qué son importantes para ti los aspectos que mencionaste anteriormente?

1.
2.
3.

Al establecer nuestras prioridades, voluntariamente adquirimos responsabilidades. Es decir, tenemos la disposición de mantenernos informados y actuar en beneficio de lo que es más importante para nosotros.

Esto significa que la persona:

- Asume las consecuencias de sus actos.
- Procura dar el primer paso para cuidar lo que le interesa.
- Se pone de acuerdo con otras cuando la protección de lo que más le interesa rebasa su capacidad personal.
- Exige el cumplimiento de sus responsabilidades a las instituciones o a otras personas que están obligadas a desarrollar una función de protección o cuidado.

**Nos hacemos responsables por proteger lo que es más importante para nosotros.**

Al enfrentar situaciones de riesgo entran en juego elementos personales y del medio natural y social que nos rodea; entre ellos:

- El conocimiento, cualidades, actitudes y valores personales.
- El conocimiento, cualidades, competencias y acciones de otras personas y de la comunidad.
- Las condiciones del medio social y natural que nos rodea.

Entre los elementos **personales** que favorecen la protección están los siguientes:

- Mantener la calma.
- Conocer lo que se puede hacer a nivel personal.
- Identificar los riesgos que nos amenazan.
- Saber tomar mejores decisiones.
- Organizar nuestras actividades.
- Comunicar y participar con los demás.
- Poner cuidado en lo que hacemos y seguir informándonos.

Entre los elementos que propician la **acción colectiva** se encuentran:

- Establecer objetivos comunes.
- Conocernos e identificar nuestras coincidencias.
- Estar de acuerdo con las reglas o formas en las que podemos colaborar.
- Elaborar planes de acción en los que se distribuyan las tareas de acuerdo con las necesidades de la situación y las posibilidades de participación de cada persona.
- Demostrar compromiso para ejecutar las tareas a tiempo y con calidad, así como disposición para evaluar los resultados.
- Disponer de mecanismos para una comunicación ágil y tomar decisiones en forma oportuna.

En el ámbito de la protección de riesgos estas acciones colectivas tendrían que llevarnos a establecer planes de prevención conjuntos y actitudes de compromiso para ejecutarlos.

**Marca con una X las actitudes individuales que favorecen la prevención de las situaciones de riesgo.**

1. Estar atento a las indicaciones de protección civil.	<input type="checkbox"/>
2. Ser ansioso o ansiosa.	<input type="checkbox"/>
3. Estar tranquilo o tranquila.	<input type="checkbox"/>
4. Actuar precipitadamente.	<input type="checkbox"/>
5. Observar y atender a lo que sucede a mi alrededor.	<input type="checkbox"/>

**Marca con una X las actitudes colectivas que favorecen la prevención de las situaciones de riesgo.**

6. No saber cómo organizarse.	<input type="checkbox"/>
7. Organizarse, comunicarse y tomar decisiones en común que beneficien a la comunidad.	<input type="checkbox"/>

8. Seguir los señalamientos e indicaciones.	<input type="checkbox"/>
9. Si alguien hace lo que quiere, hay que seguirlo.	<input type="checkbox"/>
10. Actuar por instinto; no seguir las indicaciones.	<input type="checkbox"/>

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Cuando nos enfrentamos de manera personal a una situación de riesgo, nosotros decidimos cómo y cuándo actuamos, pero cuando la enfrentamos con varias personas, requerimos hacerlo de manera conjunta, lo que nos convierte en corresponsables de la acción.

## 2.3 ¿Qué son las medidas preventivas y las medidas correctivas?

 **Actividad** Lo que hace la diferencia

Lee con atención el testimonio de Rocío. Después, responde las preguntas.



Cuando mi bebé tenía seis meses, le dije a mi esposo que era necesario colocar una puerta de un metro de largo y otro metro de altura a la entrada de la cocina, para que, cuando Luisita empezará a caminar, no pudiera entrar y acercarse a la estufa o a líquidos peligrosos, y así yo observaría lo que ella hiciera en la sala de la casa.

\* Si marcaste 1, 3, 5, 7, 8 es correcto.

1. ¿De qué riesgos quiere Rocío proteger a su bebé?

- a) Caídas o golpes ( )
- b) Quemaduras ( )
- c) Ingerir líquidos peligrosos ( )

2. ¿Qué tipo de medida de protección consideras que empleó Rocío con su hija?

- a) Preventiva ( )
- b) Correctiva ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

A las medidas de protección que se toman antes de que se presenten los problemas, y que así buscan evitar las consecuencias negativas de los riesgos, les llamamos **medidas preventivas**.

Las medidas preventivas se llevan a cabo mediante acciones como:



**Dar mantenimiento.**

Por ejemplo, a los aparatos eléctricos, a las instalaciones de casa, al coche, etcétera.



**No desperdiciar.**

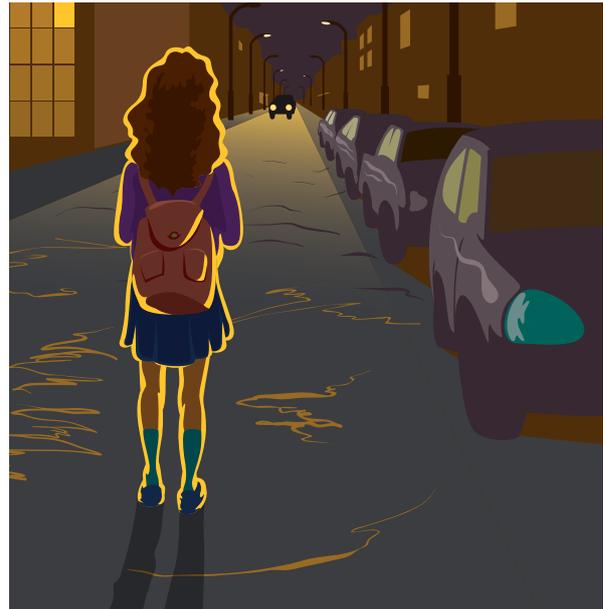
Por ejemplo, al tratar de ahorrar recursos como el agua o la luz, haciendo un uso moderado de ellos.



**Educar.** Al enseñar a los demás la importancia y la forma de cuidar las cosas o de ser precavidos.

\* 1-b); 2-a).

Observa las siguientes imágenes y escribe en los renglones qué medida de prevención sugieres para cada caso.



---

---

---

---



---

---

---

---

Las medidas preventivas nos protegen **antes** de los posibles daños. Es lo mejor que podemos hacer. Sin embargo, no siempre está en nuestras manos prevenir o evitar una situación de riesgo, a pesar de nuestras precauciones. Cuando ya se presentó un problema, es conveniente saber actuar adecuadamente **durante** y **después** del acontecimiento para solucionar las consecuencias.

**Lee el siguiente caso y después contesta las preguntas.**

Cuando José recibió su casa de Infonavit se fue a vivir inmediatamente con su familia. Hace unos días los fue a visitar el abuelo, un hombre de 78 años que tiene problemas de rodillas. Al tercer día de su estancia, se cayó al bajar la escalera; no pudo detenerse porque no había pasamanos.

La familia de José lo llevó al médico, donde le enyesaron el pie. A la semana siguiente mandaron a colocar el pasamanos de la escalera.



¿Cuál fue la situación de riesgo a la que se enfrentó el abuelo?

- a) El piso resbaladizo de las escaleras. ( )
- b) Bajar las escaleras con descuido. ( )
- c) La escalera no tenía pasamanos. ( )

¿Qué tipo de medida de protección consideras que empleó José con el abuelo?

- a) Preventiva ( )
- b) Correctiva ( )

Hay medidas que podemos tomar durante el problema o después de que este ocurrió; les llamamos **medidas correctivas** porque nos ayudan a enfrentar los problemas y remediar o reparar los daños sufridos; ejemplo de ellas pueden ser:

- Cuando un bebé mete los deditos en el contacto eléctrico, entonces los padres colocan un mueble para que ya no tenga acceso a él o lo tapan.
- Cuando una niña o niño es atropellado al cruzar la calle para llegar a la escuela, entonces los padres de familia se organizan para detener el tránsito durante 30 minutos a la llegada y a la salida.
- Cuando en la institución no hay rampas para personas con discapacidad motriz y llega a trabajar una persona en esa situación, entonces se colocan rampas de acceso.

**Identifica cuáles son medidas preventivas y cuáles son correctivas en las tres situaciones de riesgo que se presentan en la página siguiente. En cada una, encierra con un triángulo () el número de la medida preventiva conveniente y con un círculo () el número de la medida correctiva adecuada.**

Observa el ejemplo:

**Situación de riesgo:** Fuga de gas durante la noche en la estufa de la casa.

Medidas a elegir			
	2		4
Abrir ventanas, cerrar la llave de paso y llamar al técnico especializado.	Dejar de cocinar en casa.	Revisar y dar mantenimiento frecuente a la instalación de gas.	Encender un cerillo para saber dónde está la fuga.

**A. Situación de riesgo:** Cruce peatonal en zona escolar sobre avenida muy transitada.

Medidas a elegir			
1 Organizarse para regular el tránsito de autos y dar educación vial a los papás, mamás y estudiantes.	2 Cambiar de escuela al niño.	3 Contratar servicio médico y ambulancia en la escuela ante cualquier accidente.	4 Solicitar la instalación de un semáforo y topes.

**B. Situación de riesgo:** Consumo de bebidas alcohólicas cuando se tiene que manejar.

Medidas a elegir			
1 Conducir rápido para llegar pronto a casa y poder descansar.	2 Pedir que maneje a una persona que no haya tomado bebidas alcohólicas.	3 No tomar bebidas embriagantes cuando se tiene que manejar.	4 Pedir la compañía de un amigo platicador.

**C. Situación de riesgo:** Encender fogatas en campo.

Medidas a elegir			
1 Deshierbar el área donde se va a encender la fogata y cercarla con piedras.	2 Buscar un teléfono para pedir consejos sobre qué hacer.	3 Apagarla completamente con agua o tierra.	4 Dejarla encendida para que otras personas puedan usarla.

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Las consecuencias de una situación de riesgo pueden variar, dependiendo de las medidas que tomemos y de lo preparados que estemos para enfrentarlas.

\* A-1, preventiva; A-3, correctiva; B-2, correctiva; B-3, preventiva; C-1, preventiva; C-3, correctiva.

Además de las precauciones necesarias, es conveniente estar informados de las medidas y acciones correctivas recomendables para reparar los daños y actuar en forma adecuada y oportuna cuando un riesgo se concrete. Esto dependerá de las características de cada situación.

Hay cosas que podemos reparar y otras que no tienen remedio y difícilmente podremos llegar a recuperar.

**Observa las imágenes y contesta las preguntas o selecciona la opción correcta.**

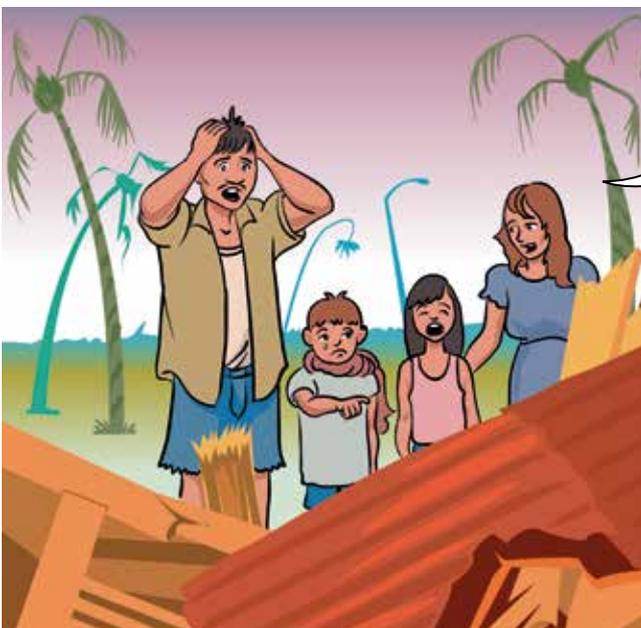


1. ¿A quién afectó la situación que se presenta en la imagen?

\_\_\_\_\_

2. La vida es...

- a) Recuperable ( )
- b) No recuperable ( )



Perdimos la casa, pero estamos bien. Vamos a ponernos a trabajar para reconstruirla.

3. ¿A quién afectó la situación?

\_\_\_\_\_

4. Los bienes materiales son...

- a) Recuperables ( )
- b) No recuperables ( )



5. ¿A quién afectó la situación?

\_\_\_\_\_

6. La naturaleza es...

- a) Recuperable ( )
- b) No recuperable ( )

Cuando es posible reparar algún daño, podemos tomar medidas correctivas.

En el caso de la protección de nuestra vida, la cual no podemos recuperar si algo nos pasa, solo podemos tomar medidas preventivas.

De igual manera, difícilmente podemos restaurar el equilibrio ecológico y renovar las especies que desaparecen y otros recursos naturales que se agotan. Por ello, es indispensable tomar medidas preventivas.

**Recuerda:**

**¡Debemos aprender a prevenir!**

Protegerse no debe ser una acción aislada u ocasional. Están en juego la vida, la seguridad, la tranquilidad, los bienes y todo lo que es valioso para nosotros.

**Después... ya nada es igual.**

En las siguientes unidades profundizaremos en algunas medidas de prevención de riesgos o accidentes en el hogar, la escuela, de tránsito, laborales y ambientales.

## 2.4 Planes de prevención

### **Actividad** ¡Lo que tenemos que hacer!

Para ti, ¿qué es planear? Marca con una **X** las respuestas que consideres adecuadas.

- a) Volar en un avión planeador. ( )
- b) Pensar en lo que voy a hacer y cómo hacerlo. ( )
- c) Definir tiempos. ( )
- d) Escribir las metas que quiero alcanzar. ( )

**Planear** es organizar el conjunto de actividades o acciones necesarias para lograr de la mejor manera posible lo que queremos.

Elaboramos planes en muchas de las actividades de la vida cotidiana: al ir de vacaciones, organizar una fiesta de cumpleaños o planear el gasto familiar. De igual forma, podemos planear actividades para protegernos y proteger a la familia, los bienes y el medio ambiente.

Los planes pueden ser escritos o no. En ellos establecemos una secuencia de actividades para lograr lo que queremos haciendo uso de los recursos que tenemos.

Al planear, tenemos mayores posibilidades de alcanzar de manera organizada lo que queremos y tomar medidas para corregir las fallas en el momento adecuado.



Con el propósito de elaborar un plan, es necesario que llevemos a cabo una serie de actividades que comienzan con la identificación de situaciones de riesgo y terminan con la evaluación de resultados de las medidas adoptadas, para dar paso a la elaboración de un nuevo plan para actuar.

### Las actividades recomendadas son las siguientes:



- Buscar la colaboración de las personas que comparten con nosotros bajo los mismos riesgos y que estén dispuestas a hacer algo para lograr mayor seguridad y protección.
  - Hacer un diagnóstico de las situaciones de riesgo que nos rodean y los factores de riesgo que las causan.
  - Establecer prioridades y objetivos de acción por lograr.
  - Después de haber analizado las situaciones de riesgo y las diferentes formas en que se pueden resolver, es conveniente decidir, junto con las personas que colaborarán con nosotros, la solución que más nos beneficia.
- Organizar las actividades por realizar de acuerdo con la solución elegida, distribuyendo tareas, asignando responsables y fijando tiempos.
  - Identificar los recursos que tenemos, los que nos harán falta y la forma de obtenerlos.
  - Determinar el tiempo en que ejecutaremos lo acordado.
  - Fijar una fecha para revisar avances, resultados y modificar nuestro plan, si es necesario.

Frecuentemente, los planes escritos se organizan y presentan en cuadros. De esta forma podemos tener a la vista una serie de metas, precisando para cada una las actividades necesarias, quiénes las van a realizar y en cuánto tiempo las llevarán a cabo.

## Lee el siguiente ejemplo.

Situación de riesgo	Factores que la causan	Solución elegida (meta)	Acciones por realizar	Responsables
Fuga de gas en casa.	La instalación está muy vieja.  No ha recibido mantenimiento.	Cambiar instalación en esta semana.	Conseguir cotizaciones sobre el precio.	Alberto
			Comprar materiales.	Alberto
			Supervisar al plomero.	Carmen
			No usar la estufa ni el calentador.	Todos
			Cooperar con el gasto.	Todos

Los datos que se incluyen en cada plan de prevención pueden ser diferentes de acuerdo con las necesidades; en algunos casos se precisa el tiempo, los recursos necesarios, el lugar donde se realizarán las tareas, las metas que se buscan, entre otras.



El éxito de un plan depende de que quienes contribuyan a su elaboración tengan información suficiente y estén dispuestos a dedicar el tiempo y esfuerzo que requieren las tareas. Además, es importante favorecer el compromiso personal y el trabajo en equipo, de forma que todos estén convencidos de que se busca el beneficio colectivo a partir del pequeño esfuerzo que cada uno puede hacer por el bien de todos.

En las siguientes unidades verás con más detenimiento algunas situaciones de riesgo que se podrían presentar en el hogar, la escuela, el trabajo, la vía pública, etcétera, así como medidas de prevención que se pueden aplicar, y en algunos casos podrás también elaborar planes de prevención de riesgos.

**¡Te invitamos a continuar!**

# Autoevaluación de la Unidad 1

Lee con atención y escribe la letra de la opción que le corresponda a cada uno.

1. Se mencionan dos situaciones de riesgo: ( )
  - a) el exceso de ruido, iluminación excesiva o deficiente, fenómenos naturales, levantar objetos muy pesados, estrés y fatiga, entre otros.
2. Entre las situaciones de riesgo, las más conocidas son los... ( )
  - b) la situación de riesgo, la acción a realizar, su solución y quién la va a llevar a cabo.
3. Algunos factores de riesgo son... ( )
  - c) una de las sillas del comedor tiene una pata floja. El día que nos fue a saludar mi comadre con su hija de seis años, la niña se sienta en la silla, sube y baja de ella, no está quieta; de repente la silla se rompe y la niña cae.  
A partir de esta situación llevo la silla a reparar con el carpintero.
4. Un ejemplo de prevención de riesgo es... ( )
  - d) al llegar a mi casa nueva observé que el piso del baño era resbaladizo. Por lo que, antes de irme a vivir ahí con mi familia, hice que le colocaran piso antiderrapante al baño.
5. Tenemos una cultura de la prevención cuando: ( )
  - e) al conectar el enchufe de la plancha a la corriente eléctrica echa chispas y los cables de la luz se han desgastado.
6. Una medida preventiva es: ( )
  - f) cuando en la radio avisan que estamos en alerta amarilla por la entrada del huracán a tierra, y yo empiezo a sellar ventanas y puertas, y a guardar mis documentos importantes en una mochila.
7. Una medida correctiva es: ( )
  - g) nos educamos y nos responsabilizamos de nuestra protección, la de los demás y del medio ambiente.
8. Al elaborar un plan de prevención hay que tomar en cuenta... ( )
  - h) accidentes, delitos y desastres.

Verifica tus respuestas.

1-e); 2-h); 3-a); 4-f); 5-g); 6-d); 7-c); 8-b).

## UNIDAD 2

# La protección, una forma de vida

En esta unidad hablaremos de las situaciones de riesgo que se presentan en los diferentes espacios y momentos en los que transcurre nuestra vida y de algunas acciones preventivas que podemos implementar en cada caso.



## Propósitos de la unidad

En esta unidad podrás:

- Identificar las situaciones de riesgo más comunes que se presentan en el hogar, principalmente entre los infantes, las personas mayores y las personas con discapacidad, así como las medidas de prevención más adecuadas.
- Reconocer diferentes situaciones de riesgo que enfrentan los menores en la escuela, y la corresponsabilidad entre autoridades escolares, maestras y maestros, padres, madres o tutores, para generar las condiciones que favorezcan la seguridad y protección de las y los niños.
- Identificar algunas situaciones de riesgo a las que estamos expuestos en los centros de trabajo, en la vía pública y en los espacios de recreación, con la finalidad de reconocer y aplicar las medidas de prevención necesarias para nuestro bienestar e integridad física y emocional.

## Contenido

### **Tema 1. La protección comienza en casa**

- 1.1 Situaciones de riesgo en el hogar y su prevención
- 1.2 Cuidemos nuestra casa

### **Tema 2. La protección de las niñas y los niños en la escuela**

- 2.1 Principales riesgos en la escuela y cómo prevenirlos
- 2.2 Riesgos de violencia en la escuela y su prevención

### **Tema 3. En el trabajo también nos protegemos**

- 3.1 Riesgos en el trabajo
- 3.2 Medidas de prevención en el trabajo
- 3.3 Violencia laboral y su prevención

### **Tema 4. La protección en los espacios públicos**

- 4.1 Prevención de accidentes de tránsito
- 4.2 Prevención de riesgos en los espacios de recreación
- 4.3 Prevención de delitos

## TEMA 1

# La protección comienza en casa

Cuando hablamos de nuestra casa, nos referimos al lugar donde vivimos. No importa cómo sea, lo que valoramos es que es nuestro hogar, el espacio en donde las personas nos sentimos seguras; sin embargo, también en ella estamos expuestos a accidentes u otros riesgos, y es importante aprender a identificarlos y prevenirlos.

### Propósitos

En este tema podrás:

- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo más comunes en el hogar, principalmente las que pueden afectar a los niños y niñas, a los adultos mayores y a las personas con discapacidad; así como reconocer algunas medidas de prevención que se pueden implementar para cuidar del bienestar de la familia.
- Reconocer la importancia del mantenimiento preventivo del hogar para evitar situaciones de riesgo y cuidar de nuestro patrimonio.



## 1.1 Situaciones de riesgo en el hogar y su prevención

 **Actividad** ¿Dónde están las situaciones de riesgo?

Observa la siguiente imagen y marca con una **X** todo lo que consideres que es un riesgo quienes viven en esa casa.



Verifica tus respuestas.

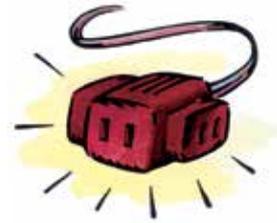
Es correcta tu respuesta si marcaste: niño con martillo; niños corriendo en la cocina; cajón de mueble de cocina abierto; ollas hirviendo; señor serruchando; puerta abierta; infante subido a una silla y que se asoma por una ventana abierta; plancha conectada; puerta abierta; señor en la escalera.

Como puedes observar, en la casa existen situaciones de riesgo que pueden provocar accidentes si no tenemos cuidado ni tomamos las medidas preventivas necesarias.

En muchas partes de nuestra casa encontramos instalaciones, objetos, materiales o accesorios que, si no los usamos con el cuidado suficiente, pueden llegar a causarnos un daño; a todos ellos se les conoce como **agentes de riesgo**.

Ejemplos:

1. Objetos punzocortantes como tijeras, cuchillos, navajas, etcétera.
2. Instalación eléctrica, enchufes, contactos, caja de fusibles, cables, etcétera.
3. Estufa, brasero, parrilla eléctrica, horno, calentador de agua, etcétera.
4. Puertas y ventanas sin protección o cerraduras deterioradas.
5. Escaleras en mal estado, rampas muy inclinadas.
6. Sustancias calientes: agua, aceite, entre otras.
7. Instalación hidráulica o drenaje, como tuberías y tinacos.
8. Vidrios.
9. Sustancias como petróleo, gasolina, veneno, cloro, aguarrás, entre otras.
10. Objetos pesados colgados o apilados en alto.



Los objetos, materiales y lugares mencionados se convierten en agentes de riesgo cuando los usamos sin el cuidado suficiente y pueden provocarnos diversos tipos de lesiones o daños físicos por accidente.

Los accidentes pueden deberse a las acciones que realizamos nosotros u otras personas sin poner suficiente cuidado (**acciones riesgosas o inseguras**) o a condiciones del ambiente que encierran peligros (**condiciones riesgosas o inseguras**) en donde un **agente de riesgo** nos provoca daños.

Los accidentes generalmente provocan daños físicos que conocemos como **lesiones**; a veces los daños no son solo materiales, sino también emocionales.

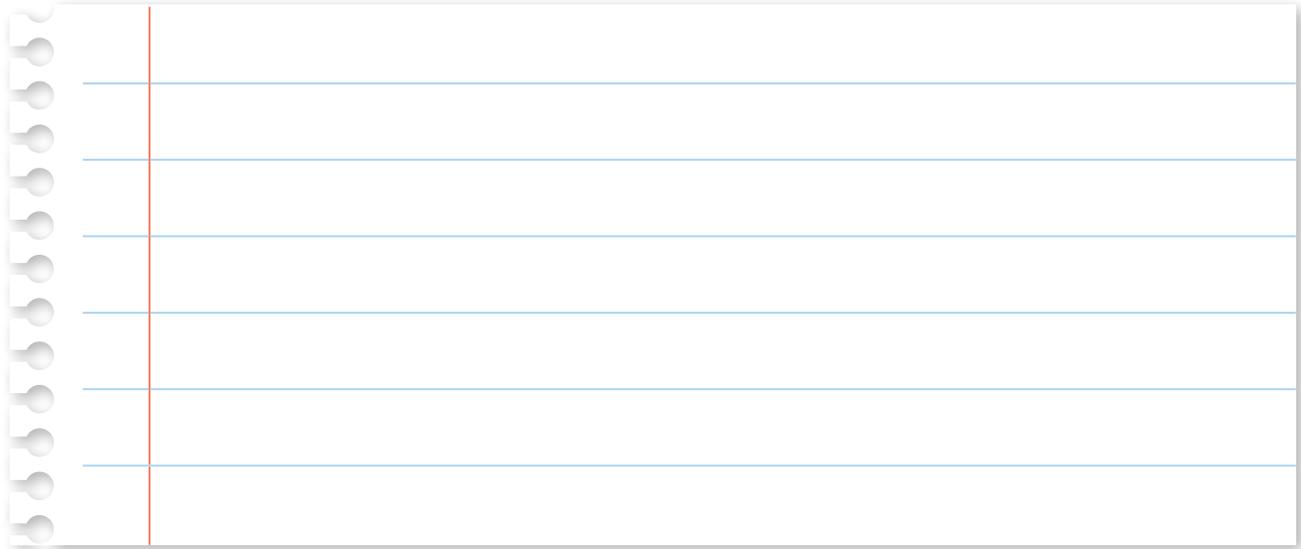
Las acciones inseguras que causan accidentes en casa pueden deberse a que:

- No ponemos suficiente atención.
- Hacemos las cosas precipitadamente o a la carrera.
- Nuestras fuerzas, conocimientos o capacidades no son los adecuados para lo que estamos haciendo.
- Otras personas nos interrumpen.
- No damos mantenimiento o no arreglamos los desperfectos por diferentes razones.

**Haz una lista de los agentes de riesgo que identificas en tu casa.**



**Menciona algunas acciones de riesgo que, de acuerdo con tu experiencia, han provocado accidentes en tu hogar.**



**Lee en tu Revista el artículo "Accidentes más frecuentes en casa". Después, realiza la siguiente actividad.**

De acuerdo con el artículo que leíste, selecciona los accidentes que ocurren de manera más frecuente en las casas. Puedes marcar varias opciones.

- a) Incendios ( )
- b) Quemaduras ( )
- c) Caídas ( )
- d) Descargas eléctricas ( )
- e) Ingestión de sustancias tóxicas ( )
- f) Heridas y cortaduras ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Todos podemos tener un accidente, independientemente de que seamos menores, adolescentes, personas adultas, mayores o con discapacidad. El tipo de accidente que puede ocurrirnos varía, dependiendo de la edad y de las actividades que realizamos con mayor frecuencia.

\* Si marcaste dos o más de las opciones, es correcto; cualquiera de estos eventos puede ocurrir en casa si no se tienen las precauciones necesarias.

Lee las actividades que comúnmente se realizan en casa y anota la opción que corresponde al accidente que se podría ocasionar.

Actividad	Accidente
1. Al cuidar animales bravos. ( )	a) Cortadura.
2. Al jugar, correr o empujarse, en lugares resbaladizos o difíciles de transitar. ( )	b) Recibir un choque eléctrico o producir un corto.
3. Al encender la lumbre para cocinar. ( )	c) Caer y fracturarse.
4. Al lavar trastos. ( )	d) Quemadura con una olla, cacerola u otro objeto caliente.
5. Al dejar abierta una llave de agua. ( )	e) Intoxicación.
6. Al cocinar. ( )	f) Resbalar o caer.
7. Al cargar o poner alguna cosa en alto. ( )	g) Robo.
8. Al calentar agua para el baño. ( )	h) Flamazo o quemadura.
9. Al reparar lámparas o instalaciones eléctricas. ( )	i) Quemarse.
10. Al salir de casa sin asegurar puertas y ventanas. ( )	j) Inundación.
11. Al reparar el techo. ( )	k) Lesión muscular (distensión o tirón).
12. Al guardar sustancias tóxicas en envases o lugares inadecuados. ( )	l) Recibir una mordida.

Verifica tus respuestas.

1-l); 2-f); 3-h); 4-a); 5-j); 6-d); 7-k); 8-i); 9-b); 10-g); 11-c); 12-e).

Anota en la tabla el nombre de algunas personas con las que vives, su edad, las actividades que realizan y un accidente que les podría ocurrir considerando estos aspectos. Ve el ejemplo.

Nombre	Edad	Actividad	Riesgo/Accidente
Martín	4 años	Juega en toda la casa.	Quemadura

Los accidentes en el hogar son la segunda causa de muerte entre menores de edad, adultos mayores y amas de casa.

¿Sabías que...?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud,\* durante 2012 se presentaron más de 3.5 millones de defunciones por lesiones accidentales, de las cuales 41.1% correspondieron a caídas, ahogamientos, quemaduras, envenenamientos e intoxicaciones que afectaron principalmente a infantes, adolescentes y adultos mayores. En menores de 15 años y personas de 60 y más años se presentaron 62.2% de las muertes por estas causas.

Para el año 2013 se registró un total de 9498 fallecimientos por asfixias, ahogamientos, caídas, quemaduras, envenenamientos e intoxicaciones, siendo 18.5% menores de 10 años, 7.5% adolescentes y 24.8% personas adultas mayores.

\* Fuente: Secretaría de Salud (2016). *Modelo Integral para la Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables en México*. México: 11. Recuperado de <https://bit.ly/2QUV4gg>

**A partir del texto anterior, responde.**

¿Quiénes son las personas más afectadas por los accidentes en el hogar?

---



---

¿Cuáles fueron los accidentes más frecuentes para esta población?

---



---

Ten en cuenta que la prevención de accidentes tiene su foco de atención en las personas más vulnerables: niñas y niños, adolescentes, personas adultas mayores y amas de casa.

### **Actividad** Medidas preventivas en el hogar

Como hemos visto, ante los riesgos debemos tomar una actitud de prevención y aplicar acciones que eviten accidentes en el hogar. Actuar para prevenir es lo más importante porque **cuando ocurre un accidente, frecuentemente ¡ya nada es igual!**

Las medidas que se pueden adoptar son muy variadas, dependiendo de las características de nuestra casa y de nuestra familia.

En una actividad anterior identificaste algunos accidentes a los que están expuestos tú y tu familia. Escribe en la tabla de abajo algunas medidas preventivas que pueden tomarse para evitarlos.

Riesgos de accidentes en mi hogar	Medidas preventivas



Lee en tu Revista el texto “Medidas preventivas para evitar riesgos en el hogar”. Después, realiza el ejercicio.

De acuerdo con el artículo que leíste, escribe las medidas preventivas que te parecen más importantes en cada caso.

Causas de accidentes	Medidas preventivas
Caídas	
Sustancias calientes	
Objetos punzocortantes	
Sustancias tóxicas	
Manejo inadecuado de las instalaciones eléctricas	

**Analiza las condiciones en las que vive la familia Pérez. Después, responde las preguntas.**

**Las escaleras y áreas de servicio, ¿cómo están?**

- Para tender la ropa en la azotea, utilizan una escalera móvil de madera que tiene un escalón flojo. La escalera siempre está apoyada en el patio donde se lava.
- El piso en el que se apoya la escalera es resbaloso y no siempre alcanza a secarse.
- Al subir la escalera, se apoyan con una sola mano ya que la otra la utilizan para cargar la ropa.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---



---



¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---



---



---

### ¿Hay seguridad en la cocina?

- La señora Pérez contribuye al gasto familiar lavando ropa de algunos vecinos. Su trabajo es reconocido y se distingue por dejar la ropa muy limpia.
- Para lavar utiliza sustancias y detergentes que blanquean las prendas aunque despiden olores irritantes.
- Frecuentemente tiene que hervir la ropa y la deja varios minutos en la lumbre.
- Para ganar tiempo, la señora deja en la lumbre las ollas de la ropa y de la comida, mientras realiza otras actividades; solo que a veces se le olvidan.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---



---



---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---



---



---



## ¿Cómo está la instalación eléctrica?

- La familia Pérez tiene en su casa solo un contacto eléctrico. Utilizan una extensión para conectar a la vez la televisión, la licuadora, la radio, la plancha, etcétera.
- Cuando hay un cortocircuito sustituyen el fusible con monedas o papeles de aluminio y no cortan el flujo de electricidad, ni bajan el interruptor para hacer reparaciones.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---

---

---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---

---

---

Es importante observar las condiciones físicas de la casa para, si es necesario, repararla y prevenir accidentes, cuidando que todas las personas que viven en ella mantengan su salud integral.

Aun cuando todos en el hogar estamos expuestos a riesgos, son las niñas y los niños menores de cuatro años los que más se accidentan estando en casa. Por eso, es muy importante ponerles especial atención.





## Actividad

### Cómo proteger a las y los menores

**Lee con atención el siguiente caso y contesta.**

Sonia dejó dormida en la cama a su bebé de seis meses, mientras ella trapeaba la recámara; cuando sonó el teléfono, que se encontraba en la sala, fue a contestar. Como era su hermana, de la que hacía mucho tiempo no sabía nada, se puso a conversar largamente.

Mientras tanto, la bebé se despertó, se empezó a mover y se cayó de la cama. Al oír el golpe, Sonia corrió a levantarla y la llevó al servicio médico. A la bebé le dieron dos puntadas en la frente y le mandaron analgésicos. A Sonia le recomendaron tener más cuidado con su hija.



El accidente que sufrió la hija de Sonia fue por...

a) Descuido ( )    b) Omisión ( )

¿Qué hubieras hecho para prevenir tal situación?

---



---

Los niños y las niñas sienten interés y curiosidad por conocer el mundo que los rodea y lo hacen por medio de una intensa actividad física e intelectual: imitan, juegan, saltan, corren, preguntan, etcétera, y esto favorece su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

La constante actividad de los menores obliga a madres, padres y familiares a tener mayor cuidado y atención, ya que lo mismo pueden llevarse a la boca la cuchara con su sopa, que meterse objetos pequeños, introducir sus dedos en un contacto eléctrico, subirse a una mesa o a un mueble, jalar objetos, etcétera. Recuerda: aún no son conscientes de las consecuencias de sus acciones.



Así, conforme el niño o la niña va creciendo, la responsabilidad de padres, madres y familiares se va ampliando a otros espacios, por ejemplo, los parques, plazas públicas, mercados, entre otros sitios, y es su obligación brindarles un ambiente con el menor riesgo posible.

**Escribe cuáles son los principales riesgos a los que están expuestos las niñas y los niños de 0 a 6 años.**

---

---



**En tu Revista lee el artículo "Recomendaciones para evitar accidentes en casa con los niños y las niñas".**

Con base en el artículo, escribe tres recomendaciones para evitar accidentes de niños y niñas en la casa.

1.	

2.

---



---

3.

---



---

**Lee los siguientes casos y escribe las medidas de prevención que aplicarías en cada situación.**

**Caso 1**

La casa de Marcela y Francisco es de dos pisos; las ventanas son grandes y no tienen protección. Un día, los hermanos mayores de Toño, de cinco años, salieron a jugar futbol fuera de la casa; a él lo dejaron encerrado, pero Toño quería ir, así que subió al primer piso de la casa, acercó una silla a la ventana y se asomó.



Medidas de prevención: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

## Caso 2

Un día, Paula llegó del supermercado y les dijo a Jeny y a Kevin, sus hijos de ocho y seis años, que le ayudaran a doblar las bolsas de plástico. Jeny le puso una bolsa de plástico a Kevin en la cabeza y le dijo que parecía un zombi; enseguida, ella se puso una también y empezaron a correr por la sala de la casa.



Medidas de prevención:

Ten en cuenta que los menores no tienen experiencias para evitar riesgos o peligros que se les presenten, por ello debemos adoptar hábitos diarios que ayuden a prevenir accidentes.

Cuidar la salud física, emocional y social de niñas, niños y adolescentes es responsabilidad de los padres y madres de familia, por eso es importante conocer los riesgos a los que están expuestos en el espacio familiar y tomar las medidas preventivas y correctivas necesarias para que alcancen una salud integral y el desarrollo pleno de todas sus facultades y capacidades.

También es necesario educar a niños, niñas y adolescentes en su autocuidado, de acuerdo con su edad, porque la cultura de la prevención nos involucra a todos y todas. Para ello es muy importante desarrollar, desde los primeros años, hábitos de autocuidado, como lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes, bañarse, alimentarse sanamente, entre otros. También es necesario fomentar su autoestima, hacer que las niñas y los niños reconozcan que son seres valiosos, que se deben querer y cuidar.



¿Consideras necesario aprender sobre primeros auxilios?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?

### Lee con atención el siguiente caso.

Leonor puso agua en una cacerola y la dejó calentándose en la orilla externa de la estufa. Su hijo de seis años entró a la cocina por un vaso para tomar agua; cuando pasó por la estufa, su hombro rozó la oreja de la cacerola y se echó en la espalda el agua caliente. El niño empezó a gritar.

Leonor no sabía qué hacer; le arrancó la camisa y le empezó a reventar las ampollas que le salieron en la espalda. El ardor era tan profundo que el pequeño perdió el conocimiento. Ella inmediatamente lo llevó al centro de salud.



¿Leonor tenía conocimientos básicos sobre quemaduras?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?



**Ahora lee en el Manual de primeros auxilios el apartado “Quemaduras” y, de acuerdo con el caso de Leonor, responde las preguntas.**

1. ¿Hizo bien Leonor en reventar las ampollas a su hijo?

Sí ( ) No ( )

2. Lo recomendable era...

- a) Llevarlo inmediatamente al servicio médico.
- b) Untar una pomada para disminuir el ardor.
- c) Poner inmediatamente agua fría sobre las lesiones.

3. Por las características de las quemaduras del hijo de Leonor, estas eran de...

- a) Primer grado
- b) Segundo grado
- c) Tercer grado

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Una medida importante y necesaria en cualquier familia sería que alguno de sus integrantes supiera aplicar los primeros auxilios ante una emergencia o cuando se presente un accidente. Los primeros auxilios es la **ayuda básica e inmediata** que una persona le proporciona a la víctima para **preservar** su vida hasta que llegue la atención médica o se acuda al servicio médico.

La aplicación de los primeros auxilios a cualquier persona requiere de **conocimiento y preparación**; para saber qué hacer ante un accidente, es indispensable estar informado y tomar cursos. Si estamos informados o hemos tomado cursos, y sucede un accidente, pero nos sentimos temerosos o nerviosos, es mejor retirarse y buscar ayuda médica.

Te recomendamos leer el **Manual de primeros auxilios** ante las eventualidades familiares a las que te puedas enfrentar en casa, así como tener un botiquín con el material que ahí se menciona.

\* 1-No; 2-c); 3-b).



## Actividad

# Cómo proteger a personas adultas mayores y personas con discapacidad

**Responde las siguientes preguntas.**

<p>¿En tu hogar vive alguna persona de 60 años o más?</p> <p>Sí ( ) No ( )</p> <p>Si tu respuesta fue afirmativa, contesta lo siguiente:</p> <p>¿Cuántas personas son?</p> <p>Una ( )            Dos ( )            Tres ( )</p> <p>¿Qué parentesco tienen contigo?</p> <p>Padre ( )            Madre ( )            Abuelo ( )            Abuela ( )            Otro; ¿cuál? _____</p>	<p>¿En tu hogar vive alguna persona con discapacidad?</p> <p>Sí ( ) No ( )</p> <p>Si tu respuesta fue afirmativa, contesta lo siguiente:</p> <p>¿Qué edad tiene?</p> <p>_____</p> <p>¿Qué tipo de discapacidad tiene?</p> <p>Motriz ( )            Auditiva ( )            Visual ( )            Intelectual ( )            Otra; ¿cuál? _____</p>
---	--

En casa requieren especial atención las personas mayores y con discapacidad, ya que por su condición física están expuestas a un mayor riesgo de accidentes.

El envejecimiento es un proceso natural, gradual, continuo e irreversible, que se manifiesta en cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan con el paso del tiempo.

Una discapacidad puede afectar a cualquier persona en cualquier etapa de su vida, ya sea por un accidente, enfermedad, envejecimiento o por un hecho violento; sin embargo, también hay personas que desde el nacimiento nacen con alguna discapacidad.



### Datos de la población adulta mayor y con discapacidad en México

De acuerdo con el Consejo Nacional de Población (Conapo), en 2017 había en el país casi 13 millones de personas de 60 y más años.

En una tercera parte de los hogares residía aproximadamente una persona de 60 años y más, siendo que las dos terceras partes de personas adultas mayores vivían solas (la mayoría mujeres).\*

En 2014, las personas con discapacidad representaban el 6 por ciento de la población total en México.\*\*

\* Fuente: Inegi (2016) *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares* (ENIGH).

\*\* Fuente: Inegi. (2015). *Estadísticas a propósito del... Día internacional de las personas con discapacidad*. México: 2. Recuperado de <https://bit.ly/2uhbhVr>

### Reflexiona y responde las preguntas.

¿Qué situaciones de riesgo enfrentan con frecuencia las personas mayores?

---

---

---

¿Qué situaciones de riesgo enfrentan con frecuencia las personas con discapacidad?

---

---

---



Lee en tu Revista el texto “Medidas de prevención para personas adultas mayores y con discapacidad”. Después, realiza el ejercicio.

Completa los siguientes enunciados, eligiendo del recuadro la opción que corresponda, y escríbela.

a iluminación	b medicamentos	c bastones	d utensilios	e teléfonos
f antiderrapantes	g alfombras	h pisos	i barras de apoyo	j obstáculo

1. Tener a la mano \_\_\_\_\_, anteojos y aparatos auditivos.
2. Contar con \_\_\_\_\_ de números grandes.
3. Retirar \_\_\_\_\_ o tapetes para evitar tropiezos.
4. Colocar \_\_\_\_\_ o soportes en escaleras, pasillos y baño.
5. Tener \_\_\_\_\_ suficiente en toda la casa.
6. Retirar cualquier \_\_\_\_\_ de los pisos.
7. Mantener los \_\_\_\_\_ secos.
8. De preferencia tener pisos \_\_\_\_\_.
9. Ordenar los \_\_\_\_\_ para un uso fácil.
10. Tener a la mano los \_\_\_\_\_ diarios, como platos, cucharas, tenedores, etcétera.

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Proporcionar a las personas adultas mayores y con discapacidad un ambiente libre de riesgos les ayudará a conservar la salud y continuar desenvolviéndose por sí mismas, tanto en casa como fuera de ella. La protección y seguridad de los más vulnerables en casa es responsabilidad de todos los integrantes que viven en ella.

\* 1-c; 2-e; 3-g; 4-i; 5-a; 6-j; 7-h; 8-f; 9-b; 10-d.



¿Sabías que...?

Según datos estimados por la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica,\* la población adulta mayor tenía en 2017 una esperanza de vida de 75.3 años, en tanto que los nacimientos son cada vez menos (aproximadamente dos hijos o hijas por mujer). Lo anterior significa que hay un incremento de la población adulta mayor de 60 años y más, y una disminución de la población joven.

En México, entre las décadas de 1970 a 1990, el porcentaje de población adulta mayor pasó de 5.6% a 6.2% y para 2017 fue de 10.5%, por lo que, ante este crecimiento, la Organización de las Naciones Unidas considera esta situación como una de las mayores transformaciones sociales del siglo XXI, situación que lleva a nuestro país y otros a diseñar estrategias de atención en todos los ámbitos de la sociedad: salud, seguridad, educación, trabajo, etcétera.

Para 2050,\*\* las mujeres de 60 años o más representarán 23.3% del total de población femenina y los hombres mayores de esa edad serán 19.5% del total de la población masculina.

\* Fuente: Inegi. *Esperanza de vida*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kn7T6Z>

\*\* Fuente: Instituto Nacional de las mujeres (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2m0X2jj>

## A partir del texto anterior, contesta lo siguiente.

- La información proporcionada en el recuadro significa que el número de personas adultas mayores...
  - Disminuirá
  - Aumentará
  - Se mantendrá igual
  
- En el año 2017, ¿cuál era la edad promedio de vida para las personas adultas mayores?
  - 78.5 años
  - 75.3 años
  - 70.4 años
  
- Para el año 2050, ¿cuál será el porcentaje de mujeres y hombres adultos mayores?
  - 42.8%
  - 40%
  - 30%

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Los datos demuestran que para el 2050 en México las personas de 60 años y más representarán cerca de la mitad de la población, es decir, seremos una población madura. Entonces, si desde este momento empezamos a educarnos en una cultura de la prevención y del autocuidado personal, estaremos también formándonos en una cultura del envejecimiento.



\* 1-b); 2-b); 3-a).



Lee en el Manual de primeros auxilios el apartado “Fracturas, luxaciones y esguinces”. Después, realiza el siguiente ejercicio.

Escribe en los paréntesis la opción que corresponde de acuerdo con la atención que requiere cada fractura.

Fractura	Atención
1. Dedo de la mano ( )	a) Ponga un paliacate o trapo en forma triangular y amárrelo al cuello para que detenga el peso del brazo, después sujete el brazo al cuerpo sin apretar demasiado; vea que los dedos queden a la misma altura del codo.
2. Pierna o rodilla ( )	b) Acojine con mucho cuidado la parte afectada e inmovilice el brazo con un lienzo triangular.
3. Pie o tobillo ( )	c) Ponga entre los muslos del accidentado algo grueso y acolchonado, como una toalla o trapo doblado. Amarre las dos piernas con vendas, cinturones o tiras de trapo.
4. Costillas ( )	d) Con ayuda de otras personas, coloque al lesionado en una camilla dura, sin doblarle la columna; fíjelo el cuello con ropa o trapos y sujételo para evitar que se mueva o se caiga.
5. Cráneo ( )	e) No debe inmovilizarse.
6. Columna vertebral o cuello ( )	f) Acojine con trapos o con una almohada el pie y el tobillo y sujételos con cintas; si puede, quítele los zapatos.
7. Cadera ( )	g) Acojine la pierna, coloque una tabla a cada lado de la pierna, desde las nalgas hasta el tobillo, y sujétela con unas cintas o coloque una almohada entre las piernas y amárrelas juntas.
8. Hombro ( )	h) Ponga el dedo en una tablita y sujétela con una venda o tira de trapo.
9. Codo o antebrazo ( )	i) Evite que la persona mueva la cabeza; coloque a los lados un suéter o camisa enrollados. Si trae casco puesto, no se lo quite; esto ayudará a inmovilizarlo.

Verifica tus respuestas.

1-h); 2-g); 3-f); 4-e); 5-i); 6-d); 7-c); 8-a); 9-b).

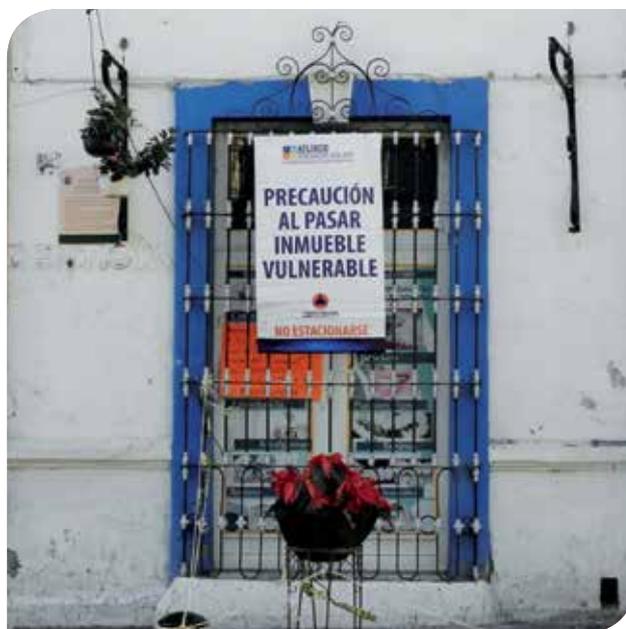
Recuerda que los primeros auxilios salvan vidas siempre que sean oportunos, inmediatos y bien aplicados. Es necesario prepararnos para hacerlo. Actúa solo si estás seguro. Si tienes duda, retírate porque tu ayuda puede no ser la adecuada o agravar la situación.

## 1.2 Cuidemos nuestra casa

### **Actividad** Mantenimiento del hogar

La casa es el lugar en el que vivimos, no importa en dónde se ubique o de qué material esté construida o si tiene una o más habitaciones.

La casa es el espacio físico que cubre una de las necesidades básicas del ser humano: la protección. Para ello debemos cuidarla y darle el mantenimiento necesario y así evitar accidentes o riesgos.



**Volvamos otra vez con la familia Pérez. Identifica las situaciones de riesgo presentes en su casa y responde las preguntas.**

**¿Cómo está construida la casa?**

- La casa de la familia Pérez es de tabique y está revestida con yeso; el techo es de concreto.
- La humedad ha desgastado las paredes, en un muro importante hay una grieta y el agua se filtra por el techo cuando llueve.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---

---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---

---

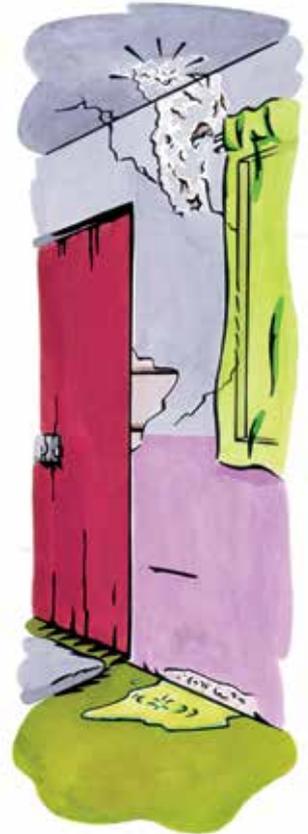
**¿Cómo están las ventanas de la casa?**

- En la casa de la familia Pérez hay pocas ventanas. Cuando se cocina se acumula el humo, todos tosen y les lloran los ojos.
- El vidrio de una ventana se rompió y la cubrieron con un plástico. El niño de tres años juega con sus vecinitos a asomarse y esconderse moviendo el plástico.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---

---



¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---



---

### ¿Cómo está la instalación de gas?

- Para calentar el agua y cocinar sus alimentos, la familia utiliza gas en dos tanques de 20 kilogramos. Los tanques están colocados en la azotea. Cada vez que llueve permanecen mojados porque se forma un charco debajo de ellos debido a lo irregular del piso.
- Generalmente, tienen problemas al abrir o cerrar las llaves porque se oxidan o están apretadas.
- Es posible que exista una fuga en la instalación porque el olor a gas es continuo.



¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---



---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---



---

Como la familia Pérez, hay muchas. En mayor o menor medida, en nuestras casas también pueden existir situaciones de riesgo. Por eso debemos darle el mantenimiento necesario: prevenir fugas, colocar nuevos empaques en llaves del agua, prevenir la humedad y reparar cualquier desperfecto en las instalaciones eléctricas o de gas, ya que de esta manera evitarás el deterioro de tu casa y una inversión económica mayor.

Acciones a realizar:

- Identificar el desperfecto o compostura que es necesario hacer.
- Buscar el mejor precio.
- Valorar si tú o una persona especializada va a realizar la reparación.
- Programar el mantenimiento o reparación.
- Fortalecer los lazos familiares en caso de que en familia puedan realizar acciones de mantenimiento.
- Enseñar a hijos e hijas a realizar trabajos manuales y a colaborar, así como a valorar el patrimonio familiar.

Ahora comenta con tu familia lo que has aprendido sobre la importancia de cuidar la casa, y juntos hagan un **plan de mantenimiento preventivo**. Observa el siguiente ejemplo.

Situación de riesgo	Factores que la causan	Solución elegida (meta)	Acciones a realizar	Fecha	Responsables
Fuga de gas en casa	La instalación está muy vieja.	Cambiar instalación.	Conseguir cotizaciones sobre el precio.	Primera quincena de octubre	Patricia (madre)
	No ha recibido mantenimiento.		Comprar materiales.		Alberto (padre)
			Supervisar al plomero.		Jesús (hijo mayor)

Mi plan de mantenimiento preventivo

Situación de riesgo	Factores que la causan	Solución elegida (meta)	Acciones a realizar	Fecha	Responsables

Ahora lleva a la práctica tu plan, así cuidarás tu patrimonio familiar y evitarás situaciones de riesgo que puedan dañar a los integrantes de tu familia.

## Actividad

### ¿Qué hacer en caso del robo a las casas?

Otro riesgo al que estamos expuestos, aun dentro de nuestra casa, es el robo, ya que constituye uno de los delitos más frecuentes.

**Regresemos con la familia Pérez. Identifica el riesgo y responde las preguntas.**

#### ¿En dónde está ubicada la casa?

- La familia Pérez vive en una zona habitacional considerada de alto riesgo en cuanto a robos a casas habitación.
- En algunas ocasiones, cuando han salido de casa, los "amigos de lo ajeno" han entrado a robar aprovechando la falta de alumbrado, la sombra de un árbol cercano y el desinterés de los vecinos.



¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---

---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---

---

### ¿Cómo están las puertas de la casa?

- La familia Pérez tiene una puerta de madera en su casa; con la lluvia se ha echado a perder y les cuesta trabajo abrir.
- La cerradura ya no funciona bien; muchas veces la casa se queda sin llave cuando salen.

¿Qué situaciones de riesgo identificas?

---

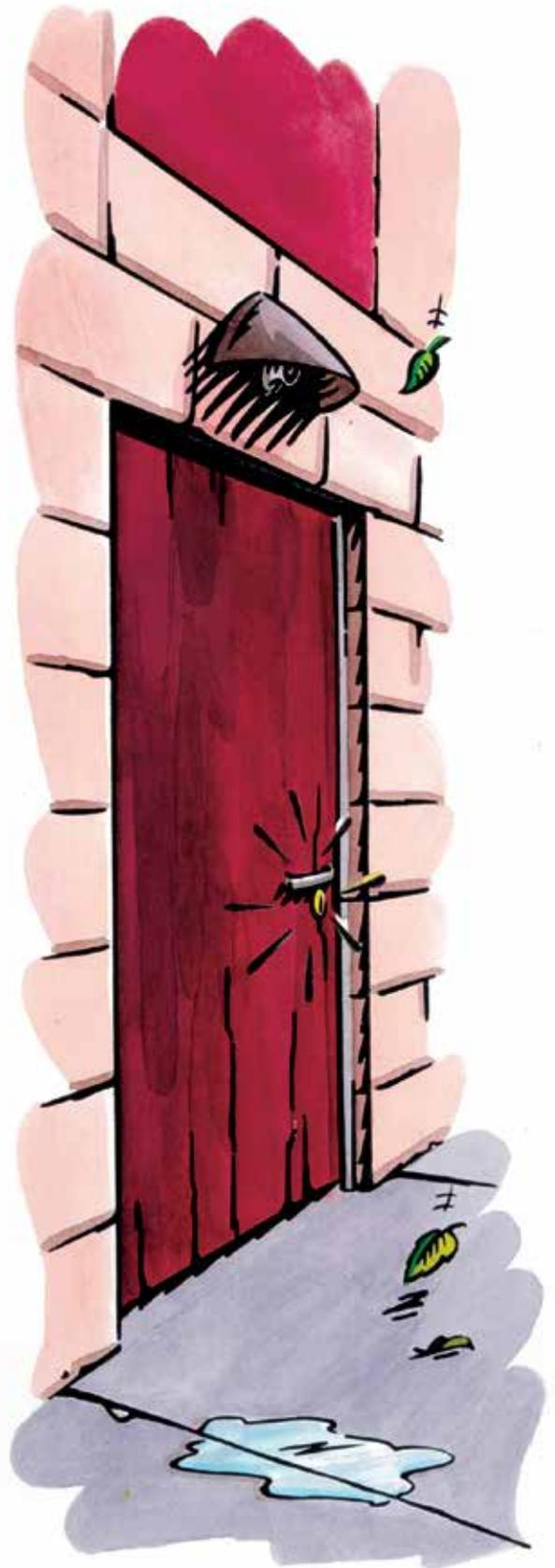
---

---

¿Qué medidas de prevención debe tomar la familia Pérez?

---

---



Como te puedes dar cuenta, algunos robos a casa habitación pueden deberse a descuidos o falta de mantenimiento de las partes de la casa, así como a no considerar precauciones al entrar o salir de ella por parte de las personas que la habitan.

Esta clase de delitos es tan antigua como el ser humano y no respeta condición económica ni social; además, se agrava continuamente por diversos factores como robo por hambre, robo por adicciones, robo por falta de oportunidades para encontrar un empleo o robo delincuenciales. Por tanto, se requiere tomar las medidas preventivas o correctivas necesarias.

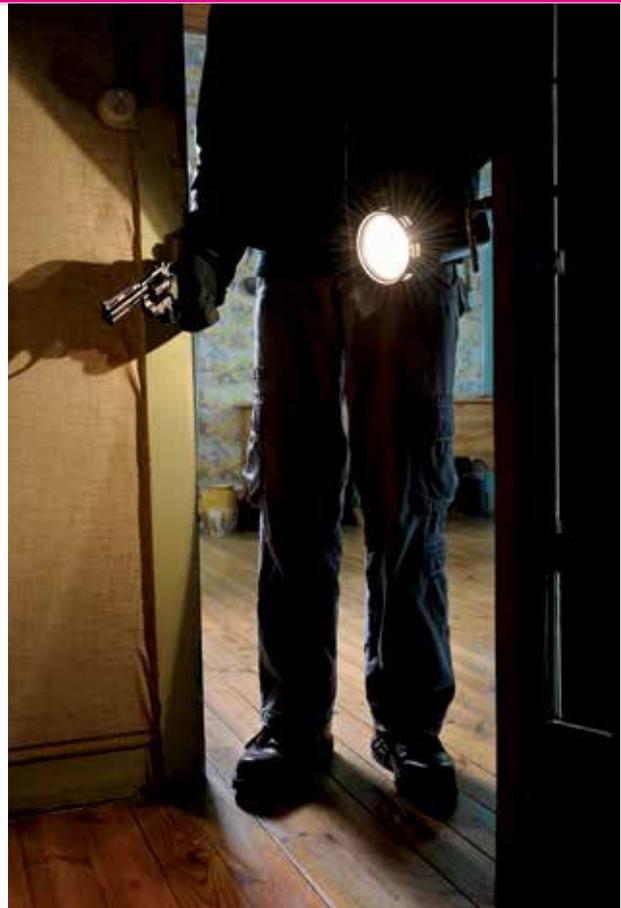
Ten en cuenta que el ladrón escogerá lo más fácil, es decir, estará al tanto y aprovechará un descuido, como dejar una ventana o puerta abierta o un cerrojo en mal estado. Es necesario eliminar de nuestra mente la falsa idea de "a mí no me va a pasar".

¿Sabías que...?

La Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2017 reportó que durante 2016 el robo en casa habitación representó 6.6% de los delitos cometidos, por debajo de amenazas verbales, robo total o parcial de vehículo, fraude, extorsión y robo o asalto en la calle o transporte público.

El 90% de estos delitos no se denunció, principalmente por falta de tiempo (33.1%) y desconfianza en la autoridad.

Fuente: Inegi (2017). *Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2017. Principales resultados*. México: 15, 34 y 37. Recuperado de <http://www.bit.ly/2m1adAM>





**Consulta en tu Revista el texto “Medidas para evitar o saber qué hacer en caso de robo a casas”. Después, contesta lo siguiente.**

**Lee con atención cada enunciado y escribe una V si lo consideras verdadero o una F si es falso, de acuerdo con el artículo que leíste.**

1. Dejar la llave escondida debajo del tapete de la puerta de la casa, por si se le olvida a algún familiar.	
2. Enseñar a los menores a no dar información a extraños.	
3. Pedir ayuda a los vecinos si soy víctima de robo a casa habitación.	
4. Enfrentar al ladrón.	
5. Comunicar a los vecinos si se es víctima de robo.	
6. Vivir temeroso ante un posible robo.	
7. Acudir al ministerio público a levantar la denuncia de robo.	
8. Dejar entrar a casa a personas desconocidas.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Un robo a casa habitación no solo afecta el patrimonio familiar, sino que al verse violado el lugar donde encontramos refugio, descanso y seguridad del exterior puede generar problemas emocionales o psicológicos en algunos de sus habitantes.

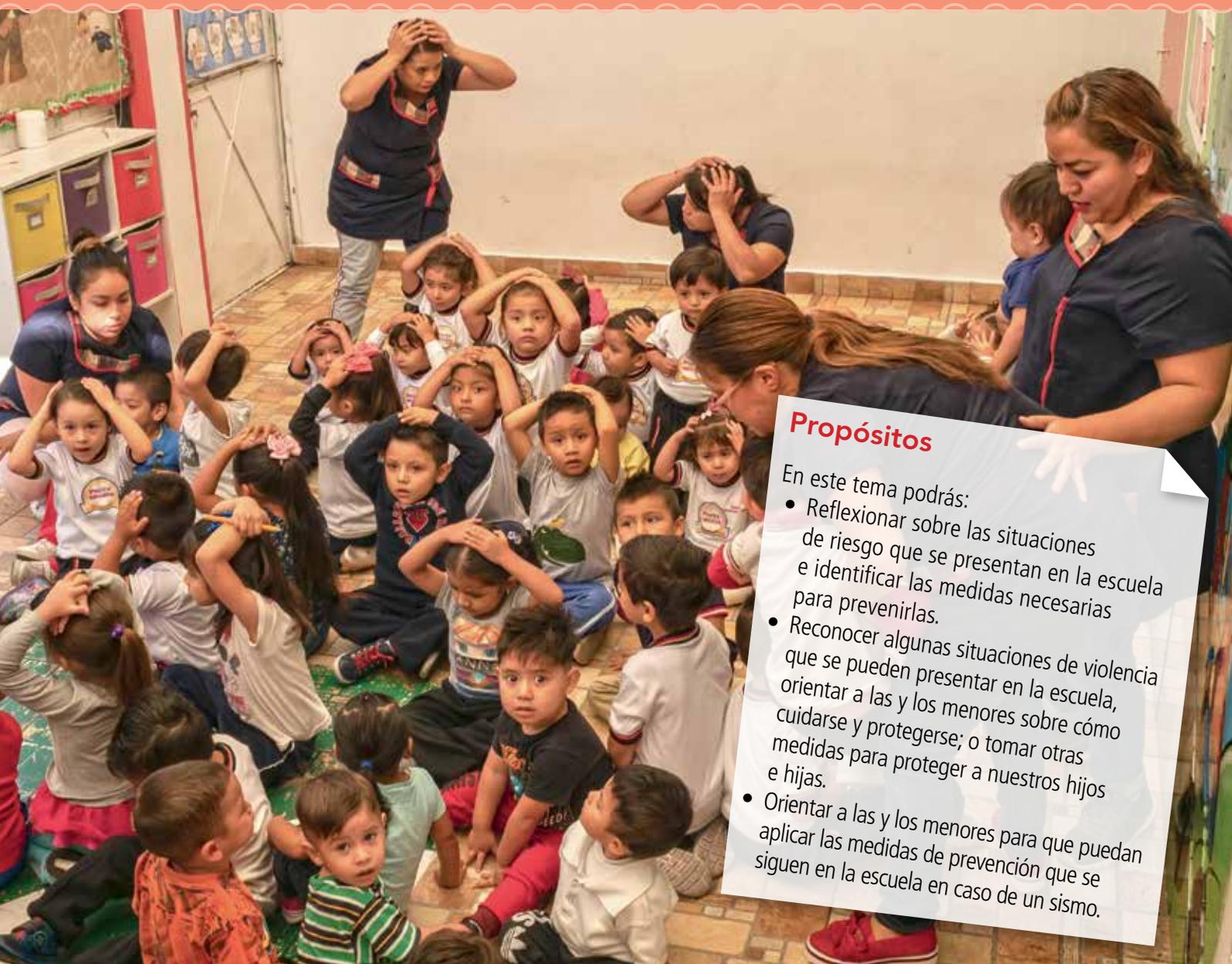
Cuidar el patrimonio familiar es responsabilidad de todos los miembros de la familia. En la medida de lo posible, todos deben colaborar para protegerlo y estar alertas, pero la integridad física y emocional de cada persona del grupo familiar estará siempre por encima de los bienes materiales.

\* 1-F; 2-V; 3-V; 4-F; 5-V; 6-F; 7-V; 8-F.

## TEMA 2

# La protección de las niñas y los niños en la escuela

La escuela, después del hogar, es el espacio en el que pasan más tiempo las niñas y los niños. Su estancia ahí les facilita aprendizajes y formación para su vida presente y futura, pero también pueden enfrentarse a algunos riesgos que hay que identificar y prevenir. Para lograr esto, tu participación como madre, padre o familiar es muy importante.



### Propósitos

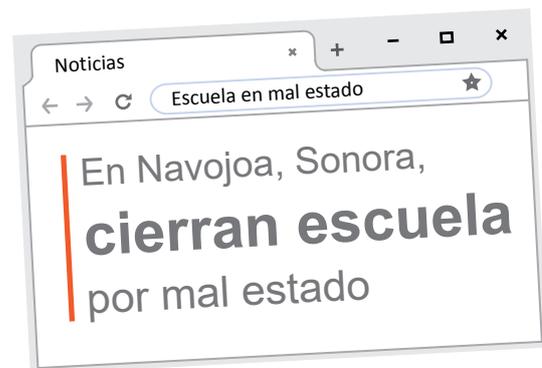
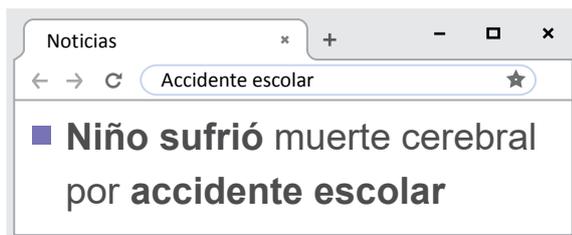
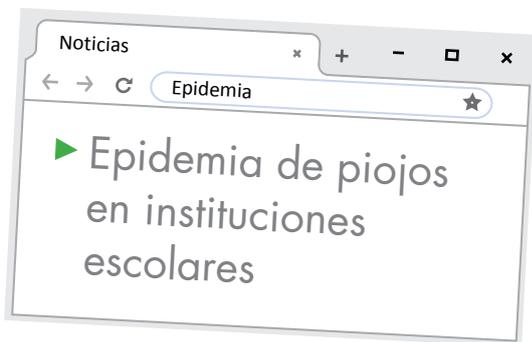
En este tema podrás:

- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo que se presentan en la escuela e identificar las medidas necesarias para prevenirlas.
- Reconocer algunas situaciones de violencia que se pueden presentar en la escuela, orientar a las y los menores sobre cómo cuidarse y protegerse; o tomar otras medidas para proteger a nuestros hijos e hijas.
- Orientar a las y los menores para que puedan aplicar las medidas de prevención que se siguen en la escuela en caso de un sismo.

## 2.1 Principales riesgos en la escuela y cómo prevenirlos

### **Actividad** Riesgos escolares

Observa los siguientes encabezados de periódicos y contesta las preguntas.



¿Qué tienen en común estas notas periodísticas?

---



---

De acuerdo con tu experiencia, escribe algunos riesgos a los que están expuestos niños y niñas en la escuela.

---



---

Como te habrás dado cuenta, hay diversos riesgos a los que las y los menores pueden estar expuestos antes, durante y después de estar en el centro escolar.

- Accidentes de tránsito a la entrada o salida de la escuela.
- Accidentes como golpes, caídas, etcétera, relacionados con instalaciones escolares en mal estado.
- Accidentes ocasionados en la interacción con sus pares, (por ejemplo, durante el juego, o por el uso de material didáctico como tijeras, lápices, reglas, etcétera).
- Enfermedades contagiosas.
- Situaciones de violencia en la escuela, como el acoso escolar.
- Desastres naturales, como sismos, inundaciones, entre otros.
- Desastres ocasionados por los seres humanos, como balaceras, incendios, etcétera.

### Lee el siguiente caso.

Juana María es madre soltera. Tiene tres hijos: una niña de 10 años, uno de siete, y la menor, de cinco años; los más grandecitos van a la misma primaria, y Rocío, la pequeña, a preescolar.

Su rutina diaria consiste en levantar a todos a las seis de la mañana, darles de desayunar, salir de casa a las 6:30 horas, dejar a sus hijos mayores en la primaria y después llevar a Rocío.



Tanto la primaria como el preescolar están cerca de su casa. Juana María, sus hijas e hijo llegan diez minutos antes de la hora, porque ella es precavida, toma su tiempo y siempre cruzan con cuidado en la esquina.

Sin embargo, hoy salió más tarde de casa y tuvo que correr con los niños; al querer cruzar una calle, un autobús que iba rapidísimo casi los atropella.

Inmediatamente se subieron a la banqueta y todos se abrazaron porque no les pasó nada.

¿Cuál fue la situación de riesgo a la que estuvo expuesta la familia de Juana María?

---



---

¿Qué medidas de prevención toma Juana María para evitar ser atropellados?

---



---

¿Qué medidas de prevención tomas tú?

---



---



---



---

Los atropellamientos son uno de los accidentes más frecuentes que ocurren antes o después de llegar a la escuela.

¿Sabías que...?

El Instituto de Geografía de la UNAM y la organización civil Liga Peatonal reportaron que aproximadamente dos terceras partes de los atropellamientos suceden entre las 7:00 y 9:00 de la mañana y 12:00 a 16:00 horas de la tarde, es decir, cuando las y los menores llegan a la escuela y se van; y a una distancia de 9 a 200 metros de los centros escolares.

En la Ciudad de México, la alcaldía Cuauhtémoc es donde se reportó el mayor número de atropellamientos. Esta alcaldía cuenta con 22 escuelas ubicadas en una zona de alta incidencia de accidentes.

Fuente: Debate.com.mx (19 de febrero de 2018). *Conoce las escuelas donde niños tienen más riesgo de ser atropellados*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kFyIj>



Lee en tu Revista el texto “La educación vial es la clave”. Después, realiza el siguiente ejercicio.

De acuerdo con el artículo que leíste, escribe las recomendaciones que **no** llevas a cabo y que **no** has enseñado a tus hijos e hijas.

---

---

---

Escribe las recomendaciones que pondrías en práctica de manera inmediata.

---

---

---



También es importante enseñar a los niños y niñas a identificar las señales de tránsito. Recuerda, tú eres el mejor ejemplo para tus hijas e hijos.

**Ahora lee la siguiente nota y contesta las preguntas.**

Noticias \* +

← → ↻ Alumno accidentado en una escuela primaria ☆

## La falta de mantenimiento en las escuelas pone en riesgo a niñas y niños

En la Escuela Primaria “Benito Juárez” del Estado de México, se realizó el mantenimiento general de los sanitarios, a causa del accidente ocurrido a un menor el martes pasado, cuando resultó herido por la tapa del inodoro, que se desprendió al momento de tirar de la cadena.

Dicho estudiante se encuentra fuera de peligro, pero el incidente puso en evidencia la urgente necesidad de un mantenimiento general del edificio escolar.

Al respecto, el director dijo que es un incidente poco común, pero dada la gravedad de la situación se realizó un mantenimiento general de los sanitarios, y prometió avanzar en la reparación de todas las instalaciones.

1. ¿Cuál fue el accidente que sufrió el menor y qué consecuencias tuvo para él?

---



---



---

2. ¿Qué otros riesgos se pueden presentar debido a las malas condiciones de la escuela?

---



---



---

3. ¿Cuál es la responsabilidad de los directivos y maestros de la escuela ante los riesgos que pueden afectar a sus alumnos?

---

---

---

Las autoridades de la escuela son responsables de cuidar la integridad física y emocional de sus alumnos y alumnas, y de ofrecerles un ambiente seguro y protegido para aminorar los riesgos que se puedan presentar tanto al interior como afuera de la escuela.

Las autoridades escolares tienen la tarea de realizar evaluaciones permanentes de sus instalaciones con la finalidad de prevenir accidentes y dar seguimiento a las reparaciones programadas.

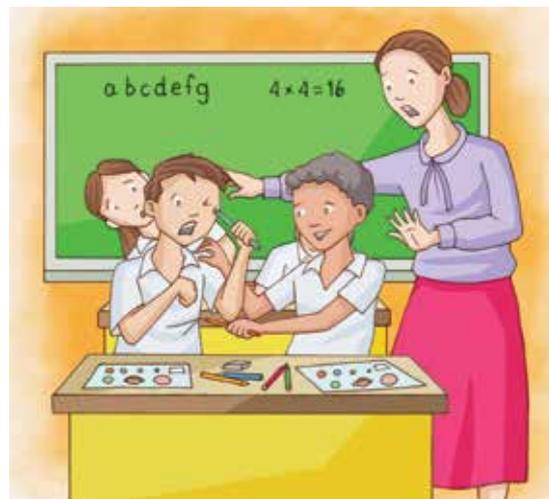
**Lee con atención el siguiente caso y responde las preguntas.**

### Un accidente lamentable

En el salón de tercer año, Luis y Miguel se sientan juntos y son buenos amigos. Ese día la maestra les pidió que sacaran sus colores para iluminar el sistema solar.

Ambos niños estaban iluminando, cuando Miguel empezó a jugar, picándole con un color las costillas a Luis, y este le siguió el juego. Miguel empujó a Luis y como este tenía el color en la mano, se picó muy cerca del ojo.

Inmediatamente, la maestra lo llevó a la dirección y de ahí lo trasladaron al Hospital General. El niño está bien; solo fue el susto.



¿Crees que el accidente pudo haberse evitado?

Sí ( ) No ( )

¿Crees que los accidentes en la escuela son frecuentes?

Sí ( ) No ( )

¿Qué medidas de prevención podrías recomendar a tus hijos e hijas para evitar este tipo de accidentes?

---

La escuela es uno de los espacios donde las y los niños pasan más tiempo, pero también donde ocurren con más frecuencia accidentes al realizar actividades físicas, por algún descuido o por desconocimiento de los riesgos a los que están expuestos y de las consecuencias de sus actos.

Las áreas donde suceden la mayoría de los accidentes escolares son en el patio de la escuela a la hora del recreo, el espacio donde se imparte la clase de educación física, el salón de clases, el taller, los baños y a la hora de entrada o salida.

Con frecuencia, en las **escaleras** ocurren accidentes; los niños y niñas juegan o se cuelgan de los barandales, bajan corriendo o se empujan, provocándose caídas y lesiones. En el **patio y pasillos** corren y a veces chocan con las paredes, columnas o con otros niños, provocándose lesiones que pueden ser leves o graves. Al igual que en el hogar, los niños y niñas sienten curiosidad por los tomacorrientes; al introducir en ellos algún objeto metálico, pueden electrocutarse o provocar un cortocircuito.



El personal escolar, padres, madres y tutores tienen la tarea de promover y educar a los niños y niñas en el autocuidado y cuidado de los demás.



El Consejo Nacional de Población (Conapo) 2016 reportó que las y los menores de entre 6 y 10 años son los que más accidentes escolares presentan, cifra que sigue en aumento, y es la etapa donde ocurren más defunciones.

Los accidentes se dan, principalmente, entre menores de primaria; en segundo lugar, en los de secundaria; le siguen los de preescolar y de bachillerato.

El Fideicomiso Educación Garantizada reportó que las partes del cuerpo más accidentadas fueron cabeza, brazos y piernas.



**Lee en tu Revista “La prevención en la escuela de tus hijos e hijas”. Después, realiza el ejercicio.**

**Lee cada enunciado y escribe PF si corresponde a las actividades que tienen que realizar los padres de familia y M si corresponde a las y los menores.**

1. Evitar juegos violentos.	
2. No aventarse.	
3. Conocer las instalaciones escolares.	
4. No correr dentro del aula.	
5. Participar en las reuniones escolares.	
6. No pararse sobre las bancas, sillas o escritorios.	
7. Evitar aventarse el borrador u otros objetos.	
8. Enseñar a las y los menores a atender las indicaciones escolares.	

Verifica tus respuestas.

1-M; 2-M; 3-PF; 4-M; 5-PF; 6-M; 7-M; 8-PF.



Platica e informa a las y los menores sobre las medidas de prevención que deben seguir para su cuidado en el centro escolar. Mantener una comunicación permanente con ellos les dará confianza para decir lo que sucede en su escuela y con sus compañeros y compañeras.

Informarles sobre las situaciones de riesgo que pueden enfrentar y prepararlos para que adopten medidas de autocuidado, es una acción conjunta que deben emprender padres y madres de familia y el personal de la escuela, lo cual ayudará a prevenir riesgos y bajar los índices de accidentes escolares.

## 2.2 Riesgos de violencia en la escuela y su prevención

### **Actividad** Violencia escolar

En los centros escolares también se presentan riesgos que pueden afectar la integridad física, emocional y social de las y los menores, por lo que hay que enseñarles a protegerse y no callar.

## Lee los siguientes titulares de periódicos.



### A partir de los titulares anteriores, contesta las preguntas.

¿Consideras que hablan de algún tipo de violencia?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿A qué tipo de violencia se refieren?

- a) Escolar ( )
- b) Familiar ( )
- c) Social ( )

La **violencia escolar** es un tema actual porque se presenta de manera frecuente en la comunidad educativa y tiene consecuencias tanto para la víctima como para la familia y el entorno social.

Lee el siguiente texto y subraya las ideas más relevantes.

La Secretaría de Educación Pública considera que la violencia escolar es cualquier forma de actividad violenta dentro del marco escolar.

Incluye:



Acoso escolar



Abuso verbal



Abuso físico

**Acoso escolar o *bullying*.** Es una forma de violencia entre estudiantes en la que uno o varios alumnos molestan y agreden de manera constante y repetida a uno o varios compañeros, quienes no pueden defenderse de manera efectiva y están generalmente en una posición de desventaja o inferioridad.

El acoso escolar puede causar daños físicos, sociales o emocionales en quienes lo sufren.

Los estudiantes víctimas de acoso escolar no suelen defenderse. Al principio creen que el acoso se detendrá si ignoran a sus agresores. Por temor, tampoco suelen decir a sus padres y maestros que están siendo acosados. Por ello es necesario generar confianza en la familia para que los hijos nos cuenten lo que ocurre en la escuela, e intervenir para detenerlo.

Las formas de acoso escolar son, entre otras:



Insultos



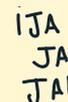
Aislamiento



Golpes



Rumores



Burlas



Redes sociales

Fuente: SEP (2016). *Acoso escolar*. Recuperado de <https://www.bit.ly/2kl2cX2>

¿Sabías que...?

El Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE)\* reportó que en educación básica 1 de cada 10 alumnos sufre violencia. La presencia de violencia escolar se presenta más en escuelas con un mayor número de estudiantes, como las primarias y secundarias urbanas y técnicas.

En el nivel secundaria, la agresión más común fue el insulto; entre los alumnos de segundo grado, las más comunes fueron las burlas, seguidas por apodosos ofensivos, romper a propósito un objeto, atacar físicamente, recibir amenazas y publicar en internet fotografías personales o textos ofensivos.

En el caso del nivel bachillerato, el tipo de agresión más frecuente fue la verbal, seguida por robo, difamación y agresión física; en menor porcentaje se presentó la agresión sexual.

Según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE),\*\* México ocupa el primer lugar en casos de acoso escolar o *bullying* entre menores y adolescentes, de las 35 naciones que lo integran.

Según el reporte, cada año cerca de 18 millones son víctimas de esta práctica, lo que propicia intenciones suicidas y consumo de drogas entre este segmento de la población.

Si eres víctima o testigo de acoso escolar o *bullying*, denúncialo al 800-11-ACOSO (22676) o consulta la página: [www.acosoescolar.gob.mx](http://www.acosoescolar.gob.mx)

\* Fuente: INEE (2018). *La educación obligatoria en México*. Recuperado de <https://bit.ly/2FrTUDE>

\*\* Fuente: Infobae (2017). *Estremecedor caso de bullying en México: estudiantes envenenaron a una compañera con plaguicida*. Recuperado de <https://www.bit.ly/2krAcRM>

## A partir del texto anterior, responde las siguientes preguntas.

1. ¿En qué tipo de escuelas se presenta más la violencia escolar?

- a) Primarias y secundarias rurales y técnicas ( )
- b) Primarias y secundarias urbanas y técnicas ( )
- c) Primarias, preescolar, urbanas y técnicas ( )

2. En las primarias, la violencia más común son los apodosos ofensivos y los ataques físicos, entre otros.

Verdadero ( ) Falso ( )

3. Según la OCDE, ¿qué lugar ocupa México en acoso escolar?

- a) Tercero
- b) Segundo
- c) Primero

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Otra forma de violencia que también se puede presentar en la escuela es el abuso sexual.

**Lee el texto y subraya las ideas más importantes. Si hay palabras que no conoces, busca su significado en el diccionario.**

**Abuso sexual.** Se considera como tal cuando una persona mayor (joven, adulto, viejo) utiliza a un menor para estimularse o estimularlo sexualmente. También puede ser cometido por una persona menor de 18 años si esta es significativamente mayor que la otra.

El abuso sexual es una relación abusiva porque existe una clara desventaja: física, fisiológica (hormonal), de desarrollo, de experiencias en general, de experiencias sexuales, en recursos mentales y de habilidad social y emocional.

Entre las formas de abuso sexual se encuentran mostrar al niño o niña material sexualmente explícito, como la pornografía, besarla o besarlo como adulto, exponerlos a actos sexuales entre adultos, exhibicionismo, invadir su intimidad, contacto oral, anal y genital, etcétera.

Entre los efectos a corto plazo están el miedo, la desconfianza, la hostilidad, la culpa, la angustia, los problemas de sueño o alimentación, los conflictos escolares. También se han encontrado casos de incontinencia urinaria, drásticos cambios de carácter y comerse las uñas compulsivamente. Entre los efectos a largo plazo se encuentran: depresión, ansiedad, menor control del medio social, miedo al sexo, baja autoestima, desconfianza, agresividad, entre otros.

\* 1-b); 2-verdadero; 3-c).

Explica con tus palabras qué es el abuso sexual.

---

---

¿Qué recomendarías a los padres y las madres de familia ante cualquier tipo de violencia escolar?

---

---

---



Lee en tu Revista el texto "Ante la violencia escolar, ¿qué podemos hacer?". Después, realiza el ejercicio siguiente.

**Escribe una V si el enunciado es verdadero, o una F si es falso.**

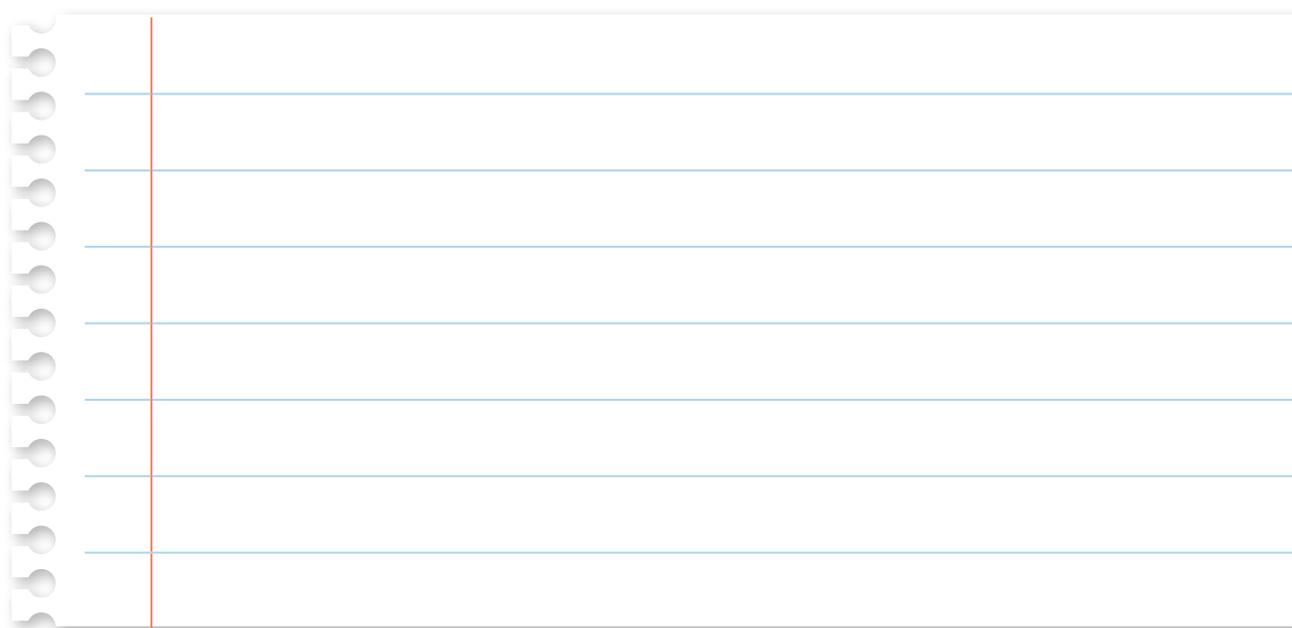
Las y los menores...

1. Deben confiar en todas las personas que conozcan.	
2. Tienen derecho a proteger su cuerpo y emociones.	
3. Tienen la obligación de cuidar y proteger el cuerpo y emociones de sus pares.	
4. Pueden motivar a sus compañeros o compañeras a agredir a otro.	
5. Deben hablar y ser escuchados ante cualquier caso de violencia escolar.	
6. Tienen que denunciar cualquier tipo de violencia escolar.	
7. Dicen mentiras, por lo que hay que dudar de lo que nos dicen.	
8. Deben protegerse y denunciar cuando son testigos de violencia escolar.	

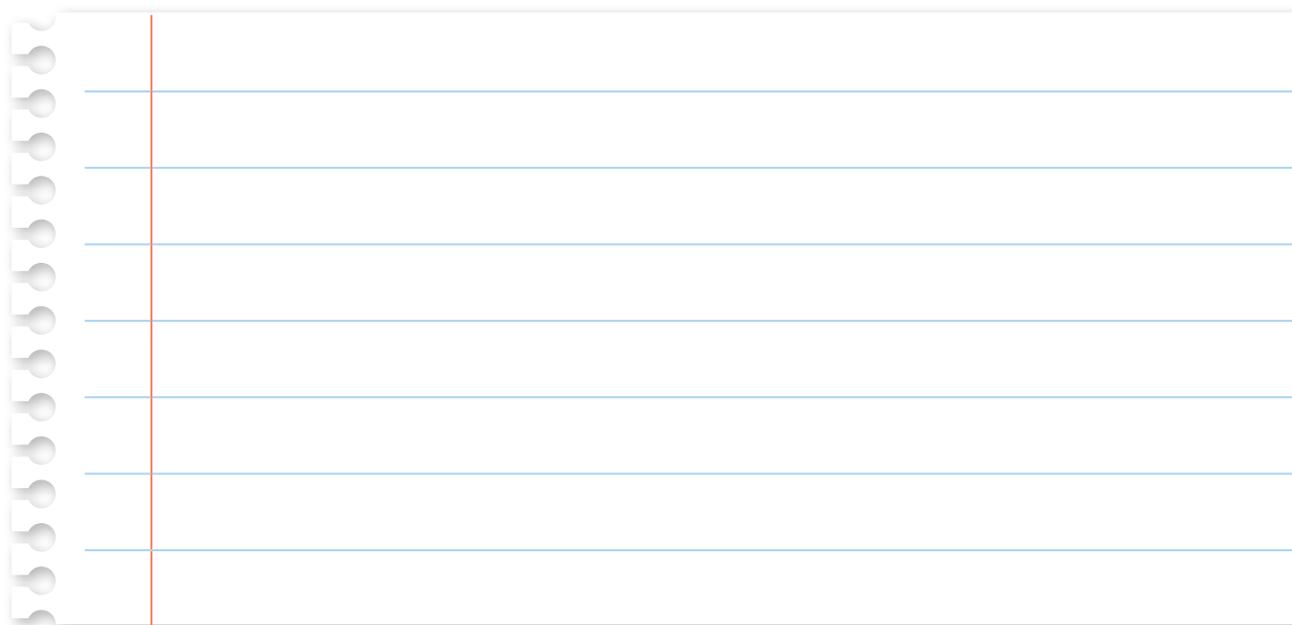
Verifica tus respuestas.

1-F; 2-V; 3-V; 4-F; 5-V; 6-V; 7-F; 8-V.

¿Cuáles de las recomendaciones anteriores ayudarían más ante el acoso escolar?



¿Cuáles de las recomendaciones ayudarían ante el abuso sexual?



La comunidad educativa (autoridades escolares, maestros, madres y padres de familia) somos corresponsables de la protección de niñas, niños y adolescentes. Debemos evitar situaciones de violencia escolar como las que vimos anteriormente y tenemos la obligación de denunciar ante las autoridades escolares o el ministerio público los casos que se presenten.



## Actividad

### ¿Qué hacer en caso de un sismo en la escuela?

Observa con atención la siguiente imagen y contesta las preguntas.



¿De qué te imaginas que se están protegiendo las y los menores de la imagen?

- a) De un sismo
- b) De una balacera
- c) De una bomba

¿Sabes si en la escuela de tus hijos o hijas existen medidas para protegerse de un sismo? ¿Cuáles son? Escríbelas.

---

---

En la escuela, las y los menores no están exentos de enfrentar un desastre. De estas experiencias pueden salir fortalecidos o vivirlas como traumáticas; esto depende de la información que hayan recibido sobre cómo actuar ante un evento natural, como puede ser un sismo, huracán, erupción volcánica, etcétera.

La frecuencia e intensidad con que ocurre un desastre natural pone a los infantes y adolescentes en situación de vulnerabilidad, ya que al encontrarse en la escuela, fuera de su ambiente familiar y de la protección materna o paterna, el impacto de la experiencia afecta su condición física o emocional, principalmente cuando no están acostumbrados o es la primera vez que viven un suceso fuera de casa.



**Lee en tu Revista el texto "Después del 19... 19 consejos para apoyar a las niñas y los niños". Después, realiza el siguiente ejercicio.**

**Relaciona con una línea el apartado con su acción.**

Apartado	Acción
1. Estoy aquí, estás a salvo	a) Léeles cuentos e inventa historias que tengan ejemplos sobre lo que está sucediendo y cómo las cosas van a ir para bien.
2. Cuéntame, te escucho y entiendo	b) Lo más importante es abrazarlos; la cercanía física de sus cuidadores es esencial.
3. Realicemos	c) Para que puedas ayudar, necesitas estar bien: busca apoyo en caso necesario.
4. Hagamos	d) Que vuelvan a su rutina lo más pronto posible: horarios y actividades que realizan cotidianamente.

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Los infantes y adolescentes disponen de menos recursos para enfrentar desastres debido a su corta edad, lo que les puede ocasionar miedo o estrés por la interrupción de la normalidad de su vida cotidiana.

Los desastres, independientemente de su origen (natural o humano), se pueden prevenir y así evitar o aminorar sus efectos; por ello es importante que la escuela cuente con un protocolo de acción o de protección civil acorde con

\* 1-b); 2-d); 3-a); 4-c).

las condiciones ambientales en donde se ubique la escuela, el cual debe ser conocido por las y los menores para que sepan qué hacer.

El protocolo de la escuela debe ser renovado cada determinado tiempo y hacer simulacros de manera periódica con toda la comunidad escolar. Asimismo, padres y madres de familia deben alentar a los infantes y adolescentes a seguir las indicaciones que les den en el centro escolar, y así promover el autocuidado y la prevención de riesgos.

Al igual que la prevención en la casa, también la prevención escolar es la mejor acción para garantizar la seguridad de quienes conviven ahí, tratando de eliminar las causas que provocan inseguridad. Las autoridades escolares deben procurar que la escuela sea un espacio seguro, aminorando los riesgos, fortaleciendo los factores de protección y garantizando el bienestar para que el interés educativo del menor prevalezca.

Elaboremos un plan por cada situación de riesgo escolar.

**Reflexiona y escribe un plan de acción escolar a llevar a cabo con las y los menores para prevenir accidentes escolares, ya sea dentro o fuera de la escuela. Observa el ejemplo.**

Situación de riesgo	Factor de riesgo	Acciones a realizar	Responsable
<b>Accidente escolar</b> Ejemplo: Ser atropellado	Falta de conocimiento de los señalamientos afuera de la escuela.	Ir a dejar al hijo o hija a la escuela.	Padre, madre o tutor
		Observar si, al cruzar la calle de la escuela, esta cuenta con señalamientos para que los carros vayan despacio.	
		Verificar si hay semáforos con luz ámbar intermitente.	
		Preguntar en la Dirección sobre las medidas de protección al llegar a la escuela.	Padre, madre o tutor y autoridad escolar
		Si no hay señalamientos necesarios, solicitar que los haya.	Padre, madre o tutor, autoridad escolar y municipal

Situación de riesgo	Factor de riesgo	Acciones a realizar	Responsable
<b>Accidente escolar</b>			

**Elabora un plan de acción contra la violencia escolar. Observa el ejemplo.**

Situación de riesgo	Factor de riesgo	Acciones a realizar	Responsable
<b>Acoso escolar</b> Ejemplo: Mi hijo es tímido	Niños violentos en su salón de clases	<p>Darle confianza y platicar con él.</p> <p>Conocer a sus amistades.</p> <p>Cuando llegue a casa, preguntarle cómo le fue.</p> <p>Estar al tanto de su comportamiento.</p> <p>Acudir periódicamente con su docente para conocer su comportamiento y avance académico.</p>	<p>Padre, madre o tutor y menor</p> <p>Padre, madre o tutor</p> <p>Padre, madre o tutor y menor</p> <p>Padre, madre o tutor</p> <p>Padre, madre o tutor y maestra</p>

Situación de riesgo	Factor de riesgo	Acciones a realizar	Responsable
Acoso escolar			

Recuerda llevar a cabo tu plan de acción para prevenir situaciones de riesgo. El trabajo colaborativo y la comunicación permanente entre autoridades escolares, padres, madres, tutores y alumnado son muy importantes y necesarios.

Como padres y madres nos corresponde promover en nuestros hijos actitudes de autocuidado y protección, y hacerles ver la importancia de seguir las medidas preventivas que se establecen en la escuela para prevenir riesgos.

Por su parte, es obligación de la escuela contar con un protocolo adecuado de prevención de riesgos y hacer que la escuela sea un lugar seguro para generar y mantener aprendizajes de calidad.

Pregunta en la escuela por los Consejos escolares de participación social e intégrate a ellos, porque al hacerlo fomentarás la corresponsabilidad escolar en la educación de las y los menores, dando alternativas a las diferentes problemáticas aquí revisadas, como son la prevención de riesgos y accidentes antes de llegar, dentro y fuera de la escuela, y los correspondientes a la violencia social.

## TEMA 3

# En el trabajo también nos protegemos

Los centros de trabajo son el lugar donde se labora: comercios, mercados, camiones, fábricas, oficinas, campos de cultivo, entre muchos otros. La seguridad en el trabajo es responsabilidad de todos los que laboramos en un lugar; además, con frecuencia son el espacio en que pasamos la mayor parte del día, por eso es necesario que cuidemos que sea un espacio seguro.

### Propósitos

En este tema podrás:

- Identificar algunos riesgos laborales que ocasionan accidentes o afectan la salud de las y los trabajadores, y tomar las medidas de prevención más adecuadas.
- Reconocer algunos riesgos en el trabajo que afectan la salud emocional de las y los trabajadores, y aplicar las medidas necesarias para su prevención o atención.



## 3.1 Riesgos en el trabajo



Actividad

¿A qué nos exponemos?

La **seguridad en el trabajo** es el resultado de las acciones que nos permiten identificar los riesgos laborales más frecuentes para establecer y aplicar medidas preventivas y correctivas.

**Anota tu respuesta a las siguientes preguntas.**

¿Hay seguridad en el lugar donde trabajas?

---

---

¿Qué situaciones de riesgo pueden presentarse en tu centro de trabajo?

---

---

¿Existen medidas de seguridad específicas para el trabajo que realizas?

Sí ( ) No ( )

¿Cuáles?

---

---

Es importante conocer nuestro lugar de trabajo y mantenerlo en buen estado para prevenir posibles enfermedades y accidentes.

Describe las situaciones de riesgo que identificas en las imágenes.



---

---

---

---

---

---



---

---

---



En las ilustraciones aparecen diversas situaciones de riesgo en los centros de trabajo, como caídas, choque eléctrico o quemaduras... Es necesario identificar estas situaciones para prevenirlas.

Los riesgos de trabajo son aquellos peligros a los que están expuestos los trabajadores y trabajadoras en ejercicio o con motivo del trabajo. Podemos dividirlos en dos:

- Accidentes de trabajo.
- Enfermedades de trabajo.

Los riesgos de trabajo abarcan desde que sales de tu casa hasta que regresas y las enfermedades que se originan al realizar las actividades laborales.

Según la Ley Federal del Trabajo, “**accidente de trabajo** es toda lesión orgánica, es decir, que afecta alguna parte del cuerpo; o perturbación funcional, es decir, que impide realizar la función laboral; o la muerte, producida repentinamente en ejercicio o con motivo del trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en que dicho trabajo se preste”.

También se considerará accidente de trabajo “el que se produzca al trasladarse el trabajador directamente de su domicilio al lugar de trabajo o de este a aquel”. Este último se conoce, en específico, como **accidente de trabajo en trayecto**.

¿Sabías que...?

De acuerdo con datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en México ocurren diariamente 1 100 accidentes laborales.

\* Fuente: IMSS. *Prevención de Accidentes en el Trabajo*. Recuperado de <https://bit.ly/2QrSP58>

Las **enfermedades de trabajo** son todos los padecimientos que tienen su origen en el trabajo o en el medio en que un trabajador se ve obligado a prestar sus servicios. Por lo general, estas enfermedades se derivan del contacto diario con agentes contaminantes, ya sean físicos, químicos o biológicos.

La principal diferencia entre accidente y enfermedad es que el primero se produce en forma instantánea, mientras que la enfermedad es progresiva. La enfermedad es resultado de realizar por un tiempo largo una actividad determinada que llega a dañar la salud. Ejemplos:



Una persona que plancha ropa, llega a sufrir de reumas después de varios años de trabajo. Esa sería una **enfermedad de trabajo**.

Si un día se descuida y se quema con la plancha, ese sería un **accidente de trabajo**.



Si choca el camión donde se transporta para dirigirse de su casa al trabajo o de este a aquella, ese sería un **accidente de trabajo en trayecto**.

Es importante saber que no se consideran accidentes de trabajo todos aquellos provocados por la irresponsabilidad del trabajador.

Todos los empleos tienen su propio riesgo. Los riesgos aumentan cuando no se reúnen las condiciones de seguridad e higiene necesarias y establecidas por la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (artículo 123, apartado A, fracción XV).

**Reflexiona sobre los riesgos de trabajo y escribe tu respuesta.**

De los trabajos que conoces, ¿cuáles son más peligrosos?

---



---

¿Qué tipo de lesiones son más frecuentes como consecuencia de los accidentes en esos empleos?

---

---

---

¿Qué tan peligroso consideras tu trabajo?

- Mucho ( )
- Regular ( )
- Poco ( )

¿Por qué?

---

---

---

Si alguna vez has tenido algún accidente o enfermedad laboral, describe qué lo causó y cuáles fueron las consecuencias que tuvo en tu salud.

---

---

---

---

---

---

Los riesgos en el trabajo pueden ser cosa de todos los días. Muchas veces son riesgos que acompañan inevitablemente nuestro desempeño laboral.

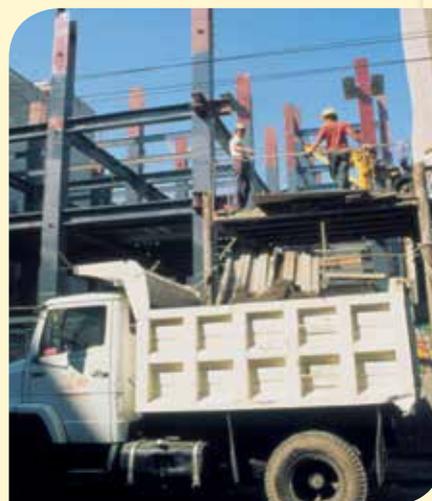
Es muy importante que aprendamos a identificar y a manejar con suficiente precaución las situaciones que encierran peligro para que salvaguardemos nuestra integridad.

Los factores de riesgo muchas veces dependen tanto del trabajador como de la empresa, ya que esta es la que proporciona las instalaciones e instrumentos de trabajo.



En los accidentes de trabajo, al igual que en todos los accidentes, intervienen los siguientes **factores de riesgo**.

1. Las **condiciones inseguras** son las causas derivadas del ambiente en que los trabajadores desempeñan sus labores y se refieren a las condiciones en que se encuentran los locales, la maquinaria y los equipos.
2. Los **actos inseguros** son la causa humana que provoca que una situación de riesgo se convierta en accidente o enfermedad. Muchas veces se debe a descuido, flojera o desconocimiento de las normas de seguridad. Influyen también las condiciones del trabajador: físicas, emocionales y de capacitación.



**Las partes del cuerpo\* que más se lesionan por accidentes laborales son:** muñeca y mano, tobillo y pie; cabeza y cuello; miembros inferiores y superiores; abdomen; tórax y ojos.

**La actividad económica con más riesgos de accidentes** en el trabajo por número de casos presentados:

- Lugares de compraventa, como tiendas de autoservicio, supermercados y las especializadas en ciertos productos
- Construcción de edificaciones y de obra de ingeniería civil
- Servicios profesionales y técnicos
- Compraventa de alimentos, bebidas y productos de tabaco
- Elaboración de alimentos

**Accidentes de trabajo que ocasionaron defunciones:**

- Construcción de edificaciones y de obra de ingeniería civil
- Transporte terrestre
- Elaboración de alimentos
- Extracción y beneficio de minerales metálicos
- Extracción y beneficio de carbón mineral, grafito y minerales no metálicos, excepto sal



\* Fuente: STPS. (2016). *Información sobre accidentes y enfermedades de trabajo nacional 2005-2016*: 17, 22-23. Recuperado de <https://bit.ly/2Q0Z0eW>

**De acuerdo con la información anterior, contesta las preguntas.**

1. ¿Cuál es la actividad económica que ocupa el primer lugar de riesgo de accidentes laborales?

a) Servicios profesionales y técnicos ( )

b) Compraventa en tiendas de autoservicio ( )

c) Compraventa de alimentos ( )

2. ¿Cuál es el accidente de trabajo que ocasionó mayores defunciones?

a) Transporte terrestre ( )

b) Extracción de minerales ( )

c) Construcción de obras ( )

¿Cuáles son las partes del cuerpo que resultan más afectadas en los accidentes laborales?

---



---



---



---



---

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

**Observa el esquema de la siguiente página.**

\* 1-b); 2-c); 3-Muñeca y mano, tobillo y pie; cabeza y cuello.

## Partes del cuerpo que se lesionan con mayor frecuencia en los accidentes de trabajo

### Ojos

**Principales lesiones:** quemaduras, presencia de cuerpos extraños, diversos tipos de conjuntivitis

**Recomendaciones:** usa careta y lentes de protección, ten higiene y acude al servicio médico.

### Mano

**Principales lesiones:**

- Aplastamiento y machacamiento, cortaduras
- Túnel carpiano, tendinitis
- Dolor, entumecimiento y sensación de hormigueo
- Inflamación en tendones del dedo pulgar

**Recomendaciones:**

- Emplea el equipo de protección personal adecuado, como guantes de la talla correcta.
- Sigue las instrucciones al emplear maquinaria, pon atención y evita distracciones.
- Realiza pausas ante tareas repetitivas y ejercita manos y muñecas.

### Pie y tobillo

**Principales lesiones:** fracturas, esguinces y cortaduras

**Recomendaciones:**

- No tengas en tu área de trabajo objetos o sustancias con las que puedas resbalar, tropezar o cortarte.
- Cubre tus pies con el equipo de protección personal adecuado, como botas.

### Cuello

**Principales lesiones:** que incluyen dolor, lesión de vertebras, contracturas o calambres.

**Recomendaciones:** mejorar la postura, realizar pausas para relajar el músculo y hacer ejercicios, estar relajado.



### Espalda y columna vertebral

**Principales lesiones:** hernia o lesión discal, lumbalgias, ciática, dolor muscular, desgaste o ruptura muscular o desgaste de vértebras

**Recomendaciones:**

- Usa equipo de protección.
- Usa cinturón de seguridad.
- Usa técnicas adecuadas en el manejo de equipo y maquinaria.
- Mantén tu columna en una postura correcta.

### Brazos y piernas

**Principales lesiones:** luxaciones, fracturas o pérdida de miembros, hemorroides, ciática, várices, lesiones de menisco.

**Recomendaciones:** usar equipo de protección personal, evitar caídas y seguir instrucciones de la maquinaria; hacer pausas para realizar estiramientos.

## A partir del texto anterior, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué parte del cuerpo puede padecer conjuntivitis?
  - a) Brazos y piernas ( )
  - b) Ojos ( )
  - c) Tórax ( )
  
2. Una de las recomendaciones para la columna vertebral es...
  - a) Realizar pausas y ejercitar las manos ( )
  - b) Usar lentes de protección ( )
  - c) Usar un cinturón de seguridad ( )
  
3. Una de las principales lesiones de la mano es...
  - a) Desgaste de las vértebras ( )
  - b) Inflamación en tendones del dedo pulgar ( )
  - c) Lumbalgias ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Las situaciones de riesgo siempre estarán presentes en nuestra vida, pero nosotros tenemos la responsabilidad de cuidar y proteger nuestro cuerpo para mantenerlo sano.

¿Sabías que...?

Con el propósito de promover la prevención de accidentes y enfermedades laborales, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) designó el 28 de abril de cada año como el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

A continuación hablaremos de las enfermedades de trabajo y después revisaremos algunas medidas de seguridad.

\* 1-b); 2-c); 3-b).



## Actividad Enfermedades en el trabajo

Al desempeñar un trabajo, físico o intelectual, nuestro cuerpo es el que está en acción, y la falta de protección, cuidados deficientes, posturas inadecuadas o tiempos largos de trabajo sin descanso pueden afectar nuestra salud.

### Responde.

¿Alguna vez has sufrido una enfermedad provocada por el tipo de trabajo que realizas? Sí ( ) No ( )

Si tu respuesta es afirmativa, describe la enfermedad y cómo afectó tu salud.

Las enfermedades de trabajo se derivan del contacto diario con agentes contaminantes, ya sean físicos, químicos, biológicos o psicosociales.

### Agentes físicos

- Iluminación y ventilación inadecuadas
- Ruido excesivo
- Locales sucios e insalubres
- Calor y frío excesivos
- Rayos X, ultravioleta o láser
- Microondas

### Agentes químicos

- Gases
- Vapores
- Humos y polvos
- Solventes
- Venenos y sustancias tóxicas
- Monóxido de carbono



### Agentes biológicos

- Microorganismos, por ejemplo, polvos de lana utilizados en la industria textil.
- Bacterias de plantas y animales que al tener contacto con ellas pueden provocar infecciones.



### Agentes psicosociales

- Insatisfacción laboral
- Fatiga mental
- Desgaste profesional
- Tensión nerviosa
- Estrés
- Inseguridad contractual



**Escribe un caso en el que tú o un conocido se hayan enfermado por trabajar con esos agentes (qué provocó la enfermedad y qué consecuencias tuvo en la salud).**

---



---



---



---



---



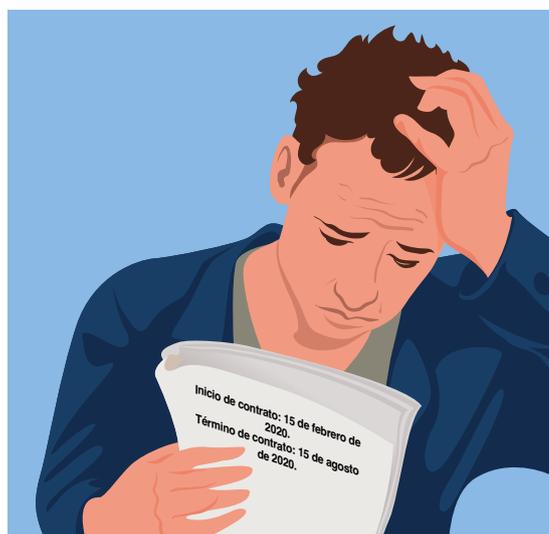
---



---



---



Trabajar por mucho tiempo expuestos a agentes contaminantes puede provocar enfermedades de trabajo, como disminución o pérdida total de la vista o del oído, trastornos mentales, bronquiales o pulmonares y, en el peor de los casos, la muerte.

¿Sabías que...?

Las principales enfermedades de trabajo en México durante 2016\* fueron las musculoesqueléticas:

- Entesopatía, dolor en el tendón de Aquiles
- Lumbago, dolor intenso en la espalda
- Síndrome del túnel carpiano (asociado al manejo del mouse de la computadora), dolor, entumecimiento y sensación de hormigueo en las manos.
- Tenosinovitis radial (de Quervain), inflamación de los tendones del dedo pulgar de la mano
- Espondilosis, desgaste de los discos espinales

Otras enfermedades son las producidas por los efectos del ruido sobre el oído interno, la siderosis (enfermedad pulmonar relacionada con la inhalación de sustancias químicas) y la conjuntivitis.

\* Fuente: STyPS (2017): *Seguridad y salud en el trabajo en México: avances, retos y desafíos*: 88. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kPgEqs>

**Con base en la información anterior, contesta las preguntas siguientes.**

1. Escribe las dos principales enfermedades laborales que se presentaron durante 2016.

2. ¿Qué partes del cuerpo afectaron esas enfermedades?

- a) Espalda
- b) Tendón de Aquiles
- c) Estómago

3. ¿En qué parte del cuerpo se ubica el tendón de Aquiles?

- a) Brazo
- b) Pie
- c) Pierna

4. De las enfermedades que se ubican en "otras enfermedades", ¿cuál es la primera que se menciona?

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

**Observa las imágenes y marca con una X las que representan un riesgo laboral que puede afectar la salud mental o emocional de las personas.**



\* 1-Entesopatía y lumbago; 2-a) y b); 3-b); 4-Afectaciones del oído interno.

Si marcaste todas las imágenes, es correcto: la violencia, la falta de reconocimiento, la inseguridad y el desgaste laboral, entre otros factores generan en las y los trabajadores riesgos psicosociales que pueden afectar su vida personal y el desempeño productivo en su trabajo.

Los riesgos psicosociales son hechos, acontecimientos o situaciones originadas por la organización del trabajo y tienen una alta probabilidad de afectar la salud mental, física y social de trabajadores o trabajadoras de manera importante; son dinámicos y responden a los cambios de la sociedad y a los avances de las nuevas tecnologías.

Se caracterizan porque:

- Afectan los derechos humanos básicos de la persona, en cuanto a su dignidad e integridad, así como su derecho a la libertad y a la salud.
- Tienen un impacto directo sobre la salud integral de las personas.
- Afectan la salud mental.
- La ley protege a los afectados.

Algunos de los riesgos psicosociales más conocidos son:

- Estrés
- Violencia
- Acoso laboral (*mobbing*)
- Acoso sexual
- Inseguridad contractual
- Desgaste profesional (*burnout*)
- Conflicto familia-trabajo

¿Has estado expuesto a algunos de los siguientes riesgos psicosociales? Márcalos con una **X** si es el caso.

- |                  |     |                              |     |
|------------------|-----|------------------------------|-----|
| a) Estrés        | ( ) | e) Inseguridad contractual   | ( ) |
| b) Violencia     | ( ) | f) Desgaste profesional      | ( ) |
| c) Acoso laboral | ( ) | g) Conflicto familia-trabajo | ( ) |
| d) Acoso sexual  | ( ) |                              |     |

Describe la situación que viviste y las consecuencias que tuvo en tu salud (física y mental).

A spiral-bound notebook page with blue horizontal lines and a vertical red margin line on the left side. The page is blank and ready for writing.

¿Sabías que...?

Actualmente el **estrés**\* está reconocido como un problema que afecta a todos los trabajadores y a todas las profesiones. El 75% de las y los mexicanos padecen fatiga por estrés laboral.

El **estrés** es el conjunto de reacciones físicas y emocionales que una persona percibe o siente al no poder responder o enfrentarse a determinada situación.

En el ámbito laboral se refiere a la constante presión que la persona siente o percibe de su entorno, lo que puede ocasionar saturación física o mental que afecta su salud personal y desempeño laboral.

### Consecuencias

- Afecta el conocimiento y el comportamiento de las personas.
- Puede ocasionar enfermedades musculoesqueléticas, cardiovasculares, circulatorias, gastrointestinales, trastornos mentales o psicosomáticos que llevan a la muerte.
- Propicia el abuso en el consumo de drogas y alcohol, y violencia social.
- Provoca bajo desempeño y productividad, absentismo, prácticas laborales inseguras, aumento de accidentes laborales, quejas constantes de sus jefes, etcétera.

Algunas de sus **causas** se relacionan con jornadas de trabajo extenuantes, falta de vacaciones y malas condiciones de trabajo, tareas repetitivas, monótonas o aburridas, empleo inestable, elevado nivel de responsabilidad, trabajos insalubres o peligrosos, falta de apoyo, acoso laboral o falta de reconocimiento.

Hombres y mujeres reaccionan física y mentalmente de forma diferente al estrés, presentando diversos niveles; además, es a los hombres a quienes más trabajo les cuesta reconocerlo.

En el caso de las mujeres, los riesgos psicosociales pueden ser más frecuentes y específicos porque incluyen:

- Su doble rol de trabajadoras: en casa y fuera de ella.
- Expectativas que se tienen de ellas socialmente.
- Riesgo de acoso sexual en el trabajo y, en casa, violencia doméstica.
- La inequidad en cuanto a percibir un salario más bajo que los hombres con respecto al mismo trabajo desempeñado.

\* Fuente: IMSS. *Estrés laboral*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2lWdWQe>

**De acuerdo con el texto, marca con una X la respuesta correcta.**

1. El estrés se refiere a las reacciones físicas y emocionales que limitan a una persona para responder o enfrentarse a una determinada situación.

Verdadero ( )                      Falso        ( )

2. El estrés puede ocasionar enfermedades cardiovasculares, circulatorias y trastornos mentales.

Verdadero ( )                      Falso        ( )

3. Una jornada de trabajo extensa, tareas repetitivas y falta de reconocimiento son algunas de las causas de estrés laboral.

Verdadero ( )                      Falso        ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*



**En tu Revista, resuelve el "Test de estrés laboral" y escribe el resultado que obtuviste.**

\* 1-Verdadero; 2-Verdadero; 3-Verdadero.

A partir de los resultados obtenidos, ¿qué consideras hacer?

---

---

### Algunas recomendaciones para enfrentar el estrés laboral

- Haz ejercicio, práctica algún deporte o actividades de relajación.
- Comunica a una persona de tu confianza cómo te sientes o busca apoyo y orientación psicológica.
- Relájate, lee, realiza alguna actividad recreativa, ve al campo o convive con tu familia o amistades.
- Procura alimentarte sanamente y a tus horas.
- Durante el trabajo, tómate algunos minutos para despejarte o caminar cuando sea posible (de preferencia, cada dos horas).
- Toma tu tiempo para llegar al trabajo sin prisas y tensiones.
- Sé amable con tus compañeros y compañeras de trabajo.
- Conoce el contrato laboral para evitar falsas expectativas de trabajo.



**Lee en el Folleto *Cuido mis emociones* el apartado sobre “Técnicas de relajación” y practica en tu casa por lo menos una de ellas, sobre todo cuando te sientas estresado. Busca un lugar tranquilo y date un tiempo para ello, puedes compartirlas con tus familiares y compañeros de trabajo; busca siempre estar bien.**

¿Y cómo podemos prevenir los accidentes y enfermedades de trabajo? De esto hablaremos a continuación.

## 3.2 Medidas de prevención en el trabajo



### Actividad

### Protejamos nuestro cuerpo

El cuidado y protección de nuestro cuerpo es esencial para desempeñarnos con calidad y eficiencia en el trabajo.

**Piensa en el lugar donde laboras y escribe en la tabla los factores de riesgo que están presentes en la zona en la que trabajas y los que son propios del puesto que desempeñas.**

Riesgos en la zona de trabajo	Riesgos del puesto

Hay una serie de medidas generales que podemos recomendar por su utilidad para evitar riesgos en muchos trabajos:

- Usar adecuadamente el equipo de protección personal.
- Hacerse exámenes médicos periódicamente.
- Conocer el tiempo máximo que puede estar expuesto el trabajador a cierto tipo de contaminantes, y evitar el contacto por mayor tiempo.



Las acciones que se pueden tomar para prevenir los accidentes y enfermedades de trabajo varían, dependiendo del tipo de actividad que realices.



**Para aplicar medidas de prevención en tu centro de trabajo, consulta en tu Revista el artículo “Medidas generales de prevención en el trabajo”.**

**De acuerdo con la lectura, marca con una X las medidas que sirven para prevenir accidentes en tu lugar de trabajo.**

Al concluir la jornada laboral, limpiar mi lugar de trabajo.	<input type="checkbox"/>
Recoger las herramientas y guardarlas en su lugar.	<input type="checkbox"/>
Usar el equipo de protección.	<input type="checkbox"/>
Colocar carteles con información preventiva.	<input type="checkbox"/>
Respetar los avisos de seguridad.	<input type="checkbox"/>
Acudir al servicio médico de manera periódica.	<input type="checkbox"/>
Organizar y mantener el botiquín con el material necesario.	<input type="checkbox"/>
Otra; ¿cuál? _____	<input type="checkbox"/>

Existen múltiples recomendaciones para prevenir riesgos en el trabajo. Ya sea que tengas patrón o que trabajes por tu cuenta. Organízate con tus compañeros o con otras personas de tu trabajo que realicen labores similares a la tuya para aprender más sobre el tema, y realicen lo siguiente.

- Averiguar si existe alguna norma oficial de seguridad, algún manual o curso de capacitación sobre seguridad en el trabajo y prevención de accidentes y enfermedades.
- Planear cursos de capacitación acerca del tema de seguridad.
- Establecer lo que cada trabajador debe saber hacer en caso de emergencia.
- Aplicar las medidas que se determinen de manera organizada y en un ambiente de colaboración.

Ten en cuenta que existen Normas Oficiales Mexicanas de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con la actividad económica que desempeñes. Puedes consultarlas en internet, en la siguiente dirección electrónica: <https://bit.ly/2EDE08T>

### Lee con atención el fragmento del caso de Leonardo.

Leo, que es montador en una fábrica de zapatos, tenía que ir al baño. Desde su lugar al baño son tres metros de distancia en línea recta. A pesar de haber visto el señalamiento de “PRECAUCIÓN. SUELO MOJADO”, decidió pasar por ahí; resbaló y perdió el conocimiento. Inmediatamente se acercaron a él cuatro de sus compañeros para auxiliarlo.





**Ahora lee en tu Manual de primeros auxilios el apartado “Ausencia de respiración”.**

**Imagina que tú eres uno de los compañeros de Leo, y con la información del Manual de primeros auxilios, contesta las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué debes hacer primero?
  - a) Saber dónde vive.
  - b) Saber si está respirando.
  - c) Saber el pulso que tiene.
2. ¿Cómo se debe colocar a la persona?
  - a) De lado
  - b) Boca abajo
  - c) Boca arriba
3. Es recomendable dar respiración de boca a boca cuando la persona...
  - a) Respira.
  - b) No respira.

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Recuerda que una ayuda a tiempo puede salvar vidas, pero solo si tienes el conocimiento y las competencias para ello; de lo contrario, busca apoyo inmediato y cuida que el lugar donde se encuentre el accidentado esté libre de objetos y personas, para que no lo golpeen y respire mejor.

Te recomendamos tener a la mano tu Manual de primeros auxilios; así podrás consultarlo cuando sea necesario.

No importa si trabajas en una fábrica, en una oficina o en algún otro lugar; tampoco si se trata de una gran empresa o una microempresa, o si trabajas por tu cuenta. En todos los casos, debes pensar cuáles son los riesgos en tu trabajo y reflexionar cuidadosamente sobre las medidas de seguridad que debes tomar.

\* 1-b); 2-c); 3-b).

Ten presente que en toda fábrica o empresa existe un área de Seguridad e Higiene en el Trabajo encargada de prevenir riesgos donde laboras. Además, existen diferentes materiales elaborados por la STPS, ISSSTE, IMSS y SS que orientan sobre la prevención del riesgo. Tú, como trabajador o trabajadora, debes estar informado y seguir las indicaciones de protección por una cultura de la prevención.

### 3.3 Violencia laboral y su prevención

#### **Actividad** ¿Qué es la violencia laboral?

Aun cuando en nuestra Constitución Política se establece el derecho de igualdad y no discriminación y el derecho a una vida libre de violencia, en el espacio de trabajo pueden presentarse situaciones de violencia laboral que afectan la salud y la vida de trabajadoras y trabajadores.

#### **Reflexiona y responde las preguntas.**

¿Sabes qué es la violencia laboral?

Sí ( ) No ( )

¿Has vivido alguna situación de violencia laboral?

Sí ( ) No ( )

Si tu respuesta es afirmativa, describe la situación y las consecuencias que tuvo en tu salud y en tu vida.

---



---



---

## Lee el siguiente texto y subraya las ideas más relevantes.

La violencia laboral se define como “la violencia constituida por incidentes en los que el personal sufre **abusos**, **amenazas** o **ataques** en circunstancias relacionadas con su trabajo, que ponen en peligro —directa o indirectamente— su seguridad, su bienestar o su salud”.

Su **característica principal** es que son acciones o comportamientos negativos hacia una o varias personas, además de:

- Acciones u omisiones que se realizan de manera continua y persistente.
- Un ejercicio desigual de poder, ya sea formal (de un jefe o jefa hacia el o la trabajadora) o informal (entre compañeros).
- Tener efectos a nivel personal (físicos y emocionales) y laboral para la víctima, y a niveles económico y social para las instituciones.

### **Las formas en que se presenta la violencia laboral son:**

- Limitar la comunicación de o hacia las personas que sufren la violencia.
- Humillar e insultar a la persona y, de esta manera, afectar sus relaciones interpersonales.
- Atacar la reputación de la víctima mediante de conductas de aislamiento, difundir rumores, ridiculizar o menospreciar el trabajo de la víctima.
- Atacar la calidad profesional o cambiarle frecuentemente de actividades, lo que lleva a una disminución en su rendimiento laboral.
- Atacar directamente su salud, violentándola, amenazándola o asignándole tareas peligrosas.

### **Ciclo o fases de la violencia laboral**

1. Evento o situación que la origina.
2. Desconcierto. La persona no entiende lo que ocurre, no encuentra explicación; hay negación de la situación.

3. Autodiscriminación. La persona se siente sola, siente que nadie le hace caso, pierde confianza, disminuyen su autoestima y su interés por el trabajo, estalla emocionalmente.
4. Rebeldía. La persona llega a desafiar; trata de sobreponerse mostrando su valía como persona.
5. Depresión. Al demostrar su valía y observar que no hay cambios en la situación laboral, se deprime.

La violencia laboral, el hostigamiento y el acoso sexual vulneran los derechos básicos de las personas: su derecho a la no discriminación, a la intimidad, a la dignidad y a la salud.

### **Consecuencias tanto en la vida laboral como personal**

Laboral:

- Reducción de la productividad
- Absentismo
- Rotación de personal
- Incremento en las incapacidades

Personal:

- Afecta la salud física y emocional
- Presenta trastornos de sueño
- Sufre problemas gastrointestinales, cardiovasculares, musculoesqueléticos, depresión, trastornos de ansiedad y migrañas

Según el mismo protocolo, 80% de los trabajadores han vivido algún tipo de violencia psicológica, como maltrato, humillación, insultos o gritos.

\* Fuente: STyPS. (2017): *Protocolo de actuación frente a casos de violencia laboral, hostigamiento y acoso sexual, dirigido a las empresas de la República Mexicana*: 5. Síntesis: 7-10. Recuperado de <https://www.bit.ly/2kS1qRz>

Escribe las ideas principales del texto.

---

---

---

---

---

### Lee el testimonio de Ramona.

Mi mejor amiga, Bety, me invitó a trabajar en una tienda de ropa deportiva. Empecé doblando y acomodando la ropa, fui ascendiendo de puesto poco a poco, hasta que llegué a ser una de las tres cajeras del lugar.

Mi martirio inició cuando la dueña de la tienda empezó a supervisarnos porque decía que se estaban perdiendo las prendas.

Me di cuenta de que, cuando saludaba a mis compañeras, ella se molestaba, quería saber de dónde las conocía y de qué hablábamos, y llegó a prohibirme que les hablara. Hacía comentarios negativos sobre mi manera de vestir, se expresaba mal de mi trabajo y engrandecía la situación cuando yo cometía algún error al hacer el cierre de caja.

En los cierres mensuales, me citaba diez o cinco minutos antes de cerrar la tienda, y me echaba la culpa de llegar tarde a su casa, por mi "ineptitud e irresponsabilidad".

Yo sentía que mi trabajo era malo y no servía para el puesto; me sentía culpable, llegaba triste a casa, deprimida o enojada. Cada mañana, al llegar a trabajar, sentía temor y angustia, desgano...



**Ahora, responde las preguntas.**

¿Cuáles son las formas de violencia laboral que vivió Ramona?

---

---

¿Qué consecuencias generaron en Ramona las situaciones de violencia que vivió en su trabajo?

---

---



**En tu Revista, contesta la "Escala Cisneros (valoración del *mobbing*)"; después, responde lo siguiente.**

¿Qué te pareció?

A large rectangular area with a spiral binding on the left side, containing several horizontal blue lines for writing.

Tú, ¿qué harías ante un caso de violencia laboral?

- a) Quedarme callado, por temor a que me corran. ( )
- b) Denunciar. ( )
- c) Quedarme callado y soportarla. ( )
- d) Poner límites al jefe o jefa. ( )
- e) Nunca decirle a nadie, porque no pasa nada. ( )
- f) Otra; ¿cuál? \_\_\_\_\_

Si eres víctima de violencia laboral acude a la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET), que brinda orientación legal y psicológica de manera permanente, continua y confidencial en la línea telefónica 800 HABLALO (800 422 5256). También puedes, llamar al teléfono (55) 59 98 20 00 exts. 445789, 44788, 44787, consultar la página electrónica: <https://bit.ly/34M6XKh> o enviar un mensaje a la siguiente dirección electrónica: [orientacionprofedet@stps.gob.mx](mailto:orientacionprofedet@stps.gob.mx), así como a la fiscalía de tu estado.



El espacio laboral es donde la mayoría de las personas permanecemos la mayor parte del tiempo, después de nuestra casa, por lo que formarnos para practicar una cultura de la prevención nos ayudará a mantener y conservar nuestra integridad física y emocional.

## TEMA 4

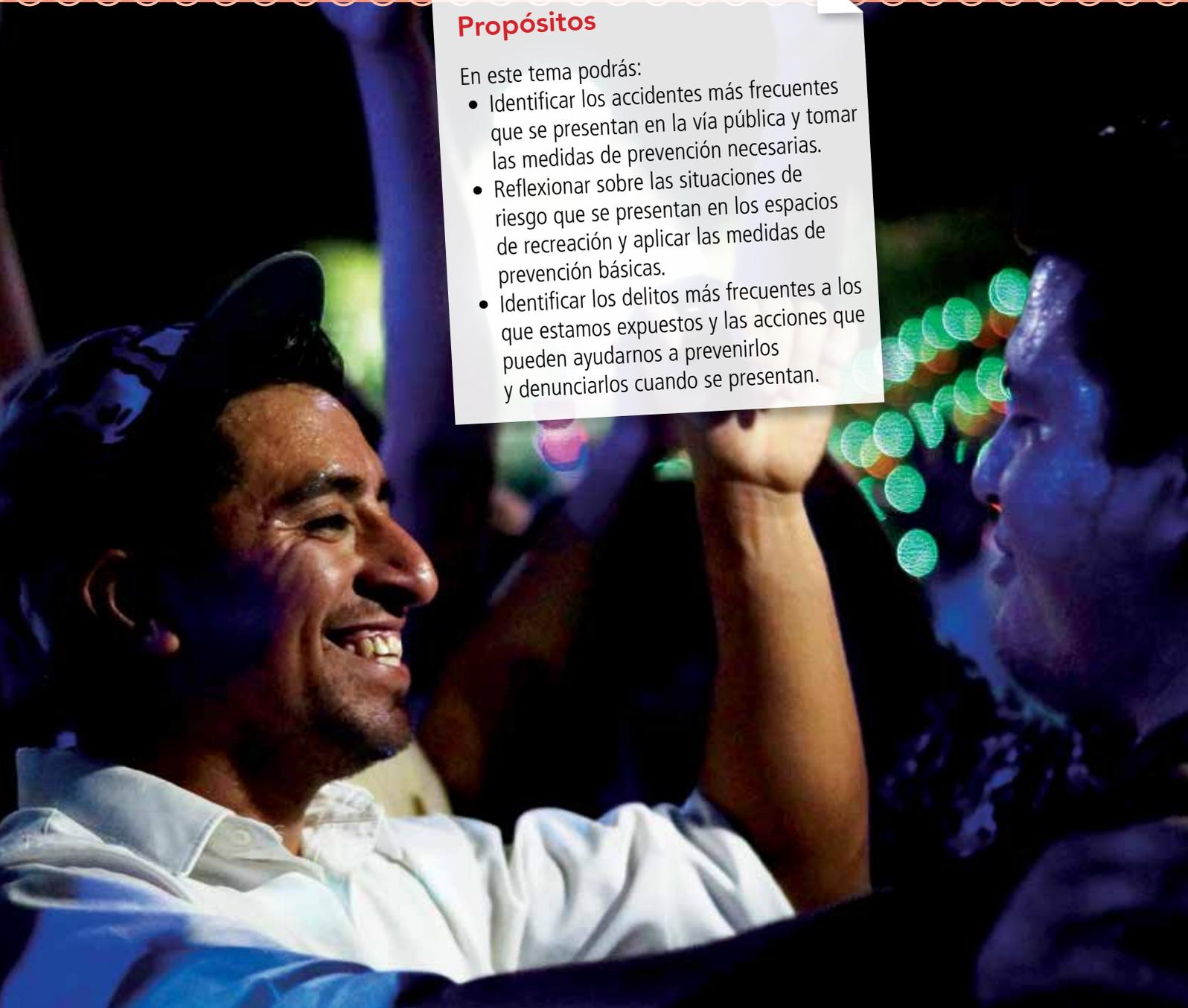
# La protección en los espacios públicos

En este tema hablaremos de los riesgos a los que estamos expuestos en los espacios públicos, lo cual nos permitirá tomar las medidas preventivas necesarias para nuestra seguridad y bienestar.

### Propósitos

En este tema podrás:

- Identificar los accidentes más frecuentes que se presentan en la vía pública y tomar las medidas de prevención necesarias.
- Reflexionar sobre las situaciones de riesgo que se presentan en los espacios de recreación y aplicar las medidas de prevención básicas.
- Identificar los delitos más frecuentes a los que estamos expuestos y las acciones que pueden ayudarnos a prevenirlos y denunciarlos cuando se presentan.



## 4.1 Prevención de accidentes de tránsito



### Actividad

### Riesgos en la vía pública

En la vía pública ocurre el mayor número de accidentes de tránsito en los que se ven involucrados conductor, peatón y pasajeros.

**Reflexiona y marca con una X las situaciones o acciones que generalmente llevas a cabo y que te exponen a un accidente.**

Circulo con exceso de velocidad.	
Manejo después de haber consumido bebidas alcohólicas.	
Conduzco cuando tengo sueño o estoy fatigado.	
Manejo un vehículo en condiciones electromecánicas inseguras.	
Cruzo precipitadamente las calles sin respetar las señales del semáforo.	
Cruzo las calles por donde no es paso para peatones.	
Acostumbro "torear" los vehículos.	
No utilizo el cinturón de seguridad.	
Me estaciono sobre la acera o en doble fila.	
No guardo la distancia adecuada respecto del automóvil de enfrente.	
Viajo en el estribo o colgado en el transporte público.	
Permito que los niños saquen la cabeza y las manos por las ventanillas.	
Desciendo del lado izquierdo del vehículo.	
Salgo del vehículo cuando aún no se detiene totalmente.	
Uso el celular.	

Los principales accidentes que se presentan en la vía pública son de tránsito y afectan tanto a los peatones como a las personas que viajan en diversos tipos de transporte.

Los accidentes de tránsito más comunes son los choques, volcaduras e incendios de autos, atropellamientos, caídas de pasajeros. Los factores de riesgo en la mayoría de los accidentes de tránsito se deben a errores del conductor, del usuario o del peatón.



## Accidentes en la vía pública

En todas las vías de comunicación terrestre puede ocurrir algún accidente vial, pero son más frecuentes en avenidas y calzadas, así como en zonas escolares, comerciales y cruces ubicados en lugares densamente poblados. Los accidentes en carretera son más aparatosos y ocasionan más víctimas que en otros lugares.

El conductor de vehículos de motor es el principal responsable de los accidentes de tránsito y, en menor grado, también interviene el peatón. Existen múltiples factores que pueden influir para que un accidente se presente. Algunas de las causas pueden ser las siguientes:

### Debidas al conductor

- Exceso de velocidad
- Circular en sentido contrario
- Inexperiencia en el manejo
- Estado de ebriedad
- Dormitar mientras conduce
- Rebasar indebidamente
- Uso de drogas
- Conducir con fatiga
- No usar el cinturón de seguridad
- Hablar o mandar mensajes por el celular
- Llevar un volumen alto al escuchar música, lo que impide escuchar sonidos de alerta como sirenas
- Manejar con una mano porque la otra la tiene ocupada con otro aparato, por marcar un número o sintonizar la radio
- Afectaciones físicas como daltonismo, sordera, etcétera

### Características de las avenidas

- Circulación en doble sentido
- Carencia de señalamientos
- Obstáculos que impiden la visibilidad
- Presencia de camellón central
- Mal estado del pavimento
- Falta de pintura y reflejantes en las líneas centrales y laterales de la carretera, obstáculos que impiden la visibilidad

### Debidas al peatón

- Imprudencia
- Estado de ebriedad
- Descuido

### Desperfectos de los vehículos

- Ponchadura de llantas
- Falta de frenos
- Descompostura de la dirección
- Falla de luces delanteras
- Ruptura de un eje
- Incendio del vehículo



### Situaciones y características desfavorables en la carretera

- Invasión o cruce de ganado u otros animales
- Vehículos que se detienen en el acotamiento
- Falta de señales



### Condiciones ambientales desfavorables

- Lluvia o neblina
- El sol cuando pega de frente y deslumbra
- Derrumbes, zonas inestables, hundimientos

### A partir del texto anterior, contesta.

1. Algunas de las causas de los accidentes viales se atribuyen a:
  - a) Conductor y peatón ( )
  - b) Conductor y pasajero ( )
  - c) Peatón y pasajero ( )
  
2. Una de las siguientes causas de los accidentes viales se debe a las características de las avenidas. ¿Cuál es?
  - a) Hablar por celular ( )
  - b) Carencia de señalamientos ( )
  - c) Falla de luces ( )
  
3. Una de las siguientes causas de los accidentes viales se debe a las características de las carreteras. ¿Cuál es?
  - a) Exceso de velocidad ( )
  - b) Camellones centrales ( )
  - c) Cruce de ganado ( )

Verifica tus respuestas.

\* 1-a); 2-b); 3-c).

Conductores, peatones y pasajeros somos corresponsables en la prevención de accidentes; cada uno debe asumir de manera individual las acciones de protección en beneficio personal, social y comunitario.

¿Sabías que...?

### Días de mayor frecuencia de accidentes<sup>1</sup>

El domingo es el día en que se presenta mayor cantidad de víctimas mortales (22%); le siguen sábado (18.5%) y el viernes (14.1%). En el caso del día domingo, la hora en que se registra el mayor número de defunciones oscila entre las 18:00 y las 23:59 horas (35%).

### Lesiones más frecuentes<sup>2</sup>

Cuando ocurre un accidente automovilístico son comunes las cortaduras, lesiones en la columna vertebral, fracturas, lesiones internas y lesiones cerebrales.

### Personas con mayor número de defunciones por accidente de tránsito<sup>3</sup>

Son los peatones (48.5%); le siguen los motociclistas (16.3%) y los ciclistas (1.8%), que en total representan 66.6% de defunciones.

Se accidentan más los hombres que las mujeres. En la Ciudad de México, según el Instituto de Ciencias Forenses, los adultos mayores son las víctimas más frecuentes de un accidente de tránsito.



### Medio de transporte más usado<sup>4</sup>

El transporte público más usado es el metro, seguido por microbús, combi, metrobús, taxi, RTP, automóvil, trolebús, tren ligero, tren suburbano, bicicleta y otros.

<sup>1</sup> Fuente: Inegi. (2017). *Estadísticas a propósito del... día mundial en recuerdo de las víctimas de los accidentes de tráfico (19 de noviembre) datos nacionales*: 4. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kiv02m>

<sup>2</sup> Fuente: *Excélsior* (10 de octubre de 2016). "Lesiones que puedes sufrir en un choque automovilístico". Recuperado de <https://www.bit.ly/2IV5LUK>

<sup>3</sup> Fuente: SSA (2016): *Informe sobre la situación de la seguridad vial*. México: 41. Recuperado de <https://www.bit.ly/2m03wyW>

<sup>4</sup> Fuente: UAM-I/GDF (2011): *Calidad del transporte público en la Ciudad de México*: 10. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kS4ahN>

La irresponsabilidad, el descuido y la falta de previsión llevan a cometer errores e imprudencias que a veces se convierten en accidentes. Para evitarlos, podemos tomar medidas muy prácticas.



**Lee en tu Revista "Recomendaciones para evitar accidentes en la vía pública". Después, realiza el siguiente ejercicio.**

**Lee con atención las frases y escribe una P si la recomendación corresponde al peatón, una C al conductor o PA al pasajero o usuario.**

1. Evita obstruir el lugar de ascenso o descenso en el transporte público.	
2. Conoce los colores, posición y significado de las luces en los semáforos.	
3. Utiliza el cinturón de seguridad.	
4. Cede el paso a los vehículos de emergencia.	
5. Cruza en las esquinas, sobre las líneas de protección.	
6. Sube y baja con precaución del transporte público.	
7. Evita viajar en el estribo o colgado.	
8. Evita ganar el paso a los vehículos.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

En la vida diaria, al seguir estas medidas básicas como peatón, conductor o pasajero, ayudarás a aminorar los riesgos de accidentes y cuidarás tu integridad y la de los demás.

\* 1-PA; 2-P, C; 3-C, PA; 4-C; 5-P; 6-PA; 7-PA; 8-P.

## 4.2 Prevención de riesgos en los espacios de recreación

### **Actividad** Cuidarse y divertirse

Ya hemos analizado los riesgos que pueden presentarse en nuestra casa, escuela y en los lugares donde trabajamos, pero hay otros espacios a los que vamos a descansar, distraernos, divertirnos o a practicar algún deporte. Escogemos esos sitios dependiendo de nuestros gustos, edad, posibilidades físicas y económicas, así como de las características del lugar donde vivimos.

**Observa las imágenes y después escribe tu respuesta a las preguntas.**



¿Qué actividades están realizando las personas de las imágenes?

---

---

¿Crees que les puede ocurrir algún accidente?, ¿cuál?

---

---

---

En cualquiera de los lugares donde nos divertimos o descansamos puede presentarse una situación de riesgo. Algunos de los que más frecuentamos son:

- Parques, balnearios y ferias
- Lugares de campamento y excursión
- Cine o teatro
- Mercados, plazas o centros comerciales

La mayoría de las ocasiones pensamos que en los espacios de recreación no podemos sufrir accidentes, ya que estamos más dispuestos a divertirnos que a cuidarnos. La idea es cómo divertirnos sin dejar de protegernos.

En las ferias o parques, hay ocasiones en que la maquinaria o los juegos no reúnen las condiciones de seguridad y mantenimiento necesarias. Por ejemplo, columpios desbalanceados, engranes flojos, cadenas debilitadas por el uso, tornillos faltantes, entre otras, que pueden hacernos caer y fracturarnos o herirnos.



En muchos otros lugares adonde vamos a divertirnos pueden existir condiciones inseguras. Por ejemplo, en las excursiones, las canchas, las **discotecas** o antros, los cines, etcétera, el mal estado del equipo, un vaso, una silla e inclusive los estados de ánimo llegan a provocar accidentes.

Si a eso añadimos que, ocasionalmente, realizamos actividades físicas más intensas que las habituales, sin la preparación y el equipo necesarios, y no ponemos la atención debida en los peligros del ambiente, el resultado es que corremos más riesgos y en cualquier momento podemos sufrir un accidente.



Eso no significa que dejemos de divertirnos, sino que **debemos aprender a identificar los riesgos y a tomar las medidas preventivas necesarias.**

**Describe un accidente que hayas presenciado o vivido en los espacios colectivos adonde vas a hacer deporte, pasear o divertirte.**

Descripción del accidente.

---

---

---

---

Edad que tenías: \_\_\_\_\_

Lugar donde aconteció: \_\_\_\_\_

¿Qué provocó el accidente? Procura distinguir entre las condiciones del ambiente y los actos de las personas.

---

---

¿Qué lesiones resultaron del accidente?

---

---

---

Las lesiones que se producen con más frecuencia, como consecuencia de un accidente, cuando vamos a lugares de diversión o entretenimiento son raspones, golpes, fracturas, cortaduras, picaduras con objetos punzocortantes, hemorragias, picaduras de insectos, ahogamiento, lesiones graves que pueden afectar la columna vertebral u otras partes del cuerpo.



### Lee con atención el siguiente caso.

Jazmín llevó a Karen, su hija de diez años, al parque. En cuanto llegaron, Karen se subió a los aparatos de ejercicio para personas adultas; en uno de ellos empezó a balancear sus piernas, de repente perdió el equilibrio y cayó hacia atrás, golpeándose la cabeza y la columna. Quedó inmóvil, pero no perdió el conocimiento; acto seguido, su madre...



**Para saber cómo actuó la madre de Karen, consulta tu Manual de primeros auxilios y lee el apartado "Atención inmediata y adecuada del accidentado". Después, realiza el siguiente ejercicio.**

**Numera del 1 al 10 cómo debió actuar correctamente la madre de Karen, de acuerdo con los pasos señalados en el manual.**

a) Observe las lesiones que presenta.	
b) Facilite la respiración del accidentado.	
c) Si está consciente, pregúntele qué le pasó y qué siente.	
d) Solicite a otra persona que busque ayuda médica.	
e) Si está inconsciente, cerciórese de que respira y tiene pulso.	
f) Si la lesión es grave, espere a que llegue la ambulancia o servicio médico, y tranquilícelo.	
g) Revise si el accidentado está inconsciente o no.	
h) Si la lesión no es grave y se puede mover, ayúdelo a pararse.	
i) Aleje al accidentado de lo que represente un peligro en ese momento.	
j) Corte o afloje la ropa del accidentado.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Es importante que tengamos conocimientos básicos sobre lo que se debe hacer cuando se lesiona nuestro cuerpo o el de nuestros seres queridos.

Recordemos que nosotros podemos dar la ayuda inmediata, provisional y adecuada en lo que llega la atención médica especializada. Podemos brindar los primeros auxilios si nos preparamos para ello. De esta forma, contribuiremos a que las consecuencias de un accidente no sean tan graves.



**Los accidentes no nacen: ¡se hacen!  
¡Evitemos los accidentes!**

\* a)-9; b)-7; c)-5; d)-3; e)-1; f)-2; g)-10; h)-8; i)-6; j)-4.



Consulta en tu Revista el texto “Medidas de seguridad en espacios de cultura y recreación”. Después, contesta lo que se pide.

Escribe tres medidas de prevención que tomarías al salir de paseo con tus familiares.

---



---



---

Ante la variedad de espacios y situaciones de riesgo, las **medidas preventivas** son muy importantes. Hay que tener presente que, si aprendemos a tomar precauciones, podremos gozar más los momentos de entretenimiento y diversión.



**Actividad**

Cómo prevenir el extravío de un ser querido

Además de accidentes, otro tipo de riesgo que se puede presentar en los espacios públicos es extraviar a un ser querido, principalmente niñas y niños, personas mayores o con discapacidad. Este riesgo ocurre con frecuencia cuando concurrimos a lugares donde hay mucha gente o que desconocemos por completo.

Escribe si has vivido el extravío de algún familiar o conocido. Anota la edad de la persona extraviada y las causas por las cuales sucedió.

---



---



---



---

Escribe las medidas que tomaron para solucionar el problema.

---

---

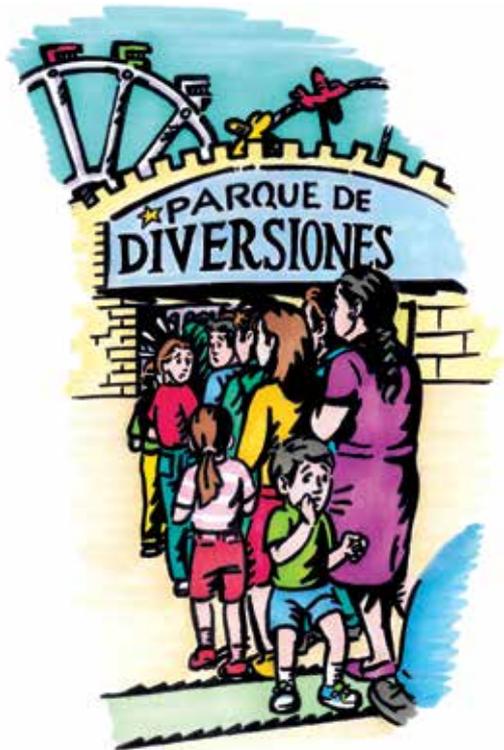
---

### ¿Qué hacer para prevenir extravíos de menores?

Comenta con tus familiares las medidas que toman en diferentes espacios para evitar el extravío de niñas y niños.

Al ir a centros de diversión se debe vigilar a los menores y aumentar las precauciones para no perderlos de vista mientras juegan.

Es muy conveniente que, desde pequeños, niñas y niños aprendan a decir su nombre, el de su papá y su mamá, y su dirección y teléfono. Si no saben hablar, se les puede pegar a la ropa una tarjeta de identificación.



**Consulta en la Revista el artículo "Más vale prevenir que lamentar". Después, escribe dos recomendaciones que llevarías a cabo con los menores de tu hogar para prevenir extravíos.**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las situaciones en las cuales un menor puede extraviarse pueden ser muchas. Las medidas que tomemos para solucionar el problema pueden variar, dependiendo del lugar donde ocurra el extravío.

Si vives en la Ciudad de México:

- Hablar a Locatel al teléfono 5658-1111 y proporcionar los datos que se solicitan:
  - Nombre de la persona extraviada.
  - Media filiación, por ejemplo, color y tamaño de ojos, características del cabello, tipo de nariz, etcétera.
  - Señas particulares, como cicatrices o lunares.
  - Características de la ropa con la que iba vestido.
- Acudir al Centro de Apoyo a Personas Extraviadas y Ausentes (CAPEA).





Actualmente en México la **desaparición forzada de niños, niñas y adolescentes** es una grave problemática. En 2017\* se reportaron 6 079 desaparecidos.

Son diversos los factores asociados a la desaparición de menores y adolescentes: la criminalidad por delitos como trata de personas, violencia, explotación sexual y tráfico de menores, así como violencia ejercida por grupos armados y delincuencia organizada.

\* Fuente: REDIM. *Infancia y adolescencia mexicana, víctimas indefensas de la violencia y sin acceso a la justicia*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2kQIGC6>



**Lee en la Revista el texto "Alerta Amber México". Después, contesta las preguntas.**

¿Qué es la Alerta Amber?

---

---

Escribe dos condiciones para activar la alerta.

---

---

Para activar la Alerta Amber en la Ciudad de México, puedes llamar al 5345 5067 con las terminaciones 84 y 82, acudir a CAPEA o consultar la dirección electrónica [www.pgjdf.gob.mx](http://www.pgjdf.gob.mx), así como a las **procuradurías de tu estado**, para levantar el **formato único** correspondiente a los datos del menor de 18 años.

La Alerta Amber se activa a partir de las 48 horas de levantar la denuncia por desaparición; solo en el Estado de México se activa inmediatamente.

Además se cuenta con el Programa de personas extraviadas **Dar contigo** de la Segob en los teléfonos 5598-0691, 5598-0793, 800 32 AYUDA (29832), 800 90 AYUDA (29832), o al correo electrónico: [personasextraviadas@cns.gob.mx](mailto:personasextraviadas@cns.gob.mx)

Si vives en algún estado del país, investiga qué organizaciones existen que te puedan dar apoyo y escribe sus nombres a continuación.

---

---

---

---

---

---

Para realizar la búsqueda de personas no localizadas, se puede consultar el Registro Nacional de Personas Extraviadas o Desaparecidas (PNPED), o bien, en las procuradurías de justicia estatales, y en la Ciudad de México en los Centros de Apoyo a Personas Extraviadas y Ausentes.

Otro sector de la población vulnerable que puede extraviarse en los diferentes lugares públicos son las personas mayores; las causas pueden ser diversas, algunas de ellas son que viven solas y tienen que salir a realizar diferentes trámites, la falta de atención por parte de los integrantes de su familia, por factores físicos como la desorientación en tiempo y lugar, la presencia constante de olvidos o amnesia mental o por la dificultad en sus movimientos.



**¿Conoces algún caso de una persona mayor que se haya extraviado?  
Explica cómo ocurrió.**

---

---

---

---

**Escribe dos medidas para prevenir que una persona mayor se pierda, y dos para encontrarla si se ha extraviado.**

Prevenir	Encontrarla
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____

A continuación, incluimos algunas recomendaciones para prevenir extravíos de personas mayores.

- Trata de que una persona más joven las acompañe a realizar sus trámites. Si salen solas, cuida que lleven consigo un papel o una tarjeta con sus datos personales, como nombre completo, dirección, teléfono a quién acudir, tipo de sangre y alguna nota que refiera si padece alguna enfermedad.
- Si eres una persona mayor y no te sientes muy segura de salir sola pide a algún familiar o vecina que te acompañe a hacer tus trámites o al lugar adonde vas a acudir. Si tienes que salir solo, diles a qué lugar vas a acudir y cuánto tiempo te llevará, así como a qué familiar informar en caso de algún accidente, enfermedad o extravío.

## 4.3 Prevención de delitos

### **Actividad** Delitos más frecuentes

Desafortunadamente, los altos índices de delincuencia que vivimos diariamente nos obligan a reconocer los delitos que se presentan con más frecuencia para poder protegernos.

**Observa las siguientes imágenes y contesta las preguntas.**



¿Qué tipo de delito o delitos se está cometiendo en las imágenes?

---

¿En qué lugares se están llevando a cabo?

---

¿A qué tipo de personas afectan?

---

Hagamos conciencia de que, así como estamos expuestos a sufrir accidentes de tránsito, también podemos ser víctimas de delitos en la vía pública. A veces pensamos que a nosotros no nos va a pasar y solo modificamos nuestras ideas hasta que nos sucede a nosotros o a alguien cercano.

En nuestro país, la delincuencia es uno de los problemas que enfrentamos cotidianamente. Es cada vez más preocupante, pues involucra a grupos que se organizan y planifican cuidadosamente sus delitos para obtener grandes botines.

Los delitos más frecuentes son el robo o asalto en la calle o en el transporte público; le siguen la extorsión, el fraude, el robo total o parcial de vehículo, amenazas verbales y robo en casa habitación, entre otros. Cabe mencionar que en el rubro de "otros delitos" sobresalen los sexuales, siendo las mujeres las más vulneradas.

**¿Recuerdas alguna experiencia que te haya sucedido a ti o a algún conocido en relación con estos delitos? Responde las preguntas.**

1. ¿Qué delito fue?

- a) Robo ( )
- b) Secuestro ( )
- c) Extorsión ( )
- d) Fraude ( )
- f) Otro; ¿cuál?: \_\_\_\_\_

2. ¿Qué daño te causó?

- a) Físico ( )
- b) Material ( )
- c) Emocional ( )
- d) Otro; ¿cuál?: \_\_\_\_\_

3. ¿Qué hiciste para reparar los daños que te ocasionó?

- a) Me compré lo que me robaron. ( )
- b) Nunca me pude recuperar. ( )
- c) Quedé con miedo. ( )
- d) Quedé lastimado. ( )
- e) Otro; ¿cuál?: \_\_\_\_\_

A continuación revisaremos algunas medidas o recomendaciones que podemos seguir ante delitos como los siguientes.

- **Robos y asaltos:** en ambos casos es la apropiación por la fuerza o con violencia de un objeto de valor ajeno, sin embargo, en el caso del asalto se emplea la intimidación o sorpresa.
- **Fraude:** que una persona engañe a otra, o se aproveche de su error, con el propósito de obtener una ganancia indebida.
- **Cohecho:** dar "mordidas" para "agilizar" los trámites.
- **Extorsión:** cuando, mediante amenazas o presión, se obliga a otra persona a actuar de determinada manera para obtener dinero u otro beneficio.
- **Secuestro:** o privación ilegítima de la libertad de una persona.

## **Actividad** Los asaltos y otros delitos

La historia de Rosa nos servirá para reflexionar sobre las precauciones que debemos tomar y así evitar algunos delitos.

**Analiza la historia y escribe lo que se te pide enseguida.**

Rosa es obrera en una maquiladora. Le pagaron con un cheque a su nombre. Como era la primera vez que iba a cobrar un cheque, Rosa preguntó lo que tenía que hacer.

Le indicaron que debía firmarlo por el reverso, anotar su dirección y llevar una identificación oficial para poder cobrarlo. Lo hizo y lo dejó todo preparado en la bolsa de su bata de trabajo.



¿Cuál fue la principal situación de riesgo a la que se expuso Rosa?

---



---

¿Qué podía haber hecho para prevenirla?

---

---

Cuando firmamos un cheque por el reverso y anotamos en él nuestro nombre y dirección, cualquier persona puede cobrarlo. Rosa pudo haber sido víctima de robo. Afortunadamente no fue así.

¿Qué podemos hacer para evitar un robo?

---

---



**Lee en tu Revista el artículo "Nuestra seguridad", apartado ¿Cómo evitar ser víctima de robo en la vía pública? Después, realiza el siguiente ejercicio.**

**De acuerdo con el texto que leíste, escribe las medidas preventivas que deberías aplicar de inmediato para sentirte más seguro o segura.**

---

---

---

Escribe dos medidas preventivas que recomendarías a tus familiares o conocidos.

---

---

## Continuemos con la historia de Rosa.

Al día siguiente, cuando Rosa fue al banco a cobrar su cheque, encontró mucha gente en él. Mientras esperaba que la atendieran se dio cuenta de que alguien la observaba.

Esa persona se ofreció a acompañarla para evitar el riesgo de ser asaltada y perder su dinero.

A Rosa le extrañó el ofrecimiento, y no aceptó. Guardó muy bien su dinero. Al salir, subió a un camión y evitó caminar por calles solitarias para llegar a su casa.



Principal situación de riesgo a la que se expuso Rosa:

---



---

¿Qué hizo Rosa para evitarla?

---



---

En este punto, el principal riesgo al que se expuso Rosa fue a un asalto. En los días de pago, muchos ladrones buscan personas incautas que se dejen sorprender y a quienes puedan despojar de sus pertenencias.

Es un riesgo aceptar invitaciones de desconocidos, especialmente cuando saben que llevas dinero. Rosa hizo bien al no aceptarlo y al evitar las calles solitarias.

Conversa con otras personas y escribe las precauciones que toman tú y ellos para evitar asaltos al realizar un trámite bancario.

---

---

---



**Lee en tu Revista el artículo "Nuestra seguridad", apartado ¿Qué hacer en caso de asalto? Después, escribe las tres medidas que te parecen más importantes.**

---

---

---

También es frecuente que ocurran asaltos al retirar dinero de los cajeros automáticos.

De acuerdo con el texto que leíste, escribe algunas medidas para evitar ser víctima de un asalto en los cajeros automáticos.

---

---

---

---

---

## Sigamos leyendo la historia de Rosa.

Rosa fue después a poner un giro. Cada mes manda dinero a sus familiares que están en el pueblo. La última vez lo envió por medio de una empresa que ya desapareció, y el dinero nunca llegó.

Ahora fue a un lugar de más prestigio y que no cobra muy caro. Un empleado le propuso ayudarla para que el giro llegara más rápido. Solo tenía que darle “para el refresco”. Rosa se enojó y fue a quejarse.

Entonces la atendió otra persona. Rosa le pidió un giro registrado y con acuse de recibo. Anotó la fecha en que debían recibir el dinero y guardó muy bien su nota.



Principal situación de riesgo a la que se expuso Rosa:

---



---

¿Qué hizo Rosa para evitarla?

---

Aquí identificamos dos situaciones de riesgo.

**Fraude**, por parte de la empresa que desapareció y se robó el dinero, pues el primer giro nunca llegó a su destino.

Existen muchas formas de que nos defrauden:

- En la compraventa de artículos, aparatos, muebles, terrenos, casas
- En el empeño o alquiler de algún objeto o bien
- En la prestación o contrato de servicios profesionales o trabajo a realizar
- En el préstamo o pago de dinero
- Al enviar dinero a otros lugares

**Cohecho**, pues una persona le solicitó dinero a cambio de agilizar el trámite. Si Rosa hubiera aceptado el cohecho, se habría convertido en cómplice y expuesto a perder el dinero sin obtener nada a cambio.

Mucho se ha hablado de que en México impera la “ley de la mordida”, que para obtener algo hay que otorgar dádivas a los prestadores de servicios. El cohecho es un delito que debemos evitar.

Describe si has tenido alguna experiencia de fraude o cohecho. ¿Qué ocurrió?

---

---

¿Qué hiciste ante esa situación?

---

---



**Consulta en la Revista el artículo “Nuestra seguridad”, apartado ¿Cómo evitar el cohecho y el abuso de autoridad? Después, une las frases de las columnas como corresponda.**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Cuando la atención o la calidad de un servicio no es la adecuada... | a) sino también quien da.   |
| 2. Al realizar cualquier trámite o gestión...                          | b) repórtalo a la oficina encargada; por ejemplo, atención al cliente, quejas, contraloría u otra.  |
| 3. El delito de cohecho no solo lo comete quien pide...                | c) siempre hay una autoridad superior a quien recurrir para solucionar la situación o dar tu queja. |
| 4. No te intimides ante un mal servidor público...                     | d) asegúrate de que estén debidamente acreditados los prestadores o la empresa.                     |

Revisa tus respuestas.

1-b); 2-d); 3-a); 4-c).

Actualmente los fraudes más comunes en México se dan a través de...

- Clonación de tarjetas, ejemplo de ello es cuando nos percatamos que nos llegan cobros altos de gastos menores o que no hicimos y de lugares donde no estuvimos.
- Robo de identidad, cuando una persona se hace pasar por otra usando documentación falsa o robada.
- Juegos de azar, a través de dinero fácil.
- Venta de productos engañosos o milagrosos.
- Empresas inmobiliarias que ofrecen casas, departamentos o terrenos a bajo costo y con supuestas facilidades.
- Casas de crédito que piden al consumidor 10% de anticipo de dinero para que en un plazo de tres días se le dé el efectivo requerido, situación que no se cumple.
- Violación a la privacidad, cuando por vía telefónica o correo electrónico se solicita información personal para ofrecer algún servicio, o cuando se dice a una persona que ha sido acreedora a un premio a cambio de depositar determinada cantidad de dinero.



**Consulta en la Revista el texto “Nuestra seguridad”, apartado ¿Cómo evitar ser defraudado?, y realiza lo que se indica.**

Menciona las medidas que te parecieron más relevantes para evitar fraudes.

---



---

Escribe el nombre de una institución a la que acudirías en caso de ser defraudado. ¿Por qué?

---



---



Cuidar nuestras pertenencias también es importante porque las adquirimos con esfuerzo y tiempo. Investiga adónde acudir para evitar ser defraudado.

## **Actividad** Extorsión y su prevención

¿Recuerdas qué es la extorsión?

Sí ( ) No ( )

### Lee el testimonio de María.

En casa, estoy casi todo el día solo con, con mi esposo de 70 años, porque mi hijo y mi nuera se van a trabajar. Eran como las 12 de la mañana cuando sonó el teléfono. Contesto "bueno..." y enseguida escucho una voz familiar que me saluda: "Tía, ¿cómo está?" Respondí: "Bien, Tomás, ¿y tú y Tere?". Inmediatamente me contesta: "Le hablo para pedirle un favor, ¿me puede prestar 5 mil pesos?, porque Tere y yo fuimos asaltados en el camino a su casa. Yo ahorita llego, nada más deme bien la dirección y le cuento". En ese momento llegaron a mi mente muchos pensamientos; uno de ellos era que mis sobrinos nunca me piden dinero, pero también me entró angustia, porque a lo mejor era cierto. Le di la dirección y le dije que los esperaba.



A la hora, tocan a la puerta y yo, confiada, la abro. Inmediatamente me amaga un hombre diciéndome: "Hola, tía", y dos más se dedican a meter aparatos electrodomésticos en unas cajas y se van...

Tú, ¿qué hubieras hecho en el caso de María?

---

---

¿Sabías que...?

Según el Inegi, en 2016 la extorsión fue uno de los delitos más comunes que se presentó en 21 estados del país.

La extorsión puede ser directa o indirecta. Es directa cuando los extorsionadores realizan el delito interactuando de manera física con la víctima, abordándola en su domicilio, centro comercial, negocio, restaurante u otro lugar. La indirecta puede ser a través de vía telefónica o virtual; esta última es la práctica más frecuente, representó 95.6%, en tanto que solo 4.4% de las extorsiones fueron pagadas.

Es el segundo delito en el país, solo por abajo del robo o asalto en la calle o en el transporte público, siendo la Ciudad de México y el Estado de México las entidades con mayor número de denuncias.

Fuente: Inegi (2018). *Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública, 2018*. Recuperado de <https://bit.ly/3080dfM>



**Lee en tu Revista el artículo “Nuestra seguridad”, apartado Medidas de prevención ante las extorsiones. Después, realiza lo que se pide.**

Escribe tres medidas de prevención ante una extorsión.

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Actividad Secuestro y su prevención

¿En el estado o comunidad donde vives hay casos de secuestros?

Sí ( ) No ( )

¿Con qué frecuencia se presentan? \_\_\_\_\_

¿Sabías que...?

En 2016,\* los secuestros alcanzaron un porcentaje de 66.4%, y tuvieron una duración de menos de 24 horas; le siguen los secuestros de 1 a 3 días (20.5%) y de 4 días o más (12.8%). Los lugares donde más se llevan a cabo son el trabajo, casa, restaurantes o sitios cercanos al domicilio.

\* Fuente: Inegi (2018). Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública, 2018. Recuperado de <https://bit.ly/3080DFM>

### Lee el testimonio de Carmen.

Eran las 11 de la noche, había salido tarde de trabajar, como en otras ocasiones. Me subí al carro, cerré las ventanas y puse los seguros. Al llegar a un alto apareció de repente un hombre encapuchado apuntándome con una pistola y rompiendo la ventanilla del lado del conductor. Yo quise acelerar y sentí el rozón de un disparo, aturdiéndome, entonces él aprovechó y me aventó a un lado, arrancó el carro llevándome por calles solitarias; en una de ellas se detuvo y me exigió mi bolsa, se la di. Al ver las tarjetas de crédito me dijo:



“Vamos a dar un paseo y necesitamos dinero, si cooperas no te va a pasar nada”, así que fuimos a tres cajeros automáticos a sacar dinero.

Toda la noche me anduvo trayendo en el carro, yo iba con la cabeza hacia abajo y no lo debía mirar, cuando bajábamos al cajero me abrazaba, pero con una de las manos me enterraba la pistola para que no gritara o tratara de escapar.

Cerca de las cinco de la mañana me dio un golpe fuerte en la cabeza. Al despertar, un policía empezó a hacerme preguntas...

¿Qué tipo de secuestro vivió Carmen?

Telefónico ( )

Exprés ( )

De meses ( )

¿La forma en que actuó Carmen fue la correcta?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?

---



---



---



---

El tipo de secuestro que sufrió Carmen fue exprés, ya que fue por un periodo corto y el botín se obtuvo rápidamente, pues el delincuente, la obligó a sacar dinero del cajero automático varias veces, por la facilidad para ello. Además de la pérdida de dinero y aunque aparentemente respondió a las preguntas del policía, este tipo de situaciones puede causar un daño emocional y moral a la víctima.

¿Sabías que...?

En el año 2010, se expidió la Ley General para Prevenir y Sancionar los Delitos en Materia de Secuestro con la finalidad de proteger y reparar el daño a la persona afectada.

El objetivo principal de los secuestros es el dinero (92%), le siguen la publicidad (5%) y los motivos políticos (3%).

Fuente: UNAM. *Secuestros en México*. Recuperado de <https://www.bit.ly/2krCHUa>



**Lee en tu Revista el artículo “Nuestra seguridad”, apartado Algunas recomendaciones para prevenir un secuestro. Después, realiza lo que se pide.**

Escribe tres medidas de prevención ante un secuestro.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tomar en cuenta las medidas básicas de protección disminuirá la probabilidad de sufrir un secuestro; seamos precavidos para evitar que el delincuente tenga la oportunidad de llevar a cabo el delito.

En un secuestro se ve afectada la integridad de la persona, tanto física como emocional, aunque su cuerpo reciba o no golpes, la situación de ser privada de su libertad tiene consecuencias en su bienestar y generalmente requiere de atención o apoyo emocional, porque puede presentarse estrés postraumático, que la Organización Mundial de la Salud define como la vivencia o haber presenciado acontecimientos caracterizados por muerte o graves amenazas a su integridad física o a la de otra persona.

Si has sido víctima de algún delito y no logras superar el malestar emocional, te recomendamos que en el Folleto *Cuido mis emociones* leas el apartado sobre estrés postraumático y busques ayuda psicológica.



## Actividad

# Violencia contra las mujeres y su prevención

La violencia en México se ha generalizado en los últimos años y las mujeres de cualquier edad son uno de los sectores de la población más afectados. La violencia hacia las mujeres se presenta en todos los espacios: casa, escuela, vía pública, trabajo, comunidad.

### Reflexiona la siguiente información y, después, contesta.

En 2016, en México había 46.5 millones de mujeres de 15 años y más; de esta cantidad, 31 millones aproximadamente reportó haber sufrido algún tipo de violencia alguna vez en su vida.

Fuente: Inegi (2017). *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre)*. Datos nacionales. Recuperado de <http://www.bit.ly/2ks598s>

Consideras que la cifra de violencia contra la mujer es...

Alta ( )      Baja ( )

¿Por qué?

---



---



---

¿Qué personas consideras que agreden a las mujeres?

---



---



---



La violencia contra la mujer es una práctica social extendida en todo el país, sin importar el nivel educativo o socioeconómico del agresor y de la víctima.

Las estadísticas demuestran que de cada 100 mujeres de 15 años y más, 66 alguna vez han experimentado algún tipo de violencia que puede ser emocional, física, económica, patrimonial o de discriminación laboral. Quienes la han ejercido ha sido su pareja, esposo, novio, algún familiar, compañero de la escuela o del trabajo, alguna autoridad escolar o laboral, amigos, vecinos, personas conocidas o extrañas.

Fuente: Inegi. (2017). *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). Datos nacionales.* Texto adaptado: 3. Recuperado de <http://www.bit.ly/2ks598s>

¿Cuáles son las causas de esa violencia?

---

---

---

---

¿Cuáles son las consecuencias para la mujer al ser víctima de la violencia?

---

---

---

---

---

---

## Lee el siguiente texto y subraya las ideas principales.

La **violencia contra la mujer** es “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado\* como en el público” (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia).

La violencia contra las mujeres se puede presentar en el ámbito familiar, laboral, escolar, comunitario, y en cualquier institución gubernamental o privada.



Los **tipos de violencia** son:

- Psicológica o emocional; ejemplo de ello es el abandono, falta de atención, descuido, celos, insultos, humillaciones, menosprecio a su persona, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, limitar sus acciones y amenazas que pueden llevar a la víctima a la depresión, aislamiento, baja autoestima e incluso el suicidio.
- Física: cualquier acción que cause daño con intención, donde se use la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que provoque o no lesiones internas, externas o ambas.
- Patrimonial: cualquier acto u omisión que afecte a la víctima en sus documentos, bienes, valores, pertenencias patrimoniales o recursos monetario y le impida satisfacer sus necesidades.
- Económica: cualquier acción u omisión que limite o controle el ingreso monetario de la víctima. Se contempla también lo que ocurre en el centro de trabajo al recibir la víctima un salario menor por igual trabajo.
- Sexual: cualquier acto que degrade o dañe el cuerpo y la sexualidad de la víctima, afectando su libertad, dignidad e integridad física.

\* Referido a la casa, al hogar y la familia.

Una de las principales causas que originan la violencia contra la mujer son los roles o papeles tradicionales que mujeres y hombres vienen desempeñando en la sociedad, donde jerárquicamente son los hombres quienes ejercen el poder y control sobre las mujeres, lo que lleva a la subordinación femenina y a la dominación masculina. Esta idea se encuentra enraizada en todos los ámbitos de la sociedad y la cultura, y por eso pocas veces se atiende y denuncia. Tal situación lleva al abuso de poder y exceso de control hacia la mujer, causándole daño físico, emocional, sexual y social.



Las consecuencias en las víctimas de violencia son:

- Físicas: van desde lesiones o heridas leves hasta la discapacidad, muerte o suicidio.
- Emocionales: presencia de depresión, trastornos del sueño y alimentarios, estrés, ansiedad, autoagresión, intentos de suicidio y baja autoestima.
- Sexuales y reproductivas: embarazos no planeados, abortos, ITS, VIH, sida, infecciones en vías urinarias, relaciones sexuales dolorosas, disfunción sexual.
- Conductuales: abuso de alcohol u otras sustancias, conductas sexuales de riesgo o seguir relacionándose con parejas abusivas.
- La violencia contra la mujer afecta también a la sociedad porque empobrece a las mujeres, sus familias, comunidad y nación porque se ve disminuida.

Durante el periodo de 2014 a 2016,\* las entidades del país que presentaron un mayor número de feminicidios fueron Baja California, Colima, Chihuahua, Guerrero, Estado de México, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Sinaloa, Tamaulipas y Zacatecas.

\* Fuente: Inegi. (2017). *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). Datos nacionales*. Recuperado de <http://www.bit.ly/2ks598s>

**Escribe las ideas principales del texto anterior.**

---

---

---

---

**Consulta tu Revista y reflexiona acerca del “Violentómetro”. Valora si eres víctima de algún nivel de violencia y, después, responde las siguientes preguntas.**

¿Te ubicas en algún nivel de violencia o conoces a alguna persona que sí lo esté?

---

---

¿Qué harías tú o qué le recomendarías a esa persona para poner un alto a la violencia?

---

---

La prevención y erradicación de la violencia contra la mujer, tanto en el hogar como en la comunidad, requiere de educación que debemos que iniciar desde las edades más tempranas de las y los menores, formarlos en el respeto, la igualdad de oportunidades y la distribución equitativa en las tareas de alimentación, vestido, salud y bienestar.

Recuerda que nuestras acciones dicen más que las palabras: si en la casa existe respeto entre mujeres y hombres, confianza, comunicación, apoyo mutuo, participación en el cuidado y la toma de decisiones, autoridad con amor, eso aprenderán niñas y niños.

Reflexiona: ¿qué tipo de mujeres y hombres quieres en el futuro? La respuesta la tenemos hombres y mujeres porque somos corresponsables de establecer una **VIDA SIN VIOLENCIA**.



Lee en tu Revista el artículo “Nuestra seguridad”, apartado ¿Qué puedo hacer ante una situación violenta?

De acuerdo con la lectura realizada, escribe las características del plan de salida de emergencia y el plan de seguridad.

Plan de salida de emergencia	Plan de seguridad

Las acciones de prevención y atención hacia la violencia contra la mujer es labor conjunta de mujeres y hombres. Como mujer puedes poner un alto a la violencia y como hombre puedes cambiar tu forma de actuar y vivir; en ambos casos, el apoyo y orientación psicológica será de gran ayuda.

La violencia contra la mujer es una forma de discriminación y una violación a sus derechos humanos; educar y formar a toda la población en el respeto, igualdad y solidaridad entre mujeres y hombres ayudará a prevenir y erradicar cualquier forma de violencia, logrando el pleno desarrollo de las personas y el progreso del país.

Mujeres y hombres poseemos el mismo valor y derecho ante la vida y la sociedad, no permitas que la violencia limite las capacidades y el pleno de desarrollo de las mujeres.

Ante una situación de violencia acude a los **Centros de Justicia para las Mujeres** o llama al **800 4 22 52 56**, donde se brinda orientación legal y atención psicológica de manera continua, confidencial y gratuita.

**Elabora tu plan de acción para prevenir accidentes y enfermedades en el trabajo. Incluye algunas medidas para prevenir accidentes en la vía pública y algunos delitos frecuentes en tu comunidad.**

Situación de riesgo	Acciones a realizar	Responsables
En el trabajo		
En los espacios públicos		

## Directorio para la casa

Escribe los datos que se solicitan para que, en casos de emergencia en tu casa, trabajo y en los espacios públicos, sepas adónde acudir, ya sea institución pública o de gobierno, privada, de la sociedad civil o de la propia comunidad, para obtener atención médica, psicológica o emocional, legal u otra.

### A) Casa

Institución o persona a quien recurrir	Dirección	Teléfono	Tipo de atención que ofrece	Horario de atención	Población a la que atiende	Dirección electrónica

**B) Trabajo**

Institución o persona a quien recurrir	Dirección	Teléfono	Tipo de atención que ofrece	Horario de atención	Población a la que atiende	Dirección electrónica

**C) Espacios públicos**

Institución o persona a quien recurrir	Dirección	Teléfono	Tipo de atención que ofrece	Horario de atención	Población a la que atiende	Dirección electrónica

Hemos llegado al final de la unidad, esperamos que te hayas sensibilizado y tomado conciencia de la importancia de la prevención en todos los espacios revisados en cada uno de los temas: casa, escuela, trabajo, espacios de recreación y espacios públicos; parece una tarea titánica, sin embargo, la acción diaria y comprometida de salvaguardar nuestra integridad física y emocional nos llevará a realizar acciones diarias en nuestro beneficio y en el de nuestros seres queridos.

**¡Sigamos adelante, el camino continúa!**

# Autoevaluación de la Unidad 2

## I. Elige la opción que completa correctamente el enunciado.

1. Un agente de riesgo es... ( )
  - a) Cualquier persona que cause daño a otra.
  - b) Cualquier objeto que pueda causar un daño a la persona.
  - c) Cualquier lugar que pueda causar un daño a la persona.
2. Una medida de prevención de accidentes para menores es... ( )
  - a) Colocar protecciones a los contactos eléctricos.
  - b) Darle de comer a su hora.
  - c) Dejarlos solos, mientras se hace el quehacer.
3. Una medida de prevención con personas adultas mayores es... ( )
  - a) Colocar la ropa en su armario o ropero.
  - b) Colocar protecciones a los contactos eléctricos.
  - c) Colocar soportes de apoyo en escaleras, pasillos y baños.
4. Identifica un riesgo escolar... ( )
  - a) Dejar esparcidos por la casa los juguetes, sin colocarlos en su lugar.
  - b) Jugar con compañeros o compañeras con objetos filosos o que tienen punta.
  - c) Tomar de la mano a las y los menores para travesar la calle.
5. Al tipo de violencia física o emocional que tiene como propósito someter, explotar y causar daño a otro compañero o compañera de la escuela se les conoce como... ( )
  - a) Maltrato infantil
  - b) Acoso escolar
  - c) Abuso sexual
6. Una medida de prevención que podemos enseñar a los menores ante la violencia escolar es... ( )
  - a) Evitar denunciar, porque las autoridades nunca hacen nada.
  - b) Hablar, no quedarse callado y denunciar siendo víctima o testigo.
  - c) Escuchar y proteger en familia es la mejor solución.
7. Dos de las principales enfermedades de trabajo son...
  - a) Lumbago y dolor de estómago
  - b) Dolor del tendón de Aquiles y lumbago
  - c) Entosopatía y dolor de rodillas
8. Dos riesgos psicosociales que se presentan laboralmente son...
  - a) Estrés y violencia laboral
  - b) Estrés y lumbalgia
  - c) Estrés y conjuntivitis

9. En caso de ser víctima de violencia laboral, ¿a qué instancia puedo acudir a poner mi queja?
- a) Procuraduría Federal del Consumidor
  - b) Procuraduría de Justicia del Estado
  - c) Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo
10. Una medida de prevención como conductor es...
- a) Evitar viajar en el estribo.
  - b) Cruzar en las esquinas.
  - c) Respetar las señales del semáforo.
11. Una de las medidas de prevención al asistir a eventos recreativos es...
- a) Sujetarse bien en los columpios o juegos.
  - b) Llegar puntual para comprar el boleto.
  - c) Ubicar rutas de evacuación y salidas de emergencia.
12. Una de las medidas de prevención para evitar un delito es...
- a) Salir a la calle mostrando mi billetera.
  - b) Salir a la calle sin ser ostentoso.
  - c) Salir a la calle con temor.
13. Ante una situación violenta donde la mujer tiene que salir de su casa, se recomienda que lleve...
- a) Actas de nacimiento de ella y sus hijos; y dinero
  - b) La lista de útiles que requiere comprar.
  - c) Las boletas de calificaciones de sus hijos o hijas

## II. Marca con una X si el enunciado es verdadero o falso.

14. Los riesgos de trabajo se refieren a los accidentes y enfermedades de trabajo.
- Verdadero ( ) Falso ( )
15. Cuando hablamos de enfermedades en el trabajo, nos referimos a las que se presentan después de un tiempo largo.
- Verdadero ( ) Falso ( )
16. Los accidentes de trabajo que ocasionaron más defunciones fueron aquellos relacionados con las actividades de construcción.
- Verdadero ( ) Falso ( )

Verifica tus respuestas.

1-b); 2-a); 3-c); 4-b); 5-b); 6-b); 7-b); 8-a); 9-c); 10-c); 11-c); 12-b); 13-a); 14, 15 y 16, Verdadero.

## UNIDAD 3

# Cuidemos el mundo porque es nuestro hogar

El planeta Tierra es nuestra casa, es el lugar que compartimos todos los seres humanos, en el que convivimos con la naturaleza, nos reproducimos, alimentamos, nos organizamos en sociedad, desarrollamos nuestras potencialidades y realizamos nuestro trabajo. Por ello, es nuestra responsabilidad protegerlo y hacerlo seguro para nosotros y para las futuras generaciones.



## Propósitos de la unidad

En esta unidad podrás:

- Reflexionar sobre la influencia que ejercemos los seres humanos en el medio ambiente, asumir una actitud responsable y tomar las medidas de prevención o corrección necesarias para alcanzar un equilibrio con la naturaleza.
- Reconocer a qué desastres naturales y los provocados estamos expuestos los seres humanos para tomar las medidas de prevención o corrección que permitan disminuir sus efectos y proteger nuestra integridad física, emocional y social.

## Contenido

### **Tema 1. Protejamos el mundo en el que vivimos**

- 1.1 Los seres humanos y la naturaleza
- 1.2 Medidas para proteger el medio ambiente

### **Tema 2. ¿Cómo protegernos de los desastres?**

- 2.1 Los desastres naturales y los provocados por los seres humanos
- 2.2 ¿Qué hacer ante los desastres naturales?
- 2.3 Algunos desastres provocados por el hombre y cómo protegernos
- 2.4 ¿Cómo cuidar nuestras emociones después de un desastre?

## TEMA 1

# Protejamos el mundo en el que vivimos

Durante miles de años hemos actuado sobre la naturaleza, transformándola para satisfacer nuestras necesidades; es necesario empezar a hacerlo con respeto y armonía porque la protección de nuestro medio ambiente es también la nuestra.

### Propósito

En este tema podrás reflexionar sobre algunas de las causas que han provocado modificaciones en el medio ambiente y lo han transformado, para tomar las medidas de prevención que nos permitan alcanzar un equilibrio armónico con la naturaleza.



## 1.1 Los seres humanos y la naturaleza



### Actividad Problemas ambientales

Lee las indicaciones de la tabla y responde lo más ampliamente que puedas.

Recuerda y describe cómo era tu comunidad cuando tenías 10 años.	Describe cómo es actualmente tu comunidad o colonia.	Compara las descripciones anteriores y escribe los cambios encontrados.
<p>Ejemplo: Había pocas casas y se sembraba.</p>	<p>Hay más casas y construcciones como edificios y parques.</p>	<p>Se construyeron de edificios.  No hay sembradíos.  Falta agua.</p>

El mundo se transforma día con día: hay más personas, crecen las ciudades, se construyen puentes, presas, casas y edificios; cambian los medios de transporte y comunicación y se modifican la vegetación, los bosques, las montañas, las playas, los ríos, las lagunas, los mares, el aire y el clima.

El ser humano siempre ha tenido una relación estrecha con la naturaleza; de ella obtiene alimentos e infinidad de recursos para la fabricación de productos necesarios en la satisfacción de sus necesidades.

El **medio ambiente** es “el conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos y sociales capaces de causar efectos directos o indirectos, en un plazo corto o largo, sobre los seres vivos y las actividades humanas” (Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente. Estocolmo, 1972).

Los componentes del medio ambiente son:

- *Físicos*: el clima, el suelo, el agua y la geografía de un lugar.
- *Químicos*: los nutrientes que se encuentran en el aire, agua, tierra, etcétera, que permiten la supervivencia de todos los seres vivos.
- *Biológicos*: los seres humanos, la flora y fauna.
- *Sociales*: se refiere a las interrelaciones e interacciones de los seres humanos, modos de producción, cultura, migración, etcétera.

A partir del texto anterior, describe con tus propias palabras qué entiendes por medio ambiente.

---

---

---

---

---

---

---

---

Observa las siguientes imágenes y reflexiona sobre cómo los seres humanos hemos afectado el medio ambiente.

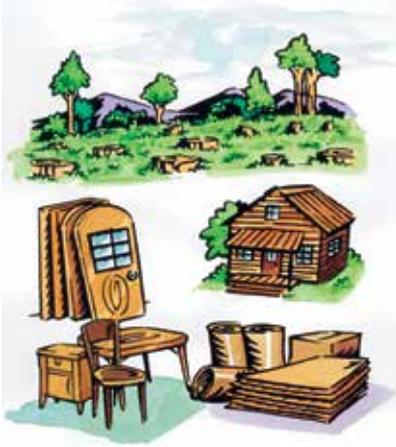


La contaminación ambiental la podemos encontrar en el agua, aire, suelo, y también puede ser acústica (ruido).

- ▶ *Contaminación del agua.* Ocurre cuando los residuos de productos químicos o industriales, o aguas residuales (negras), provocan agua de baja calidad o envenenada, que no se puede aprovechar para uso diario.
- ▶ *Contaminación del aire.* Se debe a la expulsión de humo de las fábricas, industrias, automóviles, etcétera, que deteriora la calidad del aire que respiramos.
- ▶ *Contaminación del suelo.* Es provocada por los desechos sólidos, líquidos o gaseosos, que generalmente son tóxicos y contaminan la tierra.
- ▶ *Contaminación acústica.* Es el exceso de ruido provocado por el tránsito, aviones, camiones, maquinaria de construcción, de la industria, de las fábricas, etcétera.

Todos estos contaminantes, en sus diferentes manifestaciones, afectan la **calidad de vida** de los **seres vivos** y del **planeta**.

Lee las acciones que se describen y relaciónalas con las consecuencias que tienen para el medio ambiente. Para ello, escribe la letra de la opción que corresponda.



1. Para obtener papel, construir muebles, casas y una gran cantidad de artículos, se ha utilizado la madera; para lo cual se cortan árboles de manera inmoderada sin plantar nuevos.  
( )

**a)** Tiene consecuencias para la salud de las personas, perjudica el agua, el suelo, la vida de animales y plantas, así como ruido excesivo y los gases que van directamente a la atmósfera.



2. Se utiliza gran cantidad de sustancias químicas (fertilizantes) para superar la falta de calidad en los suelos y producir más en la agricultura.  
( )

**b)** Ocasiona malos olores, infecciones, enfermedades, y contamina el ambiente.



3. En las afueras de muchas ciudades y pueblos, hay tiraderos de basura al aire libre o rellenos sanitarios, con materiales que no son absorbidos por la tierra o tardan muchos años en degradarse.  
( )

**c)** El exceso de determinados gases en la atmósfera puede ocasionar la elevación de temperatura, que los glaciares (gruesas capas de hielo) se derritan, inundaciones y sequías, entre otros problemas.



4. Durante mucho tiempo se han arrojado sustancias tóxicas y desechos en lagos, ríos y mares.  
( )

**d)** Contamina el suelo y el producto que se cosecha y come; además extingue la flora y la fauna del lugar.



5. Para transitar por ciudades y carreteras se utilizan vehículos que arrojan gases contaminantes.  
( )

**e)** Extingue la diversidad de especies animales y vegetales, provoca enfermedades infecciosas y afecta la salud de la humanidad.



6. Los gases producidos por la industria y los automóviles han generado el llamado efecto invernadero, que modifica la temperatura del planeta, calentándolo.  
( )

**f)** Altera la geografía del lugar, causa la muerte o extinción de la flora y la fauna, y reduce la producción de oxígeno.



7. Para aprovechar la piel, la carne, el plumaje y los huesos, se han cazado durante muchos años animales como osos, venados, ocelotes, caimanes, aves, entre otros, poniendo en peligro la existencia de esas especies.  
( )

**g)** Ocasiona muerte, extinción de peces, algas marinas, arrecifes y corales puede provocar la desviación del cauce original de ríos y mares.

Verifica tus respuestas.

1-f); 2-d); 3-b); 4-g); 5-a); 6-c); 7-e).

La deforestación y erosión de bosques y selvas; la contaminación de tierra, agua y aire con sustancias y desechos tóxicos; la extinción de animales por la caza y tráfico inmoderados; la explotación mal planeada del subsuelo, y el **calentamiento global**, son algunos de los problemas ambientales que el ser humano provoca al no darse cuenta de que los recursos naturales no son inagotables.

Acciones como las mencionadas acaban con los recursos naturales y destruyen el medio ambiente, y al hacerlo, se imposibilitan las condiciones que los seres humanos requieren para vivir.

## 1.2 Medidas para proteger el medio ambiente



### Actividad

### Tú puedes ser el cambio

Para frenar el deterioro de la naturaleza y reconstruir un ambiente propicio para la vida, es necesario que haya un cambio en las actitudes y acciones tanto de los individuos como de las familias, las comunidades, los países y el mundo. Aunque no lo parezca, todas las contribuciones son importantes.

Ni la lluvia ácida, ni las sequías, ni el aumento en el nivel del mar respetarán fronteras. En nuestro país, el deterioro del medio ambiente es cada vez mayor. Hemos visto que los bosques y selvas nacionales sufren una deforestación importante; los ríos, lagos y lagunas, como los de Chapala, Pátzcuaro, el Lerma-Santiago, sufren de contaminación y agotamiento; las grandes ciudades padecen de alta contaminación del aire y de la tierra; además, las zonas de cultivo y ganadería se ven afectadas por sequías y heladas, y vemos con preocupación el incremento de huracanes, tornados, heladas, etcétera.

El deterioro del planeta exige transformar las ideas y las formas de vida que nos han llevado al punto en el que estamos. La responsabilidad es inmensa y es de todos.

**Reflexiona y responde.**

¿Cuidas tu medio ambiente?

Sí ( )                  No ( )

¿Cómo lo haces?




---



---

Lee cada problema ambiental y escribe algunas acciones que podrías realizar para ayudar a disminuir los daños provocados al medio ambiente.

Problema ambiental	Acciones para cuidar el ambiente
Devastación de bosques y erosión de la tierra	<hr/> <hr/>
Falta de agua y su contaminación	<hr/> <hr/>
Sobreexplotación del subsuelo	<hr/> <hr/>
Contaminación atmosférica	<hr/> <hr/>

Problema ambiental	Acciones para cuidar el ambiente
Extinción de animales	<hr/> <hr/>
Cambios extremos del clima	<hr/> <hr/>



Lee en tu Revista el texto “La protección del medio ambiente”. Después, realiza el siguiente ejercicio.

Lee las acciones y escribe una C si la realizas para cuidar el ambiente, o una NC si no lo haces.

1. Usar fertilizantes naturales como estiércol de animales.	<input type="checkbox"/>
2. Tirar la basura en la calle.	<input type="checkbox"/>
3. Dejar que las llaves de agua de la casa estén goteando.	<input type="checkbox"/>
4. Lavar tu patio o automóvil con una cubeta.	<input type="checkbox"/>
5. Participar cuando inviten a plantar árboles.	<input type="checkbox"/>
6. Tocar el claxon siempre que se va en carro.	<input type="checkbox"/>
7. Separar la basura en orgánica e inorgánica.	<input type="checkbox"/>
8. Reciclar papel.	<input type="checkbox"/>
9. Captar agua en varios recipientes para utilizarla después.	<input type="checkbox"/>

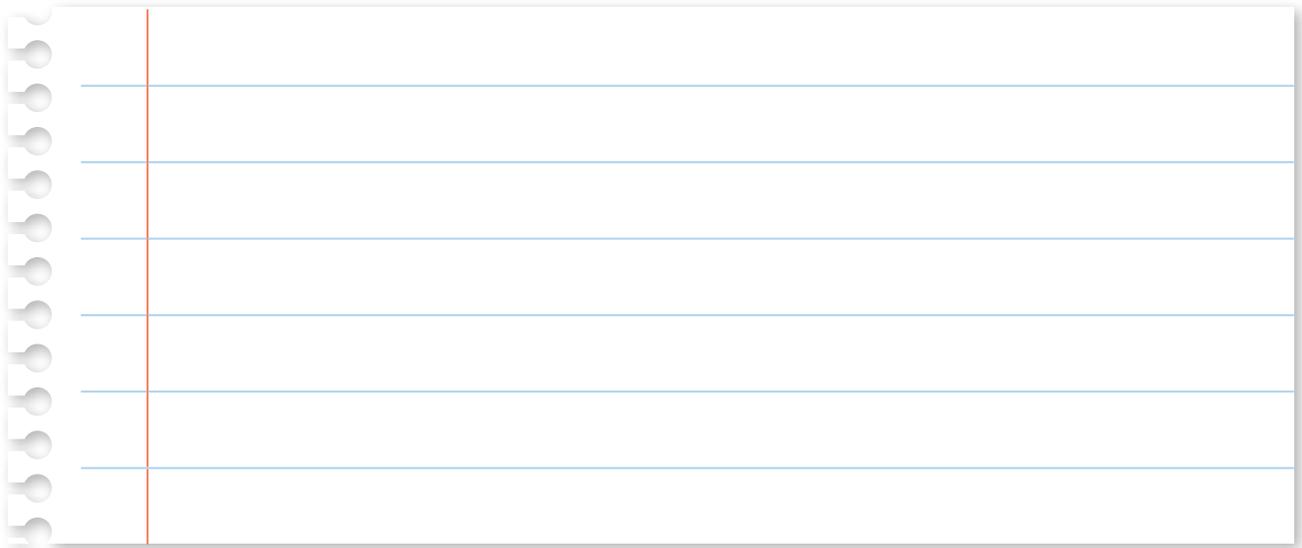
Verifica tus respuestas.

1-C; 2-NC; 3-NC; 4-C; 5-C; 6-NC; 7-C; 8-C; 9-C.

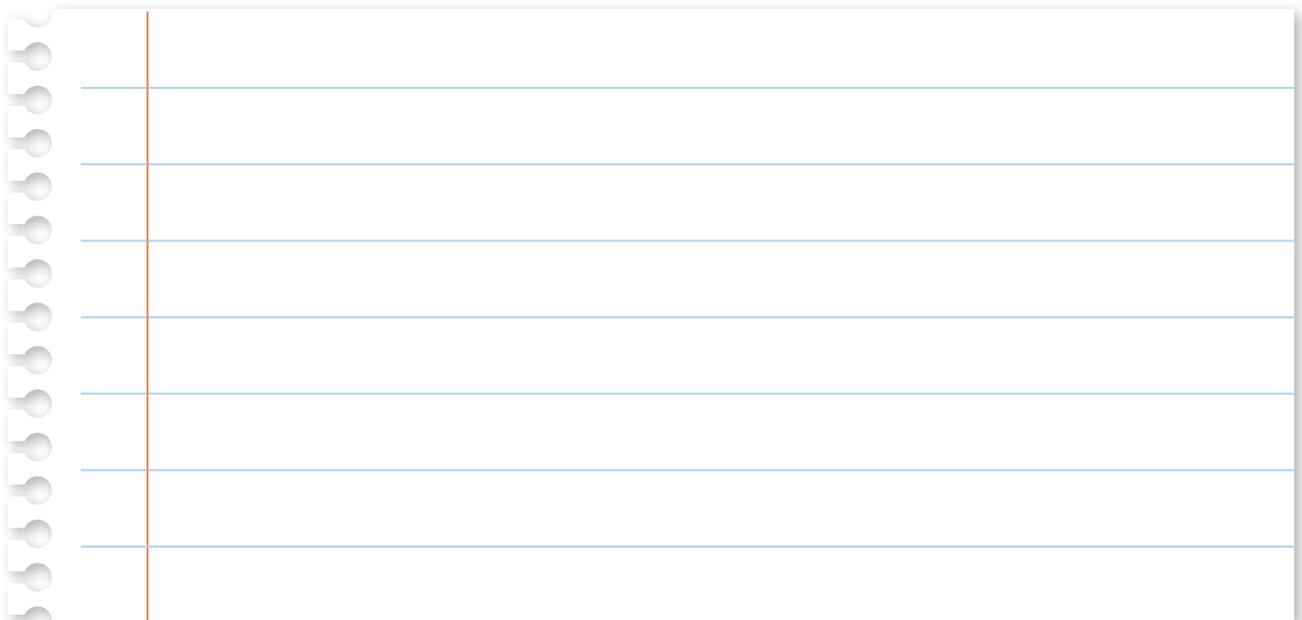
Si queremos mejorar nuestro planeta, podemos empezar a cambiar nuestras ideas, actitudes y acciones para cuidar y proteger el medio ambiente.

A continuación, nos detendremos en **el calentamiento global** en sus efectos y la manera en que podemos contribuir a evitarlo, porque amenaza nuestro planeta y nuestra supervivencia.

¿Qué sabes o has escuchado del cambio climático?



¿Qué sabes o has escuchado del calentamiento global?



**Lee el siguiente texto. Después, subraya las ideas más relevantes. Si encuentras palabras que no entiendes, consúltalas en el diccionario.**

## El calentamiento global

El cambio climático es "... todo cambio que ocurre en el clima a través del tiempo, resultado de la variabilidad natural o de las actividades humanas". Y el calentamiento global es la manifestación más evidente del cambio climático y se refiere al incremento promedio de las temperaturas terrestres y marinas globales.

Para entender el calentamiento global es necesario remitirse a la atmósfera, entendida como la delgada capa gaseosa que cubre la Tierra y de la que depende la vida. Esta capa es una mezcla de oxígeno, argón, vapor de agua, ozono, bióxido de carbono, etcétera, todos ellos están dispersos en distintas cantidades en las cinco capas que integran la atmósfera.

Entre las funciones más importantes de la atmósfera están las siguientes: sirve como filtro de la radiación ultravioleta que llega a la superficie terrestre, tiene una acción protectora al destruir los meteoritos y regula la temperatura, esto último por medio del llamado efecto invernadero.

La Tierra funciona como un gran invernadero donde, gracias a algunos de los gases de su atmósfera, la energía que proviene de la radiación del Sol puede pasar, pero no salir fácilmente, lo que produce un efecto de calentamiento, necesario para la vida, conocido como efecto invernadero.

Sin embargo, las actividades humanas han contribuido a incrementar la concentración de estos gases de efecto invernadero (GEI), dando origen al reciente calentamiento del planeta.

Fuente: Gobierno Federal. Semarnat. (2009). *Cambio Climático. Ciencia, evidencia y acciones*. México: Serie ¿Y el medio ambiente? Recuperado de <http://www.bit.ly/2mm5J8f>

La emisión de los GEI está asociada a la generación de la electricidad, al consumo de combustibles fósiles —como la gasolina y el diésel—, a la producción del cemento para la construcción, a la eliminación de la vegetación —conocida como cambio de uso de suelo—, así como a la producción de alimentos y de otros tantos bienes y servicios que consumimos a diario.

Sin duda, las emisiones de GEI a la atmósfera durante los últimos 50 años están generando cambios en el clima cuya evidencia más contundente es el incremento de la temperatura en el Ártico (derretimiento de glaciares, aumento en los niveles del mar), y en algunas regiones terrestres secas intensas y prolongadas con consecuencias negativas para la agricultura y ganadería, acompañados de otros cambios en la humedad atmosférica, en el régimen de lluvias, que ocasionan la formación de huracanes, tormentas intensas e inundaciones.

El cambio climático, al ser un problema global, requiere de acciones a nivel internacional y de gobierno para enfrentarlo. Un conjunto de estudios e investigaciones científicas sobre el cambio climático y las consecuencias que este traería para la humanidad, sirvió como base para las conferencias mundiales en las que se abordó este problema y se emitieron una serie de compromisos para enfrentar el cambio climático mediante la mitigación o reducción de las emisiones de GEI a la atmósfera, el ahorro y eficiencia energética, el empleo de energías renovables y el uso de biocombustibles. México ha suscrito los acuerdos internacionales e impulsado medidas de adaptación al cambio climático.

Nosotros, a nivel individual, en nuestra familia y en nuestra comunidad, podemos formar parte de la solución mediante pequeños cambios en nuestra conducta, haciendo uso de los recursos, aparatos y vehículos de una manera más inteligente y amigable con el ambiente, sin que esto signifique afectar nuestra calidad de vida.

**De acuerdo con el texto, explica qué entiendes por:**

Cambio climático \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calentamiento global \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Efecto invernadero \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué efecto tiene el calentamiento global?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué podemos hacer ante este problema?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Lo mejor es **vivir con la Tierra**, lo que significa obtener de la naturaleza lo necesario para la vida humana, buscando que ni los medios para obtenerlos ni los recursos extraídos pongan en riesgo la permanencia de la vida de todas las especies que tienen a la Tierra como su hogar.

Recuperar un medio ambiente seguro, agradable, donde se pueda convivir en armonía es un reto que todas las personas debemos asumir.

A nivel mundial y nacional existen diferentes movimientos para enfrentar esta tarea; algunos de ellos son el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, el Fondo Mundial para la Naturaleza y Greenpeace.

En México están PRONATURA, el Centro Mexicano de Derecho Ambiental, Naturalia, la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales y la Procuraduría Federal de Protección al Medio Ambiente, así como aquellos movimientos a nivel comunitario que han iniciado o llevan tiempo trabajando para proteger y restaurar las zonas más afectadas.



Es importante que comentes estos problemas con otras personas de tu Círculo de estudio, tu familia y comunidad, y que hablen también sobre y las medidas que pueden llevar a cabo para proteger el medio ambiente. Cualquier pequeño esfuerzo es importante.

Convivir con la naturaleza significa conservarla y aprender a aprovechar lo necesario para la vida, cuidando que sus recursos no se agoten. De no hacerlo, en corto plazo provocaremos graves consecuencias.



## TEMA 2

# ¿Cómo protegemos de los desastres?

En este tema hablaremos de algunos fenómenos naturales, como erupciones volcánicas, lluvias, inundaciones, huracanes, sismos, entre otros, y algunas medidas para prevenirlos o disminuir los daños que pueden causar en nuestras vidas.

### Propósitos

En este tema podrás:

- Reconocer los desastres naturales a los que estamos expuestos en el lugar donde vivimos, tomar las medidas básicas de prevención y evitar o disminuir los daños que provocan en nuestra vida física, emocional, social y patrimonial.
- Identificar los desastres provocados por los seres humanos y tomar las medidas de prevención básicas, con la finalidad de salvaguardar nuestra integridad personal.
- Reconocer cómo los desastres naturales y los provocados por las acciones de los seres humanos afectan nuestras emociones, y saber cómo actuar para lograr nuestro bienestar emocional.



## 2.1 Los desastres naturales y los provocados por los seres humanos

### **Actividad** Tipos de desastres

Observa las imágenes y reflexiona sobre la situación que se muestra. Después, haz lo que se indica.



Escribe qué es para ti un desastre.

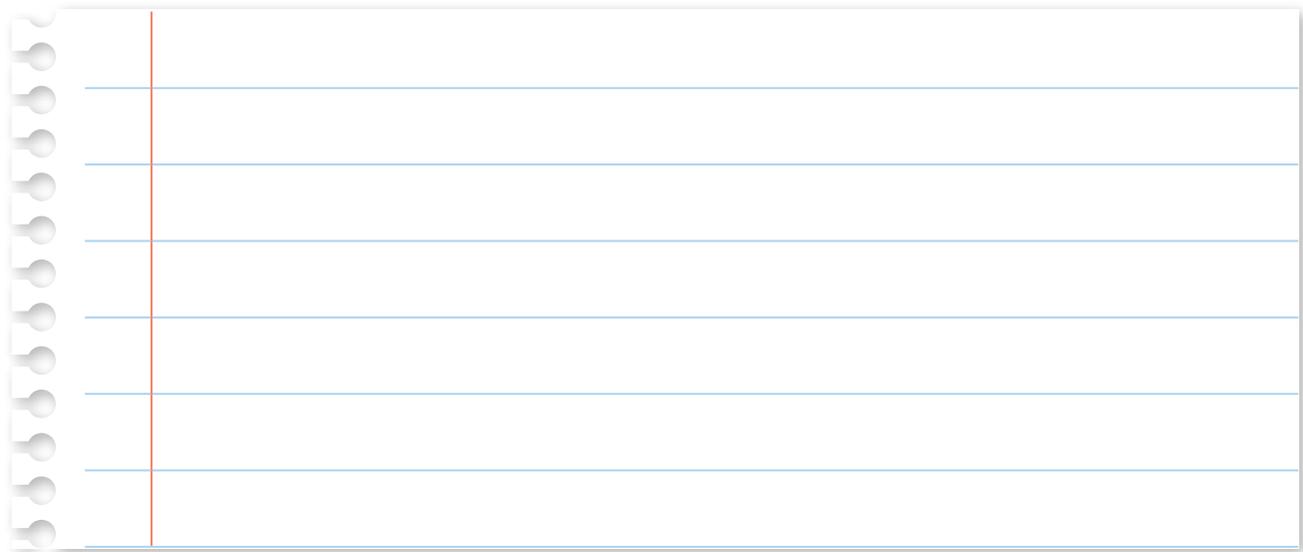
---

---

¿Has vivido algún desastre?

Sí ( ) No ( )

Si tu respuesta es afirmativa, describe el desastre que viviste y las consecuencias que tuvo para tu vida.



Un **desastre** se produce a causa de la ocurrencia de un fenómeno natural o de la actividad humana, que acontece en un tiempo y en una zona determinada, que causa daños severos y pérdidas de los integrantes de algún grupo humano.

Los **desastres naturales** hacen referencia a las enormes pérdidas materiales y de vidas humanas ocasionadas por eventos o fenómenos **naturales**, como terremotos, inundaciones, sismos, etcétera.

Los **desastres provocados por los seres humanos**, llamados también **antropogénicos**, se refieren a los daños y pérdidas que provocan las guerras, explosiones, epidemias, etcétera.

## Tipos de desastres

Revisa con atención el siguiente cuadro sinóptico.



Observa las imágenes y anota de qué tipo de desastre se trata. Marca si fue provocado por la naturaleza o por las personas.



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )

Crédito foto: Cenapred



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )



Tipo de desastre:

\_\_\_\_\_

Origen:

Humano ( )

Naturaleza ( )

**Ahora pregunta a tres personas de tu Círculo de estudio, familia o comunidad qué desastres han vivido y sus consecuencias.**

Nombre de la persona	
Desastres que ha vivido	
Consecuencias	

Nombre de la persona	
Desastres que ha vivido	
Consecuencias	

Nombre de la persona	
Desastres que ha vivido	
Consecuencias	

De acuerdo con la información que obtuviste, reflexiona las siguientes preguntas. Después, haz un resumen con la información más importante.

### Preguntas para reflexionar

- › ¿Los desastres que vivieron las personas son naturales o provocados por la acción humana?
- › ¿Qué consecuencias tuvo para la salud (física y mental) de las personas y de su familia?
- › ¿Qué pérdidas humanas o materiales les ocasionó?

Resumen:

---



---



---

Cuando el origen de los desastres es **la naturaleza**, aun cuando no puede evitarse que ocurran, sí se pueden disminuir las consecuencias preparándose y organizándose para enfrentar el evento.

Cuando son **provocados por los seres humanos** se pueden tomar medidas para evitarlos. Si esto ya no es posible, las medidas pueden dirigirse a disminuir las consecuencias y corregir el daño de manera efectiva.

En algunos casos, cuando se produce un desastre y la población no está preparada para enfrentarlo, puede provocar una serie de situaciones que agravan los efectos; por ejemplo, un temblor de magnitud elevada o terremoto ocasiona la ruptura de ductos de gas y de agua, que a su vez pueden producir explosiones, incendios, contaminación, desabasto de agua, o bien, la población puede sufrir enfermedades o epidemias.

Por eso es necesario aplicar las medidas necesarias para protegernos y mitigar sus efectos y consecuencias. Para ello requerimos información precisa sobre los fenómenos naturales y cómo protegernos. De esto hablaremos a continuación.

## 2.2 ¿Qué hacer ante los desastres naturales?

### **Actividad** Iniciemos el viaje

Por su ubicación y características geográficas, México tiene una gran variedad de climas, vegetación, montañas, costas, llanuras, riberas, etcétera. Esta diversidad hace que nuestro país se enfrente cada año con muy variados problemas derivados de fenómenos naturales y humanos de gran magnitud, así como de las características de las zonas existentes.

Por eso es necesario conocer los tipos de desastre más frecuentes en el país, poniendo particular interés a los que estamos expuestos en la región donde vivimos.

Debemos informarnos acerca de sus consecuencias y de las **medidas** que se recomiendan para lograr mayor protección **antes, durante y después** de que ocurra una catástrofe.

Para ello, te proponemos hacer un recorrido por algunas regiones de México, en el que nos enfrentaremos imaginariamente a **situaciones de riesgo o desastres** comunes en los lugares que visitemos.

### Organicemos nuestro recorrido

Para este recorrido, debemos cargar nuestras mochilas con todo lo necesario de acuerdo con las regiones adonde vayamos. Sabemos que prever es proteger.

Veamos el mapa y conozcamos la ruta del viaje. ¿Estás listo?

Nuestro recorrido iniciará en la Ciudad de México, una de las más pobladas del mundo, para llegar al estado de Puebla, cercano a las faldas de dos de nuestros más hermosos volcanes: el Iztaccíhuatl y el Popocatepetl.





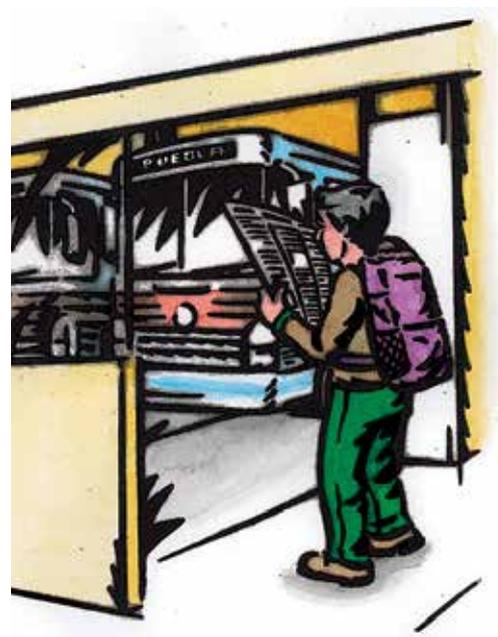
Continuaremos hacia la costa y selva de Chiapas y luego a las costas de Quintana Roo.

Regresaremos a la Ciudad de México para rehacer maletas y lanzarnos a la Sierra Norte Occidental del país, en el estado de Chihuahua. Finalmente, tomaremos el transporte de regreso a la Ciudad de México para comentar nuestras experiencias a familiares y seres queridos.

### Primera visita: alarma en el volcán

#### Lunes por la mañana:

*Decidiste ir a Puebla. En la estación compras el periódico y abor das el camión para iniciar el viaje rumbo a la zona de los volcanes.*



En el camino lees el periódico y lo primero que encuentras es la siguiente nota:

Noticias \* +

← → C Popocatépetl ☆

## Explosión en el Popocatépetl genera columna de ceniza

**Durante la madrugada, el volcán presentó estallidos y arrojó fragmentos incandescentes; el semáforo de alerta volcánica sigue en Amarillo Fase 2**

05/2017 08:53 NOTIMEX/ WEBCAMS DE MÉXICO

A las 02:26 horas de este jueves, el volcán Popocatépetl registró una explosión acompañada de fragmentos incandescentes arrojados a una distancia aproximada de 600 metros del cráter, que generó una columna de ceniza, la cual alcanzó una altura de cerca de dos kilómetros sobre el cráter con dirección al noroeste.



Crédito foto: Cenapred

El Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) precisó que este tipo de eventos está contemplado en los escenarios previstos en el coloso, por lo que el nivel del semáforo de alerta volcánica continúa en Amarillo, Fase 2.

Sin embargo, exhortó a la población a no acercarse al volcán y, sobre todo, al cráter, por el peligro que implica la caída de fragmentos balísticos, dado que podría continuar la actividad explosiva de escala baja a intermedia y la presencia de lluvias de ceniza leves a moderadas en poblaciones cercanas.

Además, existe la posibilidad de flujos piroclásticos y flujos de lodo de corto alcance, por lo cual pidió a las autoridades locales continuar con el radio de seguridad de 12 kilómetros para evitar que alguna persona permanezca en la zona.

También, mantener el tránsito controlado entre Santiago Xalitzintla y San Pedro Nexapa, vía Paso de Cortés, en tanto que a las autoridades de Protección Civil les pidió mantener sus procedimientos preventivos de acuerdo con sus planes operativos.

El Cenapred solicitó a la población estar atenta a la información oficial que se difunda y destacó que, en caso de caída de ceniza, deberán cubrir nariz y boca con un pañuelo húmedo o cubreboca.

Limpiar ojos y garganta con agua pura, utilizar lentes de armazón y evitar los de contacto para reducir la irritación ocular, así como cerrar ventanas o cubrirlas y permanecer lo más posible dentro de la casa son otras recomendaciones que deberá seguir la ciudadanía.

Finalmente, recordó que el monitoreo del volcán Popocatépetl se realiza de forma continua las 24 horas y que cualquier cambio en la actividad será reportado oportunamente.

Fuente: *Excélsior* (5 de octubre de 2017) "Explosión en el Popocatépetl genera columna de ceniza". Recuperado de <https://bit.ly/2RhnOOD>

**De acuerdo con el texto anterior, responde las preguntas.**

1. ¿De qué volcán se está hablando?
  - a) Nevado de Toluca
  - b) Popocatepetl
  - c) Iztaccíhuatl
  
2. ¿A cuántos metros el volcán arrojó fragmentos incandescentes?
  - a) 300
  - b) 600
  - c) 900
  
3. ¿Cuál fue una de las principales recomendaciones que dio el Cenapred a la población?
  - a) Salir cuando así lo desearan.
  - b) Limpiar ojos y garganta.
  - c) Cubrir nariz y boca con tapabocas.
  
4. El monitoreo del volcán se realiza cada...
  - a) 24 horas
  - b) 48 horas
  - c) 36 horas

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

En la nota del periódico se menciona al Centro Nacional de Prevención de Desastres o Cenapred,\*\* el cual tiene como misión defender y proteger la vida, los bienes e infraestructura de la ciudadanía mediante acciones de prevención y reducción de riesgos de desastres, informando a la población de lo que ocurre, de la gravedad de los hechos y lo que conviene hacer.

\*\* Fuente: [www.cenapred.gob.mx](http://www.cenapred.gob.mx)

\* 1-b); 2-b); 3-c); 4-a).

Debido a que el rumbo al cual nos dirigimos es precisamente ese, necesitamos conocer más sobre el tema para hacer lo correcto.

¿Qué harías para saber más sobre la erupción de un volcán?

---

---

Al llegar a la población te instalas en una pensión y haces un recorrido por el lugar. Observas que hay inquietud y preocupación entre las personas de la población. Así que dedicas el primer día a informarte.

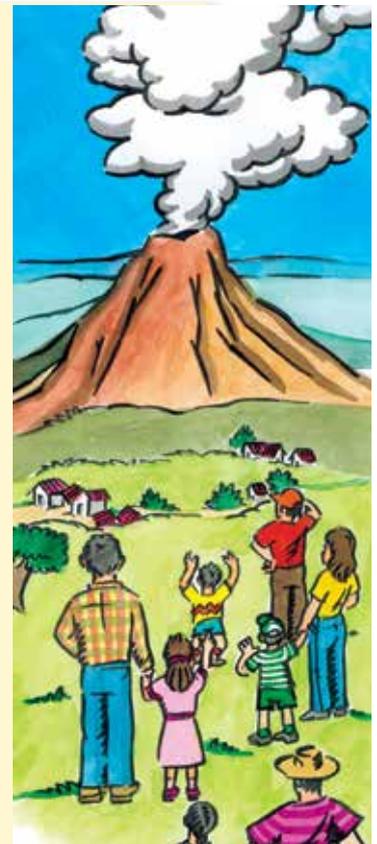
### La erupción de los volcanes

Un volcán en erupción puede arrojar enormes cantidades de lava, gases y cenizas. Pueden comenzar con fumarolas y lluvias de cenizas. Cuando las erupciones son muy grandes o violentas, pueden arrojar material incandescente y piedras acompañadas de flujos de lava, flujos de lodo o provocar derrumbes. Incluso hay casos de pueblos que han desaparecido al quedar sepultados por los materiales que arroja un volcán, como sucedió en San Juan Parangaricutirimícuaro, Michoacán.

Los volcanes se llaman inactivos cuando han estado miles de años sin actividad o han hecho erupción por única vez, y activos cuando tienen etapas de actividad creciente interrumpidas por lapsos variables de reposo.

Un ejemplo de volcán activo es el Popocatépetl, que ha tenido varias erupciones fuertes desde hace miles de años.

México está situado en una de las zonas volcánicas del planeta. Los volcanes mexicanos que se vigilan constantemente porque pueden ocasionar mayores daños son: el Popocatépetl, el Volcán de Fuego de Colima, el Tacaná, el Ceboruco, el Chichonal y el Pico de Orizaba.



Fuente: Adaptación de (1996): *Fenómenos naturales: los volcanes* de Gloria Vale. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. ADN Editores.

## Contesta de acuerdo con la información anterior.

1. ¿Cómo inicia un volcán su actividad volcánica?
  - a) Erupciones de material incandescente y piedras, lava o lodo
  - b) Fumarolas y lluvias de cenizas
  - c) Derrumbes y temblores
  
2. Un volcán está activo cuando...
  - a) Por miles de años no ha hecho erupción.
  - b) Su actividad e inactividad comprende el mismo tiempo.
  - c) Tiene actividad frecuente con tiempos de reposo que varían.

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

La actividad volcánica en los alrededores del Popocatepetl se caracteriza por pequeños sismos y una intensa emisión de gas y cenizas. Lo anterior ha creado inquietud entre la población, ocasionando que algunas familias salgan de sus casas para buscar protección en albergues o con parientes fuera de la zona.

Las instituciones han actuado para prevenir riesgos y orientar a la población. Por ese motivo se desarrolló un sistema de alerta temprana que comprende la instalación del semáforo volcánico con tres colores que indican las diferentes condiciones que prevalecen en el volcán.



**Rojo: Alarma**



**Amarillo: Alerta**



**Verde: Normalidad**

Las autoridades informan que hasta la fecha el semáforo volcánico se mantiene en color amarillo, que corresponde al "estado de alerta". ¿Sabes qué hacer en este caso?

\* 1-b); 2-c).



Consulta en tu Revista el “Semáforo de alerta volcánica”; después, realiza el siguiente ejercicio.

Lee con atención los siguientes enunciados y escribe una **N** si corresponde a la normalidad, una **A** si es alerta y una **AL** si es alarma.

1. Tú y tu familia deben estar listos para la evacuación.	
2. Conoce las rutas de evacuación, sitios de reunión y refugios temporales.	
3. Permanece atento y prepárate para una posible evacuación.	
4. Volcán en calma.	
5. Ligera caída de ceniza en áreas cercanas.	
6. Intensa caída de ceniza, arena y fragmentos volcánicos a distancias mayores.	
7. Fumarolas y actividad sísmica esporádica.	
8. Daños graves al entorno y áreas señaladas.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Ya sabes qué hacer ante los diferentes colores de la alerta volcánica; lo importante es seguir las indicaciones y estar preparado.

Platica con familiares, personas de la comunidad y compañeros acerca de la conveniencia de las medidas del *Semáforo de alerta volcánica*.



La mayor parte de los volcanes activos de México se localizan en lo que se ha llamado Cinturón volcánico transmexicano, que atraviesa las entidades de Querétaro, Hidalgo, Morelos, Tlaxcala, Puebla, Veracruz, Ciudad de México, Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Guanajuato y Estado de México.

### Cinturón volcánico transmexicano



\* 1-AL; 2-N; 3-A; 4-N; 5-N; 6-AL; 7-N; 8-AL.



Consulta en tu Revista las recomendaciones incluidas en la infografía “Volcán Popocatepetl”; después, realiza el siguiente ejercicio.

Lee las siguientes recomendaciones y escribe una **A** si es antes, una **D** si es durante o **DS** si es después.

1. Mantente resguardado y no hagas actividades al aire libre.	
2. Identifica las rutas de evacuación y los refugios temporales.	
3. Continúa informado y atiende las recomendaciones de las autoridades.	
4. Tapa nariz, ojos y boca con un cubrebocas o pañuelo húmedo.	
5. Prepara tu plan familiar de protección civil y mochila de emergencia.	
6. Retira la ceniza humedeciéndola y guardándola en una bolsa de plástico.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Cuando toda la comunidad sigue las medidas de protección señaladas es posible que el riesgo no se convierta en desastre y llegue a normalizarse la situación. Las recomendaciones que revisaste y las propias de la comunidad son las que tienen que llevarse a cabo en comunidades donde existan volcanes activos, comparte lo aprendido, así todos sabremos ¡qué hacer!



### Actividad Peligro torrencial

El camión nos está esperando; con nuestra mochila preparada, continuaremos el viaje a Chiapas, donde nos esperan nuevas aventuras y la oportunidad de aplicar nuestra experiencia volcánica.

## Segunda visita

### En el camino piensas:

“¿Cómo serán las diferentes regiones de Chiapas?”. Estás muy motivado porque te han dicho que tiene playas, grandes y caudalosos ríos, cascadas enormes, una gran diversidad de flora y fauna.

\* 1-D; 2-A; 3-DS; 4-D; 5-A; 6-DS.

Sin embargo, te preocupas, ya que lees en la prensa que, por ser temporada de las fuertes lluvias, la capital ha sido afectada.

**Lee esta nota de prensa.**

Noticias \* +

Lluvias Chiapas ☆

## Lluvia torrencial deja un desaparecido y diversas afectaciones en Chiapas

REDACCIÓN SDPNOTICIAS.COM sáb 24 jun 2017 15:29

**El alcalde de Tuxtla Gutiérrez, Fernando Castellanos, señaló que la precipitación también dejó seis planteles educativos dañados, 65 autos averiados y 28 casas con afectaciones menores.**

México.- Una persona fue reportada como desaparecida en el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, luego de la lluvia torrencial registrada el viernes, que provocó el colapso del sistema de drenaje y drenes pluviales en al menos 12 colonias, informó el alcalde Fernando Castellanos.

En conferencia de prensa, el edil señaló que la precipitación también dejó seis planteles educativos dañados y 65 autos averiados.

Además, indicó, 28 casas tienen afectaciones menores y 55 árboles cayeron por los fuertes vientos de hasta 40 kilómetros por hora.

Debido a ello, comentó, efectivos militares realizan labores de limpieza y desazolve con ayuda de casi 50 civiles en el municipio.

En tanto, personal de la Comisión Federal de Electricidad (CFE) inició los trabajos para restablecer el flujo eléctrico en el municipio.



Fuente: <https://www.bit.ly/2kGY5oD>

**Contesta.**

¿Qué pasó?

---

---

¿A qué crees que se debió el problema?

---



---

¿Se puede considerar un desastre o es una situación normal en Chiapas?  
Explica por qué.

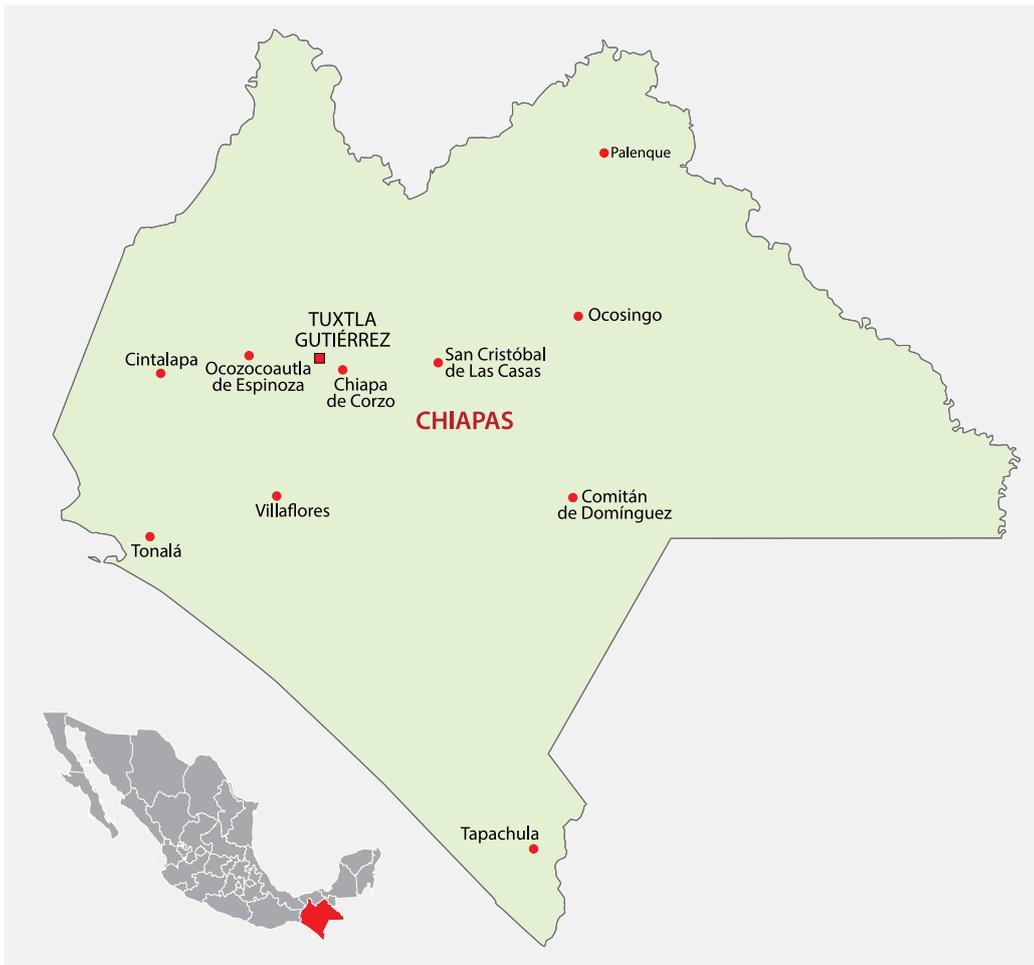
---



---

¿Dónde se ubica la zona afectada?

---



Al entrar al estado de Chiapas te das cuenta de que la población, alarmada, busca lugares, personas o instancias dónde conseguir ayuda. A pesar de la acción de instituciones y organizaciones oficiales y civiles, la situación es muy difícil.

Revisas tu mochila y ves que no estás preparado para una situación así. Decides obtener lo necesario en la siguiente población.

**De la siguiente lista, marca con una ✓ las cosas que comprarías para sentirte preparado.**

Radio portátil	( )	Cobijas	( )
Lentes para el sol	( )	Lámpara de pilas	( )
Ropa impermeable	( )	Botiquín de primeros auxilios	( )
Lazo para tender ropa	( )	Una pala	( )
Cuerda de 15 metros	( )	Encendedor y cerillos	( )
Aceite bronceador	( )	Botas de hule	( )
Viveres en lata	( )	Chanclas de playa	( )
Agua pura embotellada	( )	Navaja de usos múltiples	( )
Una lancha de motor	( )	Artesanías locales	( )
Un traje de buzo	( )	Mapa de la región	( )

¿Qué otras cosas crees necesario comprar?

---

---

Tu punto de llegada es una población cercana a la zona del Soconusco. La situación ha afectado las viviendas de muchas familias; una de ellas te informa que las están concentrando en albergues situados en zonas altas y seguras; ahí podrás albergarte e informarte más. Decides acompañarlos y ayudarlos con lo que llevan cargando.

En el refugio se están organizando. El coordinador de la Cruz Roja proporciona información sobre lo que se debe hacer en caso de inundación y te acercas a escucharlo.

Se están asignando tareas a **grupos de voluntarios**. A ti te toca **informar y convencer** a la población de la urgencia de desalojar sus casas, pues, por la intensa lluvia, los desbordamientos y deslaves ocurrirán de un momento a otro.

¿Qué información darías a la población sobre las medidas a tomar **antes** de la inundación?

---



---



**Consulta en la Revista la infografía “En caso de inundación... ¿Qué hacer?” y compara la información que escribiste anteriormente con la que acabas de leer; si consideras que te faltó algo, escríbelo en el siguiente espacio.**

---



---

Al final de la jornada, la gente ya reunida en el albergue hace un recuento de las provisiones y materiales que se tienen para enfrentar una casi segura inundación.

- ▶ Los elementos de la **Cruz Roja** aportan atención médica, víveres y medicamentos.
- ▶ Una **organización vecinal**, víveres y cobijas.
- ▶ Muchas familias contribuyen con víveres, ropa, medicinas, agua y su disposición a colaborar.
- ▶ **Protección Civil** del estado coordina las acciones de apoyo.



Con todo, lo que hay es insuficiente. Al día siguiente se analizará qué hacer. Por lo pronto, a dormir.

Lo inevitable no se hizo esperar. El desbordamiento y los deslaves se presentaron con sus consecuencias. El panorama es de desastre: personas muertas, heridos y damnificados, además de pérdidas materiales incalculables.



Mucha gente falleció por no tomar las medidas de prevención necesarias durante la inundación. Algunos opinan que pudo haberse evitado.

**En los siguientes casos, describe cómo podía haberse actuado durante la inundación para evitar pérdidas humanas. Recuerda lo que leíste en la Revista.**

Situación	¿Cómo se debió actuar?
Personas atrapadas en sus casas inundadas por el agua y el lodo.	Ejemplo: No quedarse en casa, buscar refugios seguros ante el peligro inevitable.
Atrapados en sus automóviles por la corriente al querer salvarse.	
Electrocutados por cables de alta tensión.	
Golpeados por troncos y rocas.	

Como pudiste ver, estas tareas requieren de la voluntad, entusiasmo y participación de muchas personas e instituciones.

Infórmate y participa en acciones de apoyo en casos de emergencia en la localidad donde vives. ¡Es muy importante capacitarse para actuar acertadamente en el momento preciso! Para ello, acude a las oficinas de Protección Civil de tu estado.

Por lo pronto, continúa el recorrido a otros lugares de nuestra querida República mexicana, de acuerdo con el plan de viaje. El siguiente punto son las hermosas playas de Quintana Roo.



### Actividad *Huracán Roxane, la diosa de una sola pierna*

#### Tercera visita

El camino se te ha hecho largo porque ya quieres ver a tus tíos que viven en un pequeño lugar cerca de la costa en Quintana Roo. Recuerdas tus experiencias y piensas que no hay como estar en casa y con tus seres queridos.

En el camino escuchas comentarios sobre la difícil situación que se vive después del paso del huracán Roxane. Te preocupas por tus familiares y te vas directo a Tulum, ese paradisíaco lugar turístico.

A pesar del buen clima, el sol brillante y el mar en calma, a medida que entras en el lugar confirmas los comentarios: la gente tiene que realizar tareas de reconstrucción y reparación de caminos y viviendas, y hay algunos albergues con damnificados en tareas sanitarias y de abasto.

De la terminal de autobuses a la casa de los tíos, sabrás bien cómo están las cosas.

Durante la comida, tu tía cuenta la experiencia que vivieron en el lugar con el paso del huracán Roxane.

—Pues sí, la “diosa de una sola pierna” nos trató de verdad muy mal —dijo la tía.

—¿“Diosa de una sola pierna”? ¿a qué te refieres, tía? —preguntas desconcertado porque no conoces la expresión.

—Al huracán, hijo, así decían nuestros antepasados mayas. Pero como te decía, nos fue muy mal. Déjame platicarte.

“En realidad, era difícil creerlo. Las ráfagas de viento parecían ser arrojadas por un gigantesco abanico en el mismo sentido y con la misma frecuencia, iban y venían de forma circular moviendo árboles, arbustos.

Los techos de lámina de las casas a mi alrededor subían y luego bajaban con fuerza produciendo fuertes ruidos por los golpes. ¿Cuánto resistirían? ¿Quién sabe? Pero esperábamos que aguantaran hasta que todo pasara. Ya que, si no, nos iría muy mal.

“Todo comenzó para nosotros como un espectáculo interesante ya que solo era viento, pero poco a poco se mezcló con lluvia”.

—¡Claro, el Roxane era un ciclón tropical que en ese momento pasó de depresión a tormenta tropical! —comentas.



¿Sabes qué es un huracán?

---

---

¿Conoces cuáles pueden ser los efectos de un huracán?

---

---

## ¿Qué es un huracán?

Los huracanes se originan en el mar y son vientos muy fuertes que giran en forma de remolino acarreado humedad en enormes cantidades.

Un huracán es una clase de ciclón muy intenso. Los ciclones se forman y se intensifican cuando están situados sobre océanos tropicales o subtropicales, cuyas temperaturas de agua a nivel de la superficie son de 27° o más cálidas.

Un ciclón tropical es uno de los fenómenos que en la actualidad ya es posible anticipar gracias a las fotos de satélite y a otras mediciones, con las cuales podemos saber en dónde se ubica, y cuál es su velocidad y posible trayectoria.

**La evolución de un ciclón tropical** puede dividirse en cuatro fases:

1. Nacimiento (depresión tropical)
2. Desarrollo (tormenta tropical)
3. Madurez (huracán)
4. Disipación (fase final)

**La capacidad destructiva de un ciclón se manifiesta en cuatro aspectos:**

- Vientos fuertes, arrachados y que persisten por horas o días, primero en un sentido, y después de pasar el ojo del huracán, en el sentido opuesto.
- Fuertes lluvias que pueden llevar al desbordamiento de ríos y provocar inundaciones.
- Marea de tormenta, el nivel del mar se eleva cerca de la costa, provocando también inundaciones.
- Oleaje de gran altura tanto en aguas profundas como cerca de la costa, en donde puede arrastrar y remover la arena existente en las playas, que a veces llegan a desaparecer.

Los habitantes de zonas afectadas por este tipo de fenómenos deben conocer las medidas que pueden tomar antes de que llegue el huracán, mientras se presenta y después de que termine o se desplace a otro lugar.

## Regiones del país afectadas por huracanes

Existen cuatro zonas donde se originan los huracanes, entre los meses de mayo a noviembre:

- Golfo de Tehuantepec
- Sonda de Campeche
- Caribe Oriental
- Región Atlántica

Observa el mapa y localiza el lugar donde vives.



¿En el lugar donde vives se ubica alguna zona de huracanes? Si tu respuesta es afirmativa, escribe lo que sucede cuando entra el huracán.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Continuemos con el testimonio de tu tía.

“—Entonces dejamos de ser solo espectadores. Nos avisaron con varias horas de anticipación que el ciclón se dirigía hacia nosotros, tocaría tierra sobre nuestras cabezas y teníamos que prepararnos con todo lo necesario para el encuentro. Así que llenamos el tanque de gasolina de nuestro carro y nos preguntamos qué más necesitaríamos...

“Comparamos baterías para linternas de mano, radio, algunos comestibles enlatados, botellas de agua purificada, cinta adhesiva, cemento, bolsas de plástico y trapeadores.

Además, tú sabes que la casa se encuentra sobre una lomita, lo cual hacía poco probable que se inundara.



Detengámonos aquí.



**Localiza en tu Revista el texto “Huracán”. Léelo y busca la información que te ayude a responder la siguiente pregunta.**

¿Para qué necesitarían tus familiares cinta adhesiva, cemento, bolsas de plástico y trapeadores?

Cinta adhesiva: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cemento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bolsas de plástico: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Trapeadores: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“...la energía eléctrica se había ido y a la luz de una vela nos pusimos a jugar a la baraja. Al mismo tiempo escuchábamos por la radio las últimas noticias, donde nos informamos que el ciclón se había transformado en huracán.”

—Está bien que se entretuvieran en algo, tía, pero a la luz de una vela no es recomendable, ¿o sí? —comentaste.



Reflexiona y marca con una **X** la razón por la cual no se debe usar una vela en una situación como esta.

- a) Porque la vela puede producir incendios. ( )
- b) Porque puede producir sueño. ( )
- c) Porque se puede apagar fácilmente con el viento o el agua. ( )
- d) Porque atrae a los mosquitos. ( )

¡Efectivamente, una vela puede provocar un incendio!

—Después de unas tres horas, las ráfagas de viento y agua empezaron a golpear con mayor fuerza nuestras puertas y ventanas, el agua se colaba por las rendijas como si alguien por afuera estuviera echándola directamente sobre nosotros con una manguera de bombero.

“...empezamos a recoger el agua con los trapeadores, luego, con todos los trapos y cubetas que teníamos. A pesar de nuestros esfuerzos, el agua entraba cada vez más.

“...las estaciones locales de radio del estado dejaron de transmitir. ¿Qué pasará afuera? ¿Y si el agua sigue subiendo? ¿Y si salimos a ver qué pasa?”



**Contesta las preguntas con base en el párrafo anterior. Apóyate nuevamente en el texto “Huracán” que se encuentra en tu Revista.**

Para ti, ¿por qué es importante mantenerse informado por radio de lo que ocurre?

---



---

¿Sería correcto que intentaran salir para ver qué pasa?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué?

---



---



---

Si la fuerza del viento y el agua hubiera abierto una ventana, ¿qué recomendaciones harías?

---

---

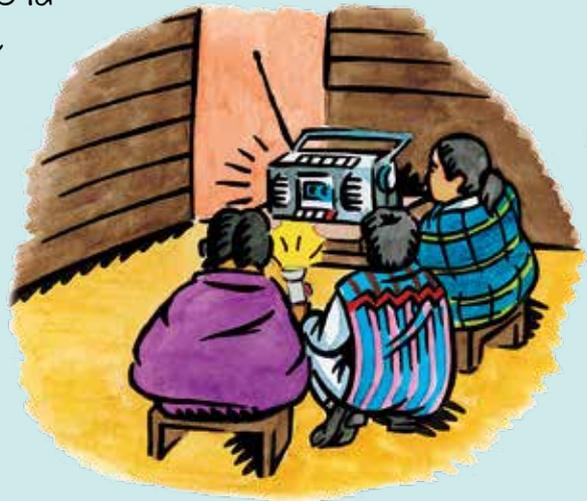
---

---

Continuemos con la narración para ver qué hicieron tus familiares:

“—Me dirigí a la puerta y antes de llegar tu primo gritó: “¡No, no la abras! Ahora que tenemos todo cerrado hemos creado una presión interna diferente a la de afuera, que al abrir la puerta cambiaría y nos podría ir peor”.

“Recuerdo que en otro huracán, cuando la fuerza del viento rompió una ventana, rápidamente corrimos a abrir todas las demás ventanas y puertas para que la presión interior se igualara a la de afuera y para que el viento circulara sin que tuviera mucha resistencia y evitar daños mayores. Más vale que se mojen las cosas a que se levante el techo o el ciclón se lleve la casa.



—Esa información no me la sabía. No cabe duda de que la experiencia de otros puede salvar vidas.

En ese momento se informó por la radio:

“El estado de Quintana Roo se encuentra enfrentando la parte más poderosa del Roxane. La energía eléctrica ha sido desconectada para evitar mayores daños. Los fuertes vientos alcanzan casi los 110 kilómetros por hora y en aproximadamente una hora el ojo del huracán se encontrará sobre las poblaciones de Tulum y Felipe Carrillo Puerto.”

—¡Estábamos en pleno huracán! Qué importante tener noticias, es mucho mejor que estar con la preocupación. Sobre todo porque tu tío se encontraba en alta mar con un grupo de pescadores. ¡Y habría que ver las que pasó!



—¡Fue tremendo! —intervino el tío que, hasta el momento, había estado callado, escuchando la narración de la tía—. Vimos cómo las olas fueron creciendo conforme el viento arreciaba y el mar, cada vez más picado, se convertía en nuestro peor enemigo.

“La embarcación de vigilancia del puerto se acercó y nos apresuraron para ponernos a salvo en el muelle. No fue nada fácil. Algunos no pudieron lograrlo. Las altas marejadas ocasionaron el hundimiento de muchas lanchas de pescadores.

“Llegamos al muelle y pensé en la familia, pero me tranquilicé porque la casa, mal que bien, es resistente y está en lo más alto.

“Dejamos la lancha bien sujeta y decidimos irnos a un albergue.

“Al llegar y estar fuera de peligro, todos estábamos más relajados y nos mantuvimos atentos a las noticias; empezamos a hacer algunas bromas. ¡Sí, es bueno estar en grupo en situaciones como éstas!



“Nos ofrecieron un café y platicamos sobre el trabajo y lo que estarían viendo los de afuera; las casas de paja y lámina, las siembras que estaban por cosecharse, el monte y sus animales.

“Varios de los presentes sugirieron la idea de organizar un comité de protección civil, el cual se encargaría de informar y preparar a la población, así como de la creación de un fondo común para situaciones de emergencia.

Aquí termina la narración de la experiencia de tu tío en alta mar. Piensas en lo peligroso que fue y en la importancia de saber qué medidas tomar.

Tu tía toma nuevamente la palabra:

“—Un poco después de la media noche, llegó de pronto una calma que sentimos extraña: no había viento ni lluvia, solo silencio y oscuridad que todo lo envolvían...

“—Estábamos en el ojo del huracán —dijo el tío—. En el albergue algunos pensaron que todo había pasado e intentaron salir de inmediato. Las autoridades indicaron que nos esperáramos.

“—Pues sí —dijo tu tía—. El huracán no tardó en volver a sentirse. Decidimos relajarnos porque al otro día teníamos que salir a prestar ayuda e integrarnos a los comités de protección para emergencias”.

—¡Uuy, qué experiencia, tíos! Afortunadamente ustedes están bien preparados. Supongo que la experiencia después del desastre fue similar a la que tuve en Chiapas —dijiste.



Lee en tu Revista la infografía “Ciclón alejándose... Qué hacer”. Después realiza el ejercicio.

Lee con atención los enunciados y escribe en la columna de la derecha PA si el peligro es alto, PB si el peligro es bajo, PM si es peligro máximo, PMO si es moderado y PMI si es mínimo.

1. Evita conducir por carreteras y autopistas.	
2. Si vives en laderas, pendientes o montañas, cuídate de deslaves.	
3. Conserva la calma y tranquiliza a tus familiares.	
4. Mantén desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarte de que no haya fugas, ni peligro.	
5. El ciclón tropical se aleja de las costas.	
6. Suspenden las actividades marítimas y costeras.	

Verifica tus respuestas.

1-PA; 2-PB; 3-PM; 4-PMO; 5-PMI; 6-PA.

Escribe los meses que abarca la temporada de ciclones en los océanos...

Pacífico: \_\_\_\_\_

Atlántico: \_\_\_\_\_

¿Qué efecto positivo tienen los ciclones en la tierra?

---



---

Con la información que has compartido con tus tíos sobre qué hacer después que el ciclón se ha alejado de la tierra y con la sugerencia de estar prevenidos ante una situación así para evitar desastres, disfrutas de una buena comida y un merecido descanso antes de regresar a la Ciudad de México, donde te esperan nuevas experiencias.

## **Actividad** Sismo en la Ciudad de México

### Cuarta visita

Desde la parte más alta de la carretera, observas a lo lejos la Ciudad de México. La capa de esmog impide ver a la distancia la mayor parte de la ciudad, alguna vez considerada "la región más transparente". "Si seguimos así... quién sabe", piensas afligido.

Tu recorrido te ha dejado muchos aprendizajes de gran utilidad. Decides hacer un escrito sobre tus experiencias.

Un buen amigo puede ayudarte. Al día siguiente vas a visitarlo: ¡hay tanto de qué platicar!



Tu amigo Rodolfo trabaja en el sexto piso de un edificio de oficinas situado en el centro de la ciudad. Se dedica a hacer instructivos para utilizar equipo de fotografía. Te registras en la entrada y esperas el elevador. "Bonito edificio", piensas.

En el elevador observas un letrero donde hay instrucciones de *Qué hacer en sismos e incendios* "Menos mal que en este edificio hay señalizaciones. ¡Ojalá que la gente les haga caso!", piensas. Sales del elevador y observas un piso amplio con oficinas alrededor y señalizaciones que despiertan tu curiosidad.

Mientras caminas tratas de imaginar lo que representa cada señal...

QUÉ HACER EN: SISMOS					
	CONSERVE LA CALMA		ELIMINE FUENTES DE INCENDIO		RETÍRESE DE VENTANAS Y OBJETOS QUE PUEDAN CAER
	NO USE ELEVADORES		UBÍQUESE EN ZONAS DE SEGURIDAD		LOCALICE LA RUTA DE EVACUACIÓN

INCENDIOS					
	CONSERVE LA CALMA		IDENTIFIQUE QUE ORIGINA EL INCENDIO		EMITA LA SEÑAL
	USE EL EXTINTOR		OBEDEZCA INDICACIONES DEL PERSONAL CAPACITADO		SI PUEDE AYUDE SI NO RETÍRESE
	NO USE ELEVADORES		HUMEDEZCA UN TRAPO Y CUBRA NARIZ Y BOCA		SI EL HUMO ES DENSO ARRÁSTRESE POR EL SUELO

Escribe debajo de cada señal lo que te imaginas que pueda indicar.




---



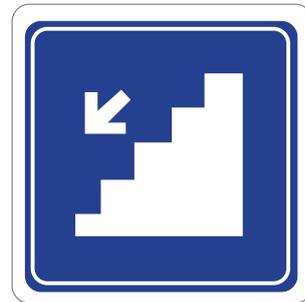
---




---



---



¿Es importante conocer estas señales? ¿Por qué?

---

---



Lee en tu Revista el texto "Señalización". Después, confirma si tus respuestas anteriores son correctas y complementalas.

Observa la imagen y escribe qué es un simulacro.

---

---

---



Lee en la Revista el texto "¿Qué hacer en un simulacro de evacuación?". Después, escribe en los siguientes renglones las medidas que se deben tomar en un espacio público (un edificio de oficinas).

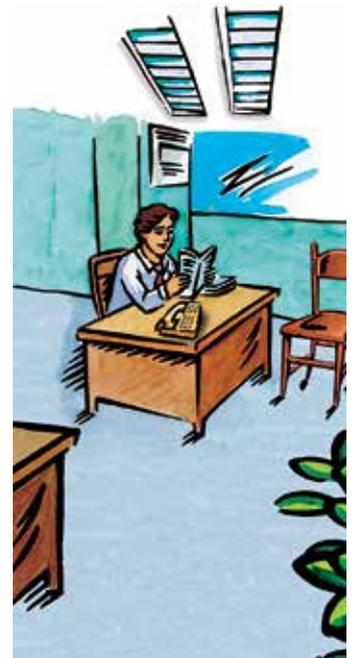
---

---

---

Luego de unos días, regresas a ver a tu amigo Rodolfo para platicar sobre el impreso que quieres hacer, cuando de pronto todo se mueve: **¡está temblando!**

Se escucha muy fuerte el sonido de la alarma sísmica. Ves cómo la gente inmediatamente se organiza, algunos inten-



tan correr poseídos por el pánico, por todos lados escuchas cómo otras personas piden que guarden la calma.

¡Qué sorpresa cuando ves a tu amigo Rodolfo actuando como todo un promotor de seguridad dando las instrucciones que deben seguirse en caso de un sismo!

**Al día siguiente aparece la siguiente noticia en el periódico. Léela y después responde las preguntas.**

Noticias
- □ ×

← → ↻
★

## Suman 319 muertos por el terremoto del 19 de septiembre en México

Economía 24/09/2017

El número de víctimas fatales del fuerte terremoto del 19 de septiembre pasado en el centro de México subió a 319, siendo la Ciudad de México la que registra más fallecidos con 181, ha informado el coordinador nacional de Protección Civil, Luis Felipe Puente.

En una actualización del balance preliminar de muertos por el temblor de magnitud 7.1 en la escala Richter, Puente ha detallado que en la Ciudad de México hay 181 fallecidos, 73 en Morelos, 45 en Puebla, 13 en el Estado de México, 6 en Guerrero y 1 en Oaxaca, lo que suma un total de 319 fallecidos por sismo.

La cifra se ha elevado en la Ciudad de México, al pasar de 167 a 181 en las últimas horas, en tanto que en los estados de Morelos, Puebla, México, Guerrero y Oaxaca, el número de víctimas se ha mantenido sin cambios.

A estos fallecidos directos por el terremoto de 7.1 en la escala de Richter, se le suman cuatro decesos del sismo de este sábado, que tuvo el epicentro en Oaxaca, y fue una réplica del terremoto de magnitud 8.2 del pasado 7 de septiembre.

Ya son 69 personas rescatadas con vida de entre los escombros; de estas, 36 están hospitalizadas, 13 de ellas en estado grave. (...)

En una conferencia de prensa ofrecida este domingo, el jefe de gobierno de la Ciudad de México, Miguel Ángel Mancera, explicó que se han revisado 7 649 inmuebles. Negó que 3 000 de ellos estén “al borde del colapso”, tal y como se había difundido en redes sociales y publicado en algunos medios.

Fuente: *Economíahoy.mx* (24 de septiembre de 2017). “Suman 319 muertos por el terremoto del 19 de septiembre en México”. Recuperado de <http://www.bit.ly/2lUnH1u>



**A partir del texto anterior, contesta lo siguiente.**

1. El sismo del 19 de septiembre de 2017 tuvo una magnitud de:

- a) 7.1 en la escala Richter      (   )
- b) 8.2 en la escala Richter      (   )
- c) 6.1 en la escala Richter      (   )

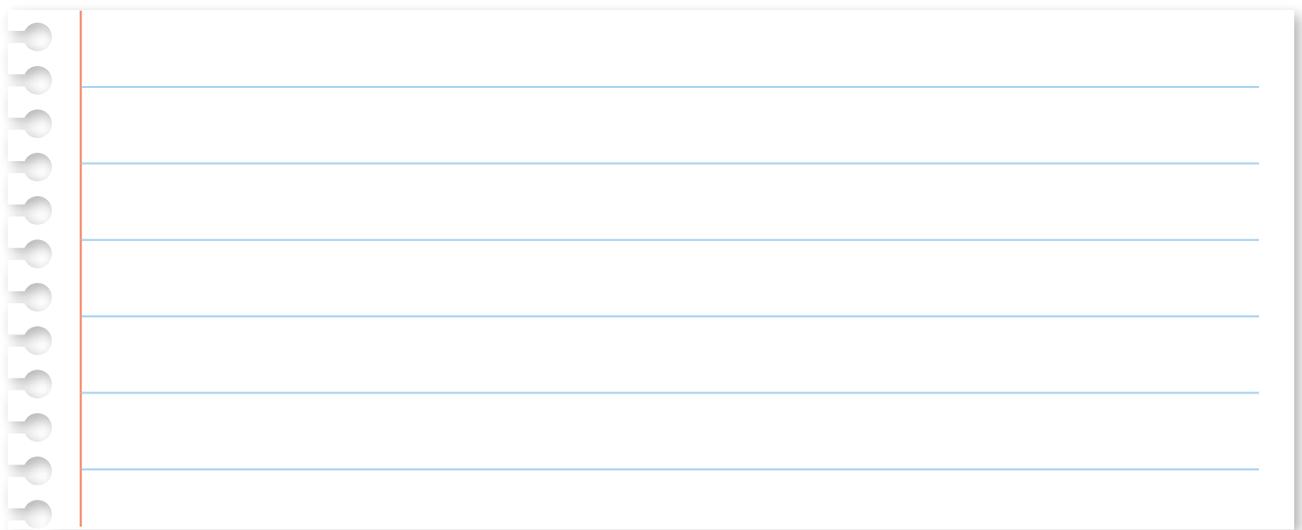
2. El sismo afectó, además de la Ciudad de México, a los estados de:

- a) Chihuahua y Sinaloa      (   )
- b) Puebla y Oaxaca      (   )
- c) Quintana Roo      (   )

3. Marca las consecuencias que tuvo el sismo en la Ciudad de México. Puedes señalar varias opciones.

- a) Pérdidas humanas      (   )
- b) Pérdidas materiales      (   )
- c) Personas lesionadas      (   )

¿Qué medidas de prevención contra los sismos tomas en el lugar donde vives?



Verifica tus respuestas.

1-a); 2-b); 3-a), b) y c).



Lee en tu Revista el texto "Sismo". Después, escribe las medidas que debes tomar, antes, durante y después de un sismo.

Antes del sismo

---

---

---

---

---

Durante el sismo

---

---

---

---

---

Después del sismo

---

---

---

---

---



**En tu Revista localiza la infografía “En caso de sismo”, lee la información con tu familia, comenten las medidas que deben tomar en caso de sismo y, si es posible, sácale una fotocopia y pégala en algún lugar de tu casa.**

### **Sigamos con la historia: ¡Un incendio!**

En el trabajo de mi amigo Rodolfo el sismo no causó grandes daños, pero en el cuarto piso ocurrió un cortocircuito que provocó un incendio: “**¡Conserven la calma!** Avisen si en los pisos de arriba hay problemas. Usen las lámparas de la brigada de protección civil porque vamos a desconectar la energía eléctrica”.

No toda la gente puede controlarse: muchos gritan, lloran, se apretujan. Una persona con claustrofobia no resiste y trata de salir corriendo por las escaleras: regresa tosiendo y llorando intensamente porque el incendio se propaga; tras ella, el personal del quinto piso que no pudo salir.

La situación es crítica. Puede desatarse la histeria general y no hay modo de salir por las escaleras o el elevador. Recuerdas que **el pánico es nuestro peor enemigo** y te integras a las tareas.

El humo se hacía cada vez más denso y de color negro, casi impedía la visibilidad. La brigada de protección informa que la perilla de la puerta que da a las escaleras está caliente y que es probable que atrás de ella haya fuego.

Indican que es el momento de realizar lo que muchas veces han explicado en los simulacros; el objetivo: ponerse a salvo; la meta: evacuar hacia la azotea.

Rodolfo, tú y el grupo se organizan para subir, utilizando la escalera de sogas que acondicionaron los de la brigada a través de una ventana al exterior. Comprenden que se tomó la decisión correcta de subir a la azotea porque el fuego se extendía a los pisos de arriba. La puerta de las escaleras se mantuvo cerrada.

En el trayecto hubo tres problemas:

- a) Un asfixiado por el humo.
- b) Una persona sufrió algunas quemaduras.
- c) Otro perdió el sentido.

Se vieron en la necesidad de prestarles ayuda inmediata.



Lee en tu Revista la infografía "Incendios urbanos", después, realiza el siguiente ejercicio.

Observa las imágenes. En algunos casos encontrarás escrita la instrucción que se ilustra, en otros tú tienes que escribirla. También escribe por qué es importante realizarla cuando se requiera.

Instrucción	Por qué
-------------	---------



No pierdas el tiempo buscando objetos personales.

---



---



---



---



Si se incendia tu ropa, no corras: tírate al piso y rueda lentamente, de ser posible cúbrete con una manta para apagar el fuego.

---



---



---



---



---

---

---

---

Es importante no dejarse llevar por el miedo, muchas veces este tipo de situaciones causan más muertes que el mismo incendio.



Nunca utilices los elevadores durante el incendio.

---

---

---

---



Tapate la nariz y la boca con un trapo húmedo.

---

---

---

---

**Contesta lo siguiente.**

1. Según el artículo de la Revista, numera del 1 al 5 los lugares donde suceden más incendios.

- a) Bodegas ( )
- b) Otros ( )
- c) Lotes baldíos ( )

- d) Comercios ( )
- e) Viviendas ( )

2. En México, los incendios son ocasionados primordialmente por:

- a) Fugas de gas y fumar en la cama
- b) Incendios forestales
- c) Fallas eléctricas y fugas de gas LP

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

**Consulta tu Manual de primeros auxilios y escribe algunas medidas recomendables para los casos anteriores.**

**Caso a**

---

**Caso b**

---

**Caso c**

---

Los rescatistas colocan una resbaladilla especial y ayudan a las personas a salir de la azotea y a ¡ponerse a salvo!

Recuerda que salva vidas seguir las instrucciones de protección civil y de expertos ante algún desastre, así como brindar la atención de primeros auxilios a tiempo; **cuídate y protégete.**



\* a)-4; b)-1; c)-5; d)-3; e)-2; 2-c).

## **Actividad** ¡A Chihuahua!

**Al llegar a tu hotel recibes un mensaje. Un viaje a Chihuahua te espera.**

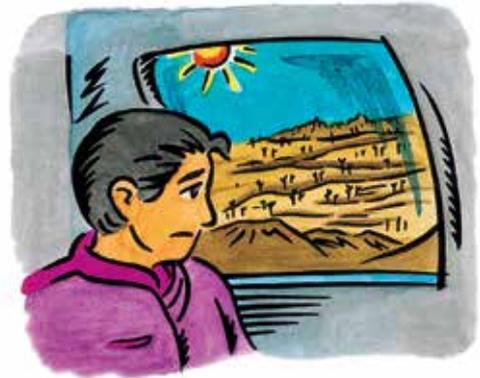
Los folletos que obtuviste en la agencia de viajes te sirven para informarte sobre las características del estado.

Vas a la sierra a visitar a una pareja de amigos que pertenecen a un grupo indígena muy importante en el estado y el país: los rarámuris.

Desde la ventanilla del avión observas el paisaje: amplias zonas amarillas o cafés, lo cual es característico en las épocas de calor, lo mismo en valles y mesetas que en montes y montañas. Piensas: "Nos estamos acabando la naturaleza".

Llegas a la ciudad de Chihuahua y, aunque caluroso, todo está bien. Antes de irte a dormir, prendes la televisión y escuchas en el noticiero que se está viviendo la temporada de incendios más fuerte en la historia del país. ¡El 90 por ciento de los incendios forestales se deben a descuidos y negligencias!

A la mañana siguiente, visitas a tus amigos rarámuris, Juana y Chema, quienes conocen muy bien la historia de la región. Al preguntarles sobre la deforestación en la zona, ella explica:



—En todo el estado se han instalado empresas que se dedican a hacer papel. Además, los hijos de las familias que vivimos aquí han crecido y formado sus propios hogares.

“Así que al buscar lugares dónde construir las casas, se le ha ido quitando terreno al bosque. También hay que sembrar para tener al menos algo para comer o vender”. Mientras disfrutas de una comida típica, comentas que te informaste por televisión que hay muchos incendios en el país y también en el estado. Les preguntas a tus amigos cómo ven ellos la situación. Chema, el esposo de Juana, interviene:

—Los rarámuris, desde nuestros antepasados, aprendimos a convivir y a respetar a la naturaleza. Durante mucho tiempo no hubo deforestación ni tampoco incendios importantes en la región. Ahora, la cosa ha cambiado.

“Cuando la gente quema pastos o los turistas hacen fogatas, no tienen cuidado. Los aserraderos cortan muchos árboles y eso facilita que haya incendios.

—El problema es grave —comentas—. Pero es aquí y en todas partes, en todo el mundo. Creo que todos tenemos que hacer algo, por pequeño que sea, para impedir quedarnos sin bosques.

En el lugar donde vives, ¿hay incendios en los bosques o forestales?

---

¿Qué causas los provocan?

---



---

¿Qué consecuencias tienen los incendios para tu comunidad?

---



---

## Lee la siguiente nota informativa.

Noticias x +

← → C Incendios ☆

### Incendios forestales



Para que se genere un incendio forestal deben concurrir en proporciones adecuadas oxígeno, calor y combustible, lo que se conoce también como triángulo del fuego, además de la vegetación forestal disponible para quemarse, especialmente en épocas secas.

La época seca comprende principalmente los meses de marzo, abril, mayo y junio, dependiendo de la situación geográfica de las diferentes regiones.

Se conocen tres tipos de incendios:

- Incendio de copa, de corona o aéreo
- Incendio rastrero o de superficie
- Incendio subterráneo

El incendio rastrero o de superficie es el tipo de incendio más frecuente en México (96.21%) y daña principalmente arbustos, pastos, matorrales y hierbas que se encuentran al ras del suelo o hasta metro y medio de altura.

México cuenta con gran biodiversidad en flora y fauna, y la superficie de zonas forestales en el país es muy extensa: 30.38% son áreas arboladas.

A estos ecosistemas frecuentemente los afectan factores como el cambio de uso del suelo, corte clandestino, plagas e incendios forestales, entre otros.

Noticias x +

← → ↻ Incendios ☆

### Las entidades mayormente afectadas por incendios forestales en 2016:



1 Chihuahua  
2 Durango  
3 Oaxaca  
4 Michoacán  
5 Sonora  
6 Guerrero  
7 Jalisco

Fuente: CONAFOR

Aunque en México los incendios forestales no son la principal causa de deforestación, sí son los que más impactan a la opinión pública por su espectacularidad.

En 2016, el total nacional de incendios forestales fue de 8 599 y afectó un total de 261 260.39 hectáreas del país.



Noticias x +

← → ↻ Incendios ☆

### Entidades federativas con mayor superficie forestal afectada\*

	Entidad federativa	Número de incendios en 2016	Superficie afectada (hectáreas)
1	Jalisco	906	65 411.11
2	Sonora	76	39 767.71
3	Oaxaca	272	20 856.69
4	Michoacán	818	15 881.77
5	Chihuahua	701	13 353.60
6	Guerrero	133	11 128.43
7	Durango	254	9 907.96
8	Puebla	432	8 946.03
9	Chiapas	404	8 841.55
10	Zacatecas	136	7 464.99

\* Fuente: Recuperado de <http://www.bit.ly/2ITyTLQ>

**A partir de la información de los textos anteriores, realiza el siguiente ejercicio.**

Existen tres tipos de incendios: de copa, corona o aéreo; de superficie, y subterráneo.

Sí ( )                  No ( )

Las zonas forestales de México representan aproximadamente 31% de sus áreas arboladas.

Sí ( )                  No ( )

Los estados de Jalisco y Sonora son los más afectados por los incendios forestales.

Sí ( )                  No ( )

¿Vives en alguno de los estados donde se presenta mayor número de incendios forestales?

Sí ( )                      No ( )

### Ahora acompaña a Chema.

Chema trabaja en el aserradero y te cuenta lo difícil que es trabajar ahí: laboran por temporada y es muy duro. Él se dedica a la tala de árboles; te invita a que lo acompañes a una jornada de labor. Camino al aserradero ven a lo lejos una columna de humo.



—¡Hay un incendio por allá! —dice Chema—, ¿qué vamos a hacer?



**Lee en la Revista la infografía “Incendios forestales”. Después, realiza el siguiente ejercicio.**

### Elige la opción u opciones correctas a cada pregunta.

1. Los incendios superficiales se extienden hasta 1.5 metros de altura y son...

- a) Los más comunes en México. ( )
- b) Los que nunca se presentan en México. ( )
- c) Los más difíciles de controlar en México. ( )

2. Durante un incendio debes...

- a) Alejarte del área en dirección contraria a la del humo. ( )
- b) Cruzar sobre las llamas. ( )
- c) Si no puedes huir, cúbrete con tierra. ( )
- d) Si se prende tu ropa, corre. ( )

3. Los incendios ocasionan a la naturaleza...

- a) Destrucción de la flora y la fauna natural de la región. ( )
- b) Pérdida de suelo. ( )
- c) Da nutrientes y limpia el ambiente. ( )

4. La temporada de incendios en las zonas centro, norte, noroeste, sur y sureste del país es de...

- a) Mayo a septiembre ( )
- b) Enero a junio ( )
- c) Enero a mayo ( )

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Chema tiene algunas acciones que puede dar a conocer a sus compañeros y compañeras de trabajo para evitar desastres, pero ahora se pregunta adónde llamar para que controlen el incendio.

Ayúdale investigando qué instituciones gubernamentales, municipales o de la comunidad existen en tu localidad para controlar el incendio; para ello responde lo siguiente:

Nombre	Dirección	Teléfono	Horario

También le puedes sugerir a Chema llamar a la Comisión Nacional Forestal, al 800 737 0000 o al 33 3777 7000.

Si nueve de cada 10 incendios son causados por las personas, entonces es posible prevenirlos. ¡Cuida y protege el patrimonio nacional!

\* 1-a); 2-a) y c); 3-a); 4-b).

## 2.3 Algunos desastres provocados por el hombre y cómo protegernos



### Actividad

### Las grandes concentraciones de personas

De regreso a casa reflexionas en **la intervención del hombre como una de las causas que provocan los desastres**. Sobre todo, en lo grave que resulta que se produzcan por negligencia, descuido o acciones malintencionadas.

Los siguientes son eventos públicos, ¿a cuales has asistido?

- › Concierto de un artista
- › Palenque
- › Feria
- › Partido de futbol
- › Peregrinación
- › Otro; ¿cuál? \_\_\_\_\_

¿Tú o algún conocido ha estado en peligro de muerte al asistir a algún evento masivo? Describe la situación.

---



---



---

¿Cómo pudo haberse evitado?

---



---



---

Otros desastres se originan en reuniones de muchas personas; por ejemplo, conciertos de música, eventos deportivos, palenques, corridas o manifestaciones de carácter político o cívico.

Estas actividades son muy populares en nuestro país. Para realizarlas se congrega mucha gente y, a veces, se les reúne en locales o áreas poco adecuadas por su capacidad, servicio de seguridad o condiciones de construcción.

Las reuniones multitudinarias implican riesgos que pueden generar desastres.

**Lee la siguiente nota periodística.**

Noticias

Batalla campal

## Estalla batalla campal en el Clásico Regio

GUADALUPE.- La violencia se volvió a desatar en el fútbol mexicano, ahora en el Clásico Regio. Una trifulca entre seguidores de Tigres y Rayados se captó en las gradas del Estadio BBVA al término del encuentro.

La pasión se desbordó con la eliminación de los locales y terminó con una eufórica batalla campal con más de 50 personas involucradas. Los elementos de seguridad poco pudieron hacer para impedir los golpes y empujones. Una vez más, los aficionados de Tigres inmersos en actos lamentables que secuestraron la tranquilidad de los asistentes en el inmueble de Monterrey.



La Comisión Disciplinaria de inmediato anunció que se abrió un proceso de investigación tras los altercados. El antecedente más cercano son los hechos ocurridos en el estadio Luis "Pirata" Fuente, donde tuvo lugar una tremenda bronca entre aficionados de Tigres y Veracruz. En aquella ocasión, el organismo vetó con un partido al inmueble, por lo que probablemente el Estadio BBVA también recibirá una sanción similar.

"La Comisión Disciplinaria informa que abrió una investigación de oficio por los hechos de esta noche en el Estadio BBVA Bancomer entre aficionados de los Clubes Monterrey y Tigres de la UANL, durante el partido correspondiente a la Vuelta de los Cuartos de Final del Torneo Clausura 2017 de la LIGA BBVA Bancomer MX, celebrado el día de hoy, sábado 13 de mayo de 2017. La Comisión Disciplinaria analizará las pruebas del caso y determinará lo conducente", informó la Comisión.

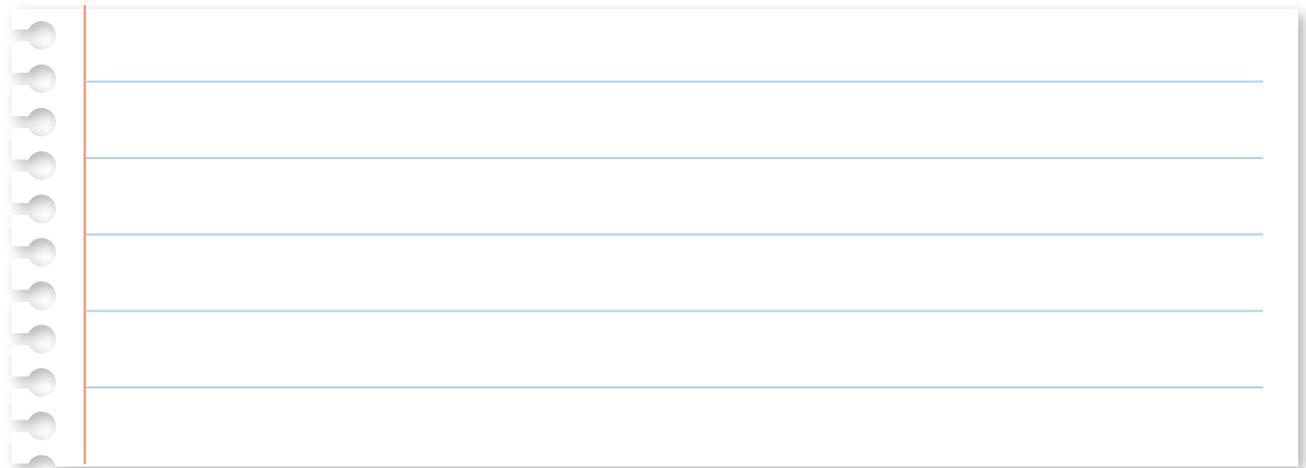
Fuente: *Esto* (13 de mayo de 2017). "Estalla batalla campal en el Clásico Regio (video)". Recuperado de <https://bit.ly/37ZdhQS>

¿Por qué crees que ocurrió el desastre que se describe?

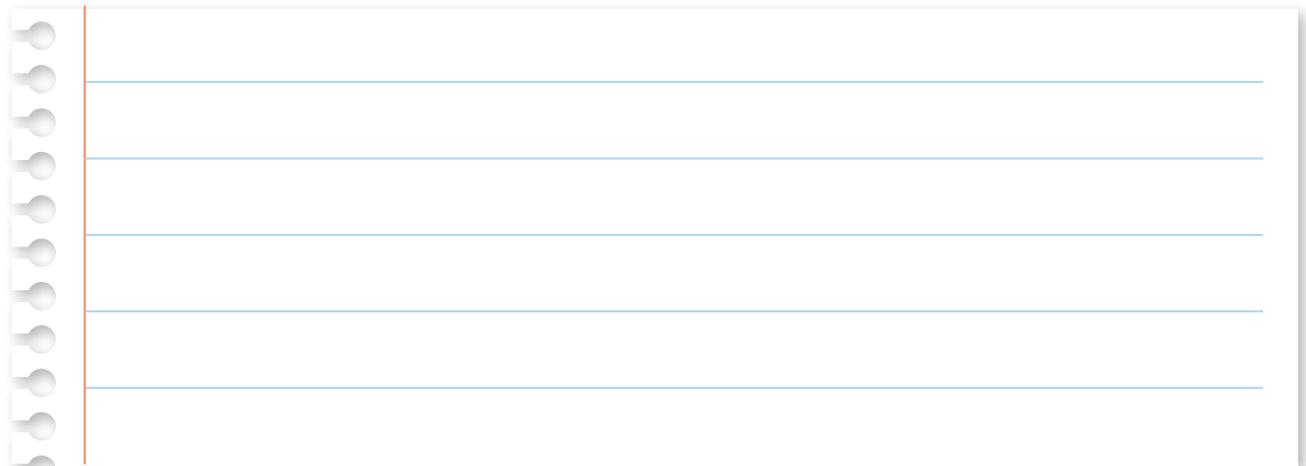
---

---

¿Cómo habrían actuado para mantenerse protegidos la persona que te acompañaba y tú?



¿Qué medidas pueden tomarse para evitar este tipo de tragedias?



Divertirse, festejar, buscar el esparcimiento y el gozo pleno de la vida es muy importante para toda persona. Para lograrlo se necesita cuidar la salud, la vida y el bienestar propio y de los nuestros. La protección, basada en la prevención, es la mejor forma de hacerlo.



**Lee la infografía “Concentraciones masivas. ¿Qué hacer?”. Después, coloca una A si la acción debes realizarla antes, DU si es durante, y D si debes llevarla a cabo después de un evento de concentración masiva.**

1. Ubica salidas de emergencia.	
2. Evita llevar mochilas o bolsas.	
3. Lleva siempre una identificación oficial y fotos de tus acompañantes.	
4. Evita subir a bardas, marquesinas, barandales o templetos.	
5. Evita aglomeraciones.	
6. En caso de no encontrar a tus acompañantes, repórtalos inmediatamente.	

### Contesta.

1. ¿A qué personas hay que darles prioridad en eventos masivos?
  - a) Amas de casa y mujeres adolescentes.
  - b) Personas adultas mayores y con discapacidad.
  - c) Niños y niñas. Adolescentes y mujeres.
  
2. Si pasas por una concentración masiva, tienes la obligación de:
  - a) Cruzar en medio de la concentración porque llevas prisa.
  - b) Insultar a las personas porque cerrarán temprano el lugar adonde vas.
  - c) Atender las indicaciones de autoridades, organizadores y protección civil.

Verifica tus respuestas.

1-DU; 2-A; 3-A; 4-DU; 5-D; 6-D; 1-b); 2-c).

Noticias \* +

← → C Choque tráiler ☆

EN ZUMPANGO

## Choque entre tráiler y autobús del transporte público deja dos muertos

**Por rebasar, chofer de camión de pasajeros invade carril contrario e impacta con tráiler**

30/08/2020 - 13:03



En el Paseo Bicentenario de Zumpango fallecieron dos personas luego de que se registró el choque entre un autobús del transporte público y un tráiler.

El accidente ocurrió ayer alrededor de las 4:00 de la tarde, cuando la unidad de la línea Elite, que había salido del paradero de Indios Verdes, se estrelló de frente contra el vehículo de carga en el punto conocido como “El Crucero”.

Según los reportes preliminares, el conductor del camión de pasajeros intentó rebasar otros vehículos e invadió el sentido contrario de la circulación en donde avanzaba el tractocamión.

Tras el impacto, que destruyó la cabina del tráiler, el camión se proyectó contra la caja de la unidad de carga.

Debido a la fuerza con que ocurrió el choque, los pasajeros salieron disparados de sus asientos.

**VUELA PASAJERA.** Una mujer de unos 26 años salió proyectada hacia el asfalto y murió tras golpearse fuertemente la cabeza.

El chofer del tráiler falleció prensado en la cabina de su vehículo.

El operador del autobús Elite fue rescatado por sus mismos pasajeros y atendido por paramédicos de la Cruz Roja de Zumpango; fue llevado al hospital de especialidades de la región, mientras que otras siete personas resultaron lesionadas.

Al lugar acudieron servicios de emergencia de los poblados cercanos y otros transportistas que movilizaron a los pasajeros tras el accidente.

Vecinos de la zona ayudaron a los lesionados hasta que personal de la Policía Municipal acordonó el área donde permanecieron los dos cadáveres, que fueron retirados por peritos de la fiscalía mexiquense.

Fuente: Recuperado de <http://www.bit.ly/2ITkr6z>

**Con la información del periódico, contesta las preguntas.**

¿Dónde ocurrió el desastre?

¿Cuáles consideras que fueron las causas del desastre?

---

---

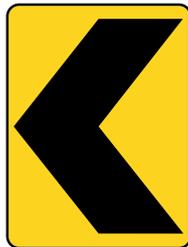
¿Consideras que fue un desastre?, ¿por qué?

---

---

Algunos desastres ocurren cuando la gente viaja en transporte público.

Si bien no podemos impedir este tipo de desastres, sí podemos informarnos como usuarios del servicio y exigir a las empresas de transporte público que tomen las medidas necesarias para prevenirlos, así como reclamar la reparación de los daños.



En nuestro país los desastres ocurridos en transportes públicos no son pocos. El efecto de este tipo de accidentes se manifiesta en lesiones físicas y psicológicas, muertes, destrucción o pérdida total de bienes económicos y materiales.

La incidencia de estos accidentes aumenta en periodos vacacionales, los llamados "puentes", fines de semana y días festivos. Así que toma tus precauciones.



Los desastres, causados por la naturaleza o la acción del ser humano, están presentes en la vida de todos y, lamentablemente, seguirán ocurriendo. Lo importante es estar prevenido para protegernos y salvaguardar nuestra integridad física, emocional y social, y la de nuestros familiares, amistades y demás personas.

## 2.4 ¿Cómo cuidar nuestras emociones después de un desastre?



**Actividad**

¿Y nuestras emociones?

Observa las imágenes y escribe qué emoción se muestra en cada caso.




---




---




---




---

**Reflexiona y responde: ¿qué son para ti las emociones?**

---



---



Lee en el Folleto *Cuido mis emociones* el apartado “Nuestras emociones”. Después, realiza el ejercicio.

### Completa los enunciados.

1. Las emociones son \_\_\_\_\_
2. El miedo hace que se acelere nuestro corazón y que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. El miedo nos prepara para \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Algunas emociones básicas son \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Los sentimientos son menos intensos que las emociones, pero \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Un ejemplo de sentimiento es \_\_\_\_\_

Verifica tus respuestas al final de la página.\*



### Actividad

## Nuestras emociones después de un desastre

Los desastres naturales (sismos, huracanes, inundaciones, etcétera) o los generados por el ser humano, así como los accidentes, enfermedades o delitos de los que hayamos sido víctimas, en especial si estos ocurrieron con violencia, además de los daños físicos, provocan alteraciones en nuestras emociones, que pueden ir de leves a graves.

- \* 1. ... una reacción de nuestro cuerpo ante algún acontecimiento externo.  
2. ... nos pongamos pálidos o nos suden las manos.  
3. ... la huida, o nos hace permanecer quietos para pasar inadvertidos ante un peligro.  
4. ... miedo, asco, tristeza, alegría, sorpresa.  
5. ... perduran mayormente en el tiempo, no son pasajeros, porque en ellos actúa la conciencia y el pensamiento.  
6. ... el amor.

Haz una lista de las emociones que hayas experimentado en una situación de riesgo (un desastre natural, un accidente, etcétera).

---



---

**Lee el siguiente caso.**

### El caso de Eren

Estaba en la escuela el día del sismo. Cuando empezó el temblor, no sonó la alarma; solo sentí el movimiento. Era tan fuerte que no podía llegar a la zona de seguridad. Recuerdo los gritos y el llanto de algunas de mis compañeras y que muchos trataban de llegar a las escaleras. Yo me abracé de Patricia, mi mejor amiga. Fue entonces cuando se cayeron algunos plafones; las mesas, las sillas y ventanas se sacudían, crujió el edificio, ¡me pareció que duró una eternidad! Cuando dejó de temblar, corrimos a la escalera, pero había mucha gente. Buscamos la escalera de emergencia y desde ahí vimos cómo se desplomaba un edificio cercano: era la fábrica de costura. Luego solo vimos una enorme nube blanca...



El temblor fue hace dos semanas y aún tengo miedo. No quiero ir a la escuela y, si voy, no logro concentrarme; siento ansiedad. Por las noches no puedo dormir: constantemente recuerdo lo que sucedió el día del sismo, me late rápidamente el corazón y me sudan las manos. El otro día, en la escuela, hicieron pruebas de la alarma sísmica y, aunque sí avisaron, yo salí despavorida...

1. ¿Qué emociones o cambios Eren experimenta en su vida? Puedes seleccionar varias.

- a) Miedo ( )
- b) Ansiedad ( )
- c) Tristeza ( )
- d) Alegría ( )
- e) Enojo ( )
- f) Insomnio ( )
- g) Recuerdo recurrente de lo ocurrido ( )

2. ¿Consideras que el estado emocional de Eren puede mejorar al paso del tiempo?

Sí ( ) No ( )

3. ¿Cómo podría hacerlo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Verifica tus respuestas.



**Lee en tu Folleto *Cuido mis emociones* el apartado “¿Qué otros síntomas podemos experimentar las personas ante estas situaciones?”. Después, realiza el ejercicio de la siguiente página.**

\* 1. Tu respuesta es correcta si marcaste todas las opciones. 2. Algunas personas mejoran su estado emocional con el tiempo; otras, no.

Marca las emociones y cambios de conducta, o manifestaciones en el cuerpo que podemos experimentar, de acuerdo con el texto que leíste.

1. Miedo	
2. Palpitaciones	
3. Cambios en la alimentación	
4. Sueños recurrentes	
5. Optimismo	
6. Conflictos familiares, sociales y laborales	
7. Confusión	
8. Temor a la oscuridad	
9. Insomnio	
10. Alegría	
11. Aislamiento social	
12. Uso de algunas sustancias (medicamentos, alcohol, cigarros, etcétera.	

Verifica tus respuestas al final de la página.\*

Estar atentos a nuestras emociones cuando vivimos algún tipo de desastre nos ayudará a entenderlas mejor y saber cómo actuar, cuidando y protegiendo nuestra integridad emocional y física.



### Actividad

## ¿Cómo recuperar el bienestar emocional?

Relee el caso de Eren. ¿Qué le recomendarías para superar su miedo y ansiedad? Escribe dos ideas.

---



---

\* Tu respuesta es correcta si marcaste 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12



Lee en el Folleto *Cuido mis emociones* el apartado “¿Cómo recuperar el bienestar emocional?”. Después, realiza lo que se indica.

De acuerdo con el texto, complementa las recomendaciones que le darías a Eren para recuperar su bienestar emocional.

---

---

Para sentirnos mejor también nos recomiendan practicar algunas técnicas de manejo emocional y de relajación. ¿Sabes cómo hacerlo?



Lee en el Folleto *Cuido mis emociones* el apartado “Técnicas de manejo emocional autoaplicables”. Después, realiza el siguiente ejercicio.

Recuerda algún desastre, accidente, enfermedad o situación de violencia que hayas vivido y por la cual te hayas sentido ansioso o con miedo. Pon en práctica la *escritura emocional autorreflexiva*; no olvides hacerlo en primera persona.

---

---

---

---

---

---



Al recordar y escribir la situación, ¿qué emociones experimentaste?

---



---



---

Intenta escribir libremente. No te preocupes si no eres un gran escritor, ni por la extensión; solo deja que tus emociones fluyan, porque te estás hablando a ti mismo.

Escribir te va a permitir:

- Recordar, evocar el pasado.
- Reflexionar y analizar lo que hiciste o dejaste de hacer, cómo te sentiste y cómo actuaste.
- Liberar emociones, comprender por qué actuaste de esa manera y, al mismo tiempo, evitar malestares y posibles enfermedades.
- Tomar decisiones para cambiar, mejorar y superarte.



**Lee en tu Folleto *Cuido mis emociones* el apartado Técnicas de relajación. Después, realiza el ejercicio.**

Selecciona una de las técnicas de relajación y ponla en práctica.

En las líneas escribe el nombre de la técnica que practicaste, qué te pareció (fácil, difícil, etcétera) y si te ayudó a relajarte.

---

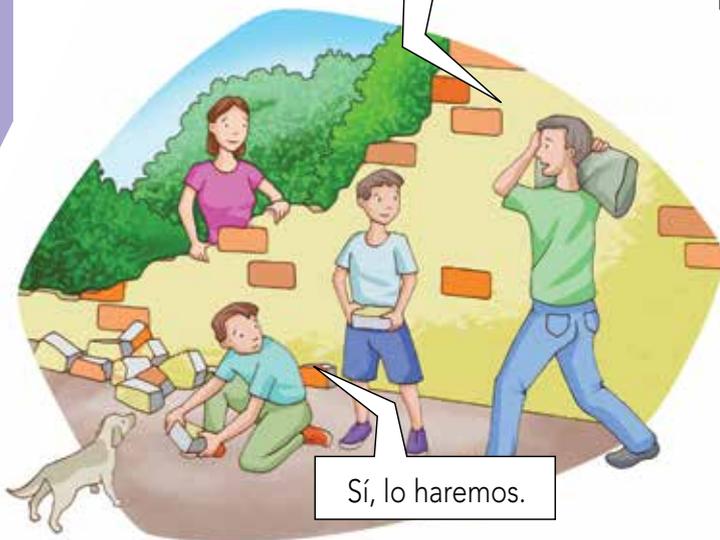


---



---

Mario y Joaquín, ¡vamos a echarle ganas! No todo está perdido. Aunque el huracán tiró la barda, podemos volver a levantarla.



Madre, deja de preocuparte, mañana me darán de alta. Lo que sucedió en el baile me sirvió para entender que debo cuidarme de avalanchas humanas y para aprender a prevenir estas situaciones.



¿Cuál es la actitud del padre en la primera imagen?

---

¿Cuál fue el aprendizaje de la adolescente ante las avalanchas humanas?

---

---

¿Consideras que se aprende de los desastres humanos y naturales?, ¿por qué?

---

---

Recuerda que toda experiencia nos deja una enseñanza. Cuando la analizamos, podemos sacar lo mejor de ella, para no repetir errores. Quizá la situación no cambie, pero nuestra **actitud** será diferente y así podremos enfrentar con más elementos nuestro presente, de tal manera que emocionalmente estemos más alerta y sanos.

¿Sabías que...?

Cuando aceptamos el pasado y logramos enfrentar el presente con acciones y emociones positivas, dejamos atrás las malas experiencias, comprendemos que la vida ofrece nuevas oportunidades y que podemos lograr nuestros propósitos.

Algunas ideas motivadoras son:

- **Confía en ti mismo.** Significa pensar que somos capaces de superar cualquier situación y plantearnos nuevos propósitos para el presente, trabajando todos los días para conseguir lo que deseamos.
- **Piensa positivamente.** Pensar que todo tiene solución, estar de buen humor, hacernos críticas constructivas, reconocer nuestros errores y fallas, ofrecer disculpas si ofendimos a alguien, poner empeño en el trabajo, aprender a calmarnos y buscar nuevos caminos.
- **Ten buen humor.** Mantener un estado de ánimo positivo para afrontar momentos difíciles, frustrantes o injustos; es bueno reírse de uno mismo “cuando se mete la pata” pues el sentido del humor favorece un ambiente relajado en el cual las personas se sienten bien y son más comunicativas y propositivas.
- **Las personas que te rodean.** Establecer relaciones de afecto y apoyo mutuo con nuestra familia, amistades, compañeras o compañeros de trabajo, vecinas y vecinos. Entre ellos casi siempre hay alguien a quien queremos y respetamos, y a quien podemos acudir en busca de un consejo; incluso podemos recurrir al recuerdo de personas que ya no están vivas, pero cuyo ejemplo ha perdurado en nosotros.
- **Maneja tus emociones.** Para que no nos lastimemos, ni lastimemos a otras personas.
- **Sé empático.** Ponerse en el lugar de la otra persona, sentir, comprender e identificar las emociones de los demás.
- **Expresa tus sentimientos y afectos.** Demostrar a los demás lo que sentimos por ellos.
- **Reconóctete como un ser valioso y capaz.**
- **Ama.** Actúa en beneficio de las personas y acéptalas como son.
- **Sé resiliente.** Sé capaz de superar, recuperar y adaptarte a situaciones adversas, aceptando el presente y proyectándote al futuro. Enfrenta la vida y vívela; todo es experiencia para que mejores.

Por ello, reconocer nuestras emociones nos ayudará a tener conciencia de ellas para encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria y encaminarlas hacia objetivos que atiendan nuestro bienestar físico y emocional. A eso es a lo que algunos autores llaman **inteligencia emocional**.



### Actividad Estrés postraumático

Si hemos vivido un desastre natural o cualquier otra situación que nos daña, y el temor y la angustia permanecen, debemos estar alertas para tomar las medidas necesarias.

Uno de los trastornos más comunes luego de vivir un desastre, accidente, situación de violencias, etcétera, es el trastorno por estrés postraumático.

¿Sabes qué es el estrés postraumático?

Sí ( ) No ( )

Si tu respuesta es negativa, investiga y escribe lo que encuentres.

---

---

#### Lee el siguiente caso.



Rubén y Míriam no pensaron que les fueran a afectar las lluvias torrenciales que estaban cayendo en Culiacán; además, no habían sido alertados, ni había pronósticos de mal tiempo.

La pareja había comprado su casa de Infonavit en la colonia 6 de Enero, cerca de un arroyo. Ante tanta lluvia, este se desbordó, ocasionando que se inundaran las casas.

Al ver que el agua subía dentro de la casa, Rubén empezó a angustiarse por su esposa y su bebé de 6 meses, y también por la pérdida de sus bienes

materiales. Tuvieron que subirse a la azotea y de ahí fueron rescatados por Protección Civil.

Inmediatamente los llevaron a un refugio temporal y desde ese momento Rubén se mostró enojado y se echaba la culpa de haber comprado la casa en ese lugar. Además, empezó a tener sueños recurrentes donde veía que su hijita se ahogaba.



Al principio, él y su esposa pensaron que pasarían esos sentimientos de enojo, temor y angustia, hasta que una noche se despertó gritando, sudando y llorando.

Como había una psicóloga en el refugio, acudió a apoyarlo, lo tranquilizó y le recomendó atención emocional para que superara el trauma de la inundación.

### **A partir del caso anterior, contesta lo siguiente.**

¿Cómo afectó a Rubén la vivencia de las lluvias torrenciales en su ciudad?

---



---

¿Qué síntomas tenía Rubén?

---



---

¿Consideras que es necesario que Rubén reciba apoyo emocional?, ¿por qué?

---



---

Por los síntomas que presenta Rubén (enojo, temor, sueños recurrentes), probablemente sufre de un trastorno de estrés postraumático; sin embargo, eso solo lo puede confirmar el psicólogo que lo atiende.

Generalmente pensamos que un síntoma emocional se nos va a quitar con el tiempo, por lo que no lo atendemos y empeora. Igual que con la salud de nuestro cuerpo, nuestras emociones requieren ser diagnosticadas y atendidas por un médico en salud emocional.

**Para tener mayor comprensión de lo que es el estrés postraumático, lee en el Folleto *Cuido mis emociones*, el texto “Trastorno de estrés postraumático (TEPT)”. Después, contesta las siguientes preguntas.**

1. El estrés postraumático es un conjunto de síntomas que aparecen a consecuencia de un evento amenazador o catastrófico para una persona.

Falso ( )    Verdadero ( )

2. Algunos de los síntomas para identificarlo son el recuerdo intenso del suceso o tragedia acompañado de sentimientos de culpa o de impotencia.

Falso ( )    Verdadero ( )

3. Si los síntomas perduran por más de tres meses, la persona requiere apoyo de...

- a) Sus familiares
- b) Un profesional de la salud
- c) Servicio médico

De acuerdo con el texto, escribe algunas recomendaciones que podrían ser útiles para Rubén por los síntomas que presenta.

---

---

Algunas personas que viven un desastre o la pérdida de un ser querido logran recuperarse de esa situación después de algún tiempo; sin embargo, a otras les cuesta más trabajo superarlo, y requieren del **apoyo emocional de profesionales de la salud o de un tratamiento psicológico**.

Finalmente, te invitamos a elaborar tu Plan de acción y Directorio ante diferentes riesgos y esperamos que te sea útil para tu vida diaria.

Investiga en tu comunidad adónde puedes acudir para recibir apoyo emocional, y registra esos datos en la siguiente tabla.

Institución o persona a quién recurrir	Dirección	Teléfono	Horario de atención	Población que atiende	Dirección electrónica

Ahora elabora tu **plan de acción** para prevenir desastres naturales y provocados por aglomeraciones.

Situación de riesgo	Acciones a realizar	Responsable
Desastres naturales		
Concentraciones masivas		

**¡Haz de la protección un estilo de vida!**

## Autoevaluación de la Unidad 3

Lee con atención los enunciados y escribe la opción que le corresponda.

1. El medio ambiente es... ( )  
**a)** si vivo en laderas, pendientes o montañas, estar al tanto de los deslaves.
2. La contaminación en el ambiente puede ser por... ( )  
**b)** barreras de techos, patios, etcétera, y utilizar cubrebocas.
3. Una acción para proteger el medio ambiente en mi vida diaria es... ( )  
**c)** atender las indicaciones de protección civil, evacuar cuando se active la alerta y tener un plan de acción familiar.
4. Los desastres pueden ser... ( )  
**d)** un conjunto de síntomas que aparecen horas o días después como consecuencia de la vivencia de un evento que resulta amenazador o catastrófico para la persona.
5. Un ejemplo de desastre natural es... ( )  
**e)** contaminación de alimentos, aire, suelo o lluvia ácida.
6. Un ejemplo de desastre originado por las personas es... ( )  
**f)** confiar en nosotros, pensar positivamente, apoyarnos y platicar con nuestros familiares o amistades.
7. Tres medidas de prevención ante cualquier desastre natural son... ( )  
**g)** La erupción de un volcán y la caída de cenizas.
8. Una medida de prevención cuando caen cenizas de un volcán es... ( )  
**h)** la escritura emocional autorreflexiva.
9. Una medida de prevención ante huracanes y ciclones es... ( )
10. Cuando acudes a un evento masivo es recomendable... ( )

- 11.** Los desastres naturales también pueden afectar nuestras emociones porque... ( )
- 12.** Ante cualquier tipo de desastre es normal que manifestemos emociones como... ( )
- 13.** Una medida que nos puede ayudar al sentirnos ansiosos, con miedo o falta de concentración es... ( )
- 14.** ¿Qué actitudes nos pueden ayudar a sentirnos bien al vivir un desastre o situación inesperada? ( )
- 15.** El estrés postraumático es... ( )
- i)** naturales o provocados por el ser humano.
- j)** miedo, angustia, insomnio.
- k)** cerrar las llaves del agua al cepillarme los dientes y darle un uso adicional al agua de la lavadora.
- l)** son eventos inesperados que nos toman por sorpresa y afectan nuestro equilibrio.
- m)** el conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos y sociales.
- n)** ubicar zonas de evacuación y salidas de emergencia.
- o)** agua, aire, suelo y acústica o ruido.

Verifica tus respuestas.

1-m); 2-o); 3-k); 4-i); 5-g); 6-e); 7-c); 8-b); 9-a); 10-n); 11-l); 12-j); 13-h); 14-f); 15-d)



# Protegernos emocionalmente es tarea de todos

Ante enfermedades, accidentes, desastres naturales y otros, cuidémonos emocionalmente para aminorar los efectos de estos. Busque apoyo, lleve a cabo estrategias de autocuidado e infórmese para recuperar su bienestar emocional.













# Hoja de avances

## Protegernos, tarea de todos

Nombre de la persona joven o adulta:

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s)

Marca con una  las actividades que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad.

RFE o CURP:

### Unidad 1

#### Hacia una cultura de la prevención

- Actividad. Factores de riesgo
- Actividad. La importancia de la prevención en nuestra vida
- Actividad. Lo que hace la diferencia
- Actividad. ¡Lo que tenemos que hacer!
- Autoevaluación

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

### Unidad 2

#### La protección, una forma de vida

- Actividad. Medidas preventivas en el hogar
- Actividad. ¿Cómo proteger a personas adultas mayores y personas con discapacidad?
- Actividad: ¿Qué hacer en caso del robo a las casas?
- Actividad. Violencia escolar
- Actividad. Enfermedades en el trabajo
- Actividad. Riesgos en la vía pública
- Actividad. Cómo prevenir el extravío de un ser querido
- Actividad. Extorsión y su prevención
- Actividad. Violencia contra las mujeres y su prevención
- Autoevaluación

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

### Unidad 3

#### Cuidemos al mundo porque es nuestro hogar

- Actividad. Tú puedes ser el cambio
- Actividad. Tipos de desastres
- Actividad. Huracán Roxane, la diosa de una sola pierna
- Actividad. Sismo en la Ciudad de México
- Actividad. Las grandes concentraciones de personas
- Actividad. Nuestras emociones después de un desastre
- Autoevaluación

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

# Hoja de avances

Protegermos, tarea de todos

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Para qué me sirve?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombre y firma de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Datos de la aplicación

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de la aplicación \_\_\_\_\_

Nombre y firma del aplicador/a \_\_\_\_\_





**E**l Libro del adulto tiene como propósito que conozca las situaciones de riesgo que podemos vivir en los diferentes espacios donde nos desenvolvemos diariamente, con el fin de hacer de la protección una actitud permanente para dar mayor seguridad a nuestras vidas.

Para lograr tal propósito, el libro se encuentra dividido en tres unidades donde se identifican y analizan los factores de riesgo a los que estamos expuestos en nuestra casa, en otros espacios colectivos y en la comunidad, incluso en el mundo, para aprender a cuidarnos y adoptar y poner en práctica

una cultura de protección. Encontrará ejercicios que le permitirán reafirmar lo aprendido, y otros que le remitirán a la Revista, al Folleto o al Manual de primeros auxilios para complementar con estos materiales la información presentada.

Estamos seguros de que la lectura y las tareas que se proponen en el libro le serán de gran ayuda para lograr mayor protección para usted y su familia. Aprenda y corrija los aspectos que pongan en peligro su vida y la de los demás. Recuerde que protegernos es tarea de todos.



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.