

2ª Edición

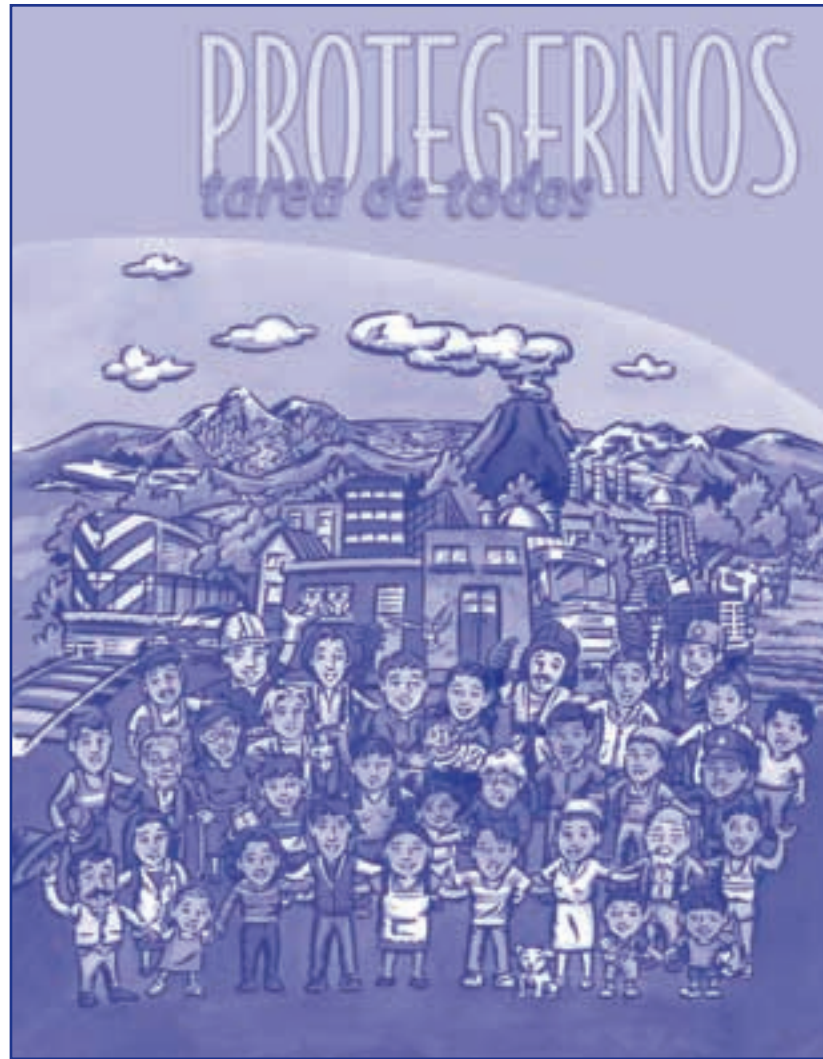
# PROTEGERNOS

*tarea de todos*



Cuaderno de trabajo





## Primera edición

### Coordinación general de la obra

Teresa Lanata Moletto

### Autores

Isabel López Navarro

Francisca Capistrán Lagunes

Nancy Martínez Serrano

Mizra P. Garduño de la Cruz

Juan Casillas

### Captura y apoyo técnico

Nina E. Méndez Herrera

Ma. Azucena Obregón Gasque

### Coordinación gráfica y cuidado de la edición

Greta Sánchez

### Coordinación editorial

Marcela Zubieta

### Diseño editorial

Faustino Sánchez Cuevas

Verónica Pérez Montiel

### Ilustraciones

Jaime García

## Segunda edición

### Revisión de contenidos

Ma. de los Ángeles Alba Olvera

José Carlos Cano Zárate

Martha Patricia Velázquez Ramírez

### Revisión de textos

Esther Schumacher

Águeda Saavedra Rodríguez

Luz Pérez Moreno Colmenero

Rocío González Díaz

Socorro Martínez de la Vega

### Revisión y seguimiento editorial

Laura Sainz Olivares

Marcela Zubieta

### Coordinación gráfica y cuidado de la edición

Greta Sánchez Muñoz

Adriana Barraza H.

### Diseño gráfico

Abel Alonso Villagrán

### Protegernos, tarea de todos, Cuaderno de trabajo.

D.R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA.

Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México D.F. 06140.

Primera edición: mayo del 2000

Segunda edición: marzo del 2003

Esta obra es propiedad intelectual de los autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.

Prohibida su reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin la autorización por escrito de su legítimo titular de derechos.

ISBN obra completa, Modelo *Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9

ISBN *Protegernos, tarea de todos, Cuaderno de trabajo*: 970-23-0305-2

Hecho en México.

# Índice

Presentación

5

Unidad 1

Protegernos en casa

**1.1 ¿Por qué hablar de protección?**

Actividad 1: ¿Sabemos protegernos?

6

**1.2 ¿Qué protegemos y por qué?**

Actividad 2: Mis necesidades

8

Unidad 2

¿Cómo cuidarnos fuera de casa?

**2.2 Riesgos en la vía pública**

Actividad 3: Riesgos en la vía pública

16

Actividad 4: ¿Qué hacer en caso de accidente fuera de casa?

20

## **2.3 Protegerse al realizar trámites y compras**

Actividad 5: Situaciones de riesgo en trámites y compras 24

## **2.4 La seguridad en los espacios de cultura y recreación**

Actividad 6: Prevención de accidentes en otros espacios colectivos 25

## **2.5 Medidas de seguridad en el trabajo**

Actividad 7: Riesgos en el trabajo 26

# Unidad 3

## Cuidemos al mundo porque es nuestra casa

### **3.1 El mundo cambia**

Actividad 8: Así era... 27

### **3.2 Los desastres en nuestro país**

Actividad 9: ¿Qué hacer en caso de inundación? 29

Actividad 10: Medidas de prevención ante sismos e incendios 32

## Presentación

Este cuaderno de trabajo tiene como finalidad apoyar tus actividades educativas. Aquí encontrarás ejercicios para fortalecer los contenidos de cada una de las tres unidades que conforman el libro.

Al realizarlos desarrollarás acciones en donde pondrás en práctica tu imaginación y creatividad.

Todos las actividades tienen una utilidad práctica y es recomendable que los realices con tu familia, amigos y vecinos, obtén de ellos el mayor provecho e integra una actitud permanente de protección a tu vida.

**¡Bienvenido!**

**Instituto Nacional para la Educación de los Adultos**

Tema 1.1  
¿Por qué hablar de protección?

## Actividad 1: ¿Sabemos protegernos?

Identifica cuáles son medidas preventivas y cuáles son medidas correctivas en cuatro situaciones de riesgo que se presentan. Para cada situación, encierra con un triángulo el número del cuadro que contenga la medida preventiva conveniente y con un círculo el número del cuadro que indique la medida correctiva adecuada.



Recuerda los símbolos:



para las **medidas preventivas**


















para las **medidas correctivas**

Ejemplo:

Situación de riesgo	Medidas a elegir			
Fuga de gas durante la noche, en la estufa de la casa. ★	1★	2★	3★	4★
	Abrir ventanas, cerrar la llave de paso y llamar a algún 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.

Continúa →

Situación de riesgo	Medidas a elegir			
Cruce peatonal en zona escolar sobre avenida muy transitada. 	1  Organizarse para regular el tránsito de autos y dar educación vial a los papás y niños.	2  Cambiar al niño de escuela.	3  Contratar servicio médico y ambulancia en la escuela.	4  Solicitar la instalación de un semáforo y topes.
Consumo de bebidas alcohólicas cuando se tiene que manejar. 	1  Conducir rápido para llegar pronto a casa y poder descansar.	2  Pedir a otra persona que no haya tomado bebidas alcohólicas que maneje.	3  No tomar bebidas embriagantes cuando se tiene que manejar.	4  Pedir la compañía de un amigo platicador.
Encender fogatas en campos secos. 	1  Deshierbar el área donde se va a encender la fogata y cercarla con piedra.	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.

 1  
  4  
  2  
  3

Correctivas

Preventivas  3  
  1  
  3  
  1

Respuestas correctas a la actividad

Ahora regresa a tu libro.



Tema 1.2  
¿Qué protegemos  
y por qué?

## Actividad 2: Mis necesidades

Esta actividad consta de tres partes, que corresponden a los incisos A), B) y C):

**A) Enumera las quince (15) necesidades que sean más importantes o indispensables para ti. El número uno debes dárselo a la más importante y así hasta llegar al quince.**



Necesidades	Importancia
Comer	<input type="checkbox"/>
Cuidar a tus hijos	<input type="checkbox"/>
Sentirte comprendido	<input type="checkbox"/>
Tener muebles	<input type="checkbox"/>
Disfrutar de árboles y aire puro	<input type="checkbox"/>
Estar bien nutrido	<input type="checkbox"/>
Escuchar música	<input type="checkbox"/>
Tener seguridad en la calle	<input type="checkbox"/>
Recibir y dar cariño	<input type="checkbox"/>
Tener salud	<input type="checkbox"/>
Tener unas tierritas o terreno	<input type="checkbox"/>



Continúa →

## Necesidades

Arreglarte a la moda

Obtener un pago o salario justo

Concluir la primaria o la secundaria

Saber realizar un trabajo

Informarte de las noticias

Tener un auto propio

Tener un lugar donde vivir

Contar con un trabajo

Dar escuela a tus hijos

Tener ropa y zapatos

## Importancia



Continúa →

Necesidades

Tener acceso a servicio de transporte público

Estar con los amigos o divertirse

Mantener limpia la casa

Tener animales

Descansar

Respeto a tus derechos ciudadanos

Disponer de agua, luz y teléfono

Atender a tus familiares ancianos

Sentirte satisfecho contigo mismo

Contar con servicio médico

Tener ahorros

Conservar las tradiciones

Importancia



Continúa →

B) Organiza las 15 necesidades que escogiste, escribiéndolas dentro de los cuadros siguientes, de acuerdo con el grupo de necesidades que consideras corresponda a cada una. Sigue el ejemplo:



*Ejemplo:* Concluir la primaria o la secundaria es una necesidad que se ubica en el grupo **Educación**.  
Divertirse es una necesidad que se ubica en el grupo de **Tiempo libre y diversión**.

## Alimentación



---

---

---

---

## Salud



---

---

---

---

Continúa →

**Educación**



Concluir la primaria o secundaria.

---

---

---

---

**Casa-vivienda**



---

---

---

---

**Pertenencias o bienes**



---

---

---

---

Continúa →

## Trabajo



---

---

---

---

## Vestido



---

---

---

---

## Afecto y relaciones personales



---

---

---

---

Continúa →

**Familia**



---

---

---

---

**Tiempo libre y diversión**



Divertirse.

---

---

---

---

**Cuidado de la naturaleza**



---

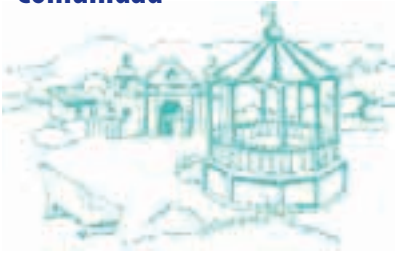
---

---

---

Continúa →

## Comunidad



---

---

---

---

### C) Responde a la pregunta:



¿Qué debo cuidar o proteger para poder cubrir las necesidades que anoté?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora regresa a tu libro.



Tema 2.2  
Riesgos en la  
vía pública

## Actividad 3: Riesgos en la vía pública

Esta actividad tiene como propósito identificar los riesgos que ocurren con mayor frecuencia en la vía pública dentro de tu comunidad y las causas por las que ocurren. Para ello es importante realizar una plática que te permita conocer la opinión de otras personas que habitan en la comunidad y que comparten los mismos problemas. Trata de realizar la plática en grupo, reuniendo, de ser posible, a más de dos personas. Al iniciar la plática explica el objetivo de la misma a los participantes. Al finalizarla invítalos a concluir respondiendo las preguntas que se presentan a continuación. Las respuestas escríbelas en el apartado *Conclusiones de la plática*.



Número de personas que participan en la plática: \_\_\_\_\_

### Pregunta

¿Cuáles son los accidentes y delitos que se presentan con más frecuencia en la vía pública del lugar donde vivimos?

### Conclusiones de la plática

Accidentes:

---



---



---

Delitos:

---



---

## Pregunta

¿Qué es lo que ocasiona los delitos y accidentes que suceden en la zona?

## Conclusiones de la plática

Accidentes:

---

---

---

Delitos:

---

---

---



## Pregunta

¿Cuáles son los lugares y medios de transporte en los que ocurren más accidentes o delitos en la zona?

## Conclusiones de la plática

Accidentes:

---

---

---

Delitos:

---

---

---



**Pregunta**

¿Qué hemos hecho al sufrir o presenciar un accidente o un delito en la vía pública en la zona donde vivimos?

**Conclusiones de la plática**

Accidentes:

---

---

---

Delitos:

---

---

---



**Pregunta**

¿Cómo actuar en el momento de un accidente o de un delito?

**Conclusiones de la plática**

Accidentes:

---

---

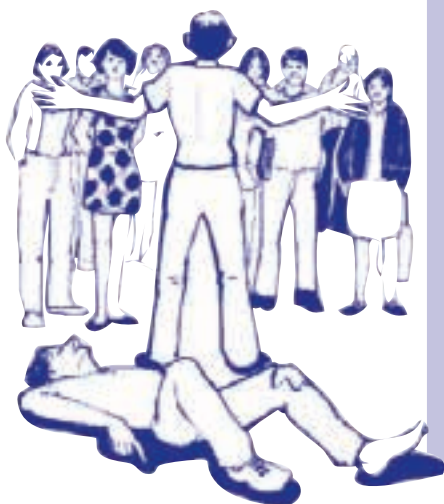
---

Delitos:

---

---

---



## Pregunta

¿Qué hemos hecho para evitar que sucedan accidentes y delitos en la vía pública?

## Conclusiones de la plática

Accidentes:

---

---

---

Delitos:

---

---

---



## Pregunta

¿Qué podemos hacer para que disminuyan los accidentes y delitos en la comunidad?

## Conclusiones de la plática

Accidentes:

---

---

---

Delitos:

---

---

---

Ahora regresa a tu libro.

Tema 2.2  
Riesgos en la  
vía pública

## Actividad 4: ¿Qué hacer en caso de accidentes fuera de casa?

Responde las siguientes preguntas:



Si tú llegaras a sufrir un accidente fuera de casa:

1. ¿A quién pedirías que se le avisara?

Nombre:

---

---

Dónde se le localiza (dirección y teléfono):

---

---

---

Platica con esa persona para que esté de acuerdo y le puedas explicar detalles respecto a la forma en que te podría ayudar en esas situaciones.

2. ¿Tienes algún servicio médico al que puedas acudir? En caso de que sí lo tengas, explica qué debe hacer la persona que te ayude para que te den atención médica.

Nombre del servicio:

---

Forma de obtener atención médica:

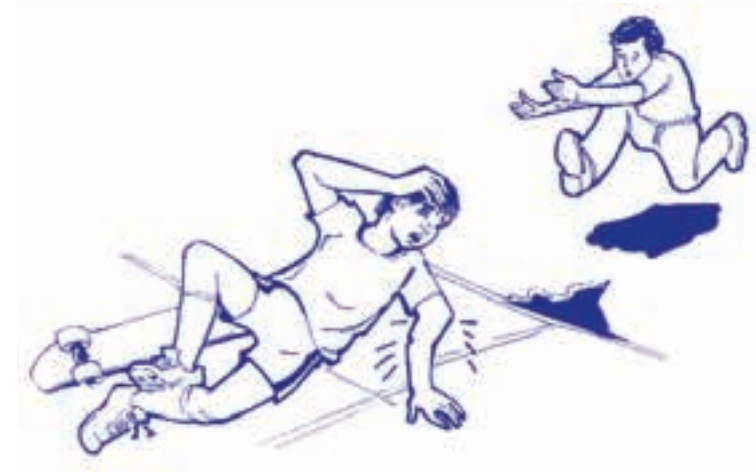
---

---

---



3. En caso de que no cuentes con servicio médico, investiga cuáles son los médicos, las clínicas u hospitales cercanos a tu domicilio, en donde te podrían brindar atención médica. Anota su nombre, teléfono, dirección y requisitos para que te atiendan.



Clínica o médico/a	Dirección	Teléfono	Requisitos

4. Comenta con una persona de tu familia o algún vecino lo que podrías hacer por él, en caso de que sufriera un accidente. Escribe en las líneas su nombre y lo que te solicitó.

Nombre:

---

---

En caso de que le pase un accidente fuera de casa, me pidió que:

---

---

---

---

Ahora regresa a tu libro.



Tema 2.3  
Protegerse al  
realizar trámites  
y compras

## Actividad 5: Situaciones de riesgo en trámites y compras

Revisa tu situación particular y escribe cinco situaciones de riesgo o delitos que puedes enfrentar al realizar tus trámites y compras, indica en qué lugares o circunstancias y las medidas que crees necesarias para protegerte.



Situaciones de riesgo	Lugares o circunstancias	Medidas de protección

Ahora regresa a tu libro.

Tema 2.5

La seguridad en los espacios de cultura y recreación

## Actividad 6: Prevención de accidentes en otros espacios colectivos

Elige dos espacios a los que van normalmente tú y personas cercanas a ti. Estos lugares pueden ser, por ejemplo: escuela, cines, parques, deportivos, fiestas, bailes, excursiones o algún otro lugar de diversión o entretenimiento. De esos dos lugares define dos situaciones de riesgo que podrían ocasionar un accidente. Finalmente elige las medidas de protección necesarias.



Espacios de cultura y recreación	Situaciones de riesgo y circunstancias	Medidas de protección

Ahora regresa a tu libro.

Tema 2.4  
Medidas de seguridad  
en el trabajo

## Actividad 7: Riesgos en el trabajo

Reúnete con tus compañeros de trabajo, plátcales lo que consideres más importante de lo que leíste y entre todos procuren llenar el siguiente cuadro. Probablemente no cuenten con toda la información, pero pueden investigar con sus superiores o preguntar a la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene.



Riesgos más frecuentes (Accidentes y enfermedades)	Actividades específicas en las que suceden	Medidas preventivas que se requieren

Lo importante de este ejercicio es buscar, juntos, la forma de mejorar las condiciones de seguridad en el lugar donde trabajamos.

**Ahora regresa a tu libro.**

Tema 3.1  
El mundo cambia

### Actividad 8: Así era...



En la primera columna de la tabla siguiente se anotarán algunos tipos de cambios que pueden producirse en los lugares donde vivimos: cambios en la naturaleza (en el aire y el clima, entre otros), cambios en lo construido por el hombre.



Escribe en la columna de enmedio los cambios que has observado en el lugar donde vives, de acuerdo con el tipo al que corresponda. En la última columna escribe las causas que originaron esos cambios.

Tipos de cambios	Cambios observados	Causas de los cambios
<p>Cambios en la naturaleza (árboles, ríos, montañas, el mar, otros)</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Continúa →

Tipos de cambios	Cambios observados	Causas de los cambios
<p>Cambios físicos (calles, edificios, puentes, otros)</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Cambios en el aire y clima</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Otros cambios que consideres importantes</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>




Ahora regresa a tu libro.

## Tema 3.2 Los desastres en nuestro país

### Actividad 9: ¿Qué hacer en caso de inundación?

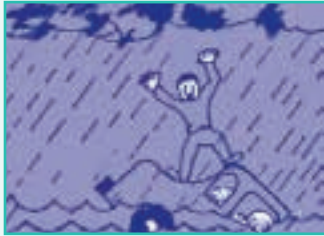
Consulta en el Manual de instrucciones *¿Qué hacer en caso de inundación?*, y anota en la segunda columna la medida que corresponda a la ilustración y en la última columna por qué es importante tomar dicha medida.



Antes	Medida a tomar	Por qué es importante hacerlo
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Continúa →

Durante



Medida a tomar

Por qué es importante hacerlo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Después



Medida a tomar

Por qué es importante hacerlo

A series of horizontal lines provided for writing answers to the questions.

Ahora regresa a tu libro.



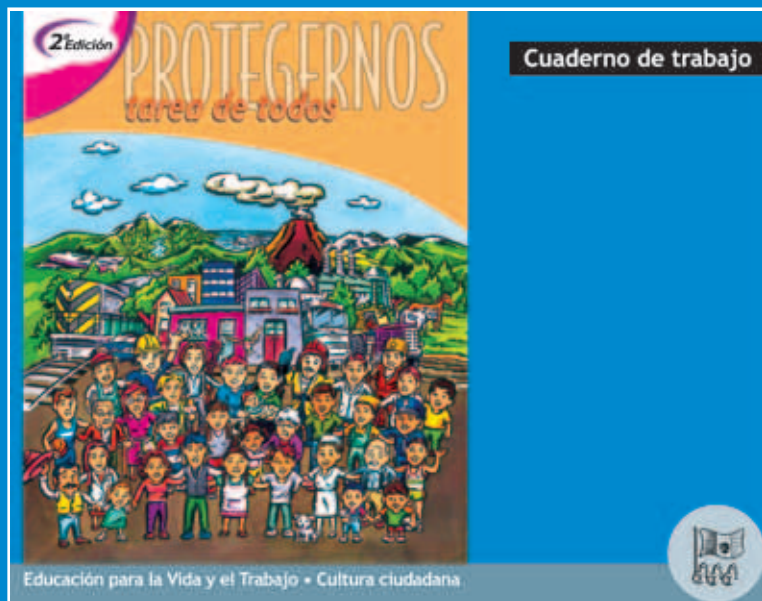
Tema 3.2  
Los desastres en  
nuestro país

## Actividad 10: Medidas de prevención ante sismos e incendios

Elabora un material de difusión (tríptico, folleto, cartel, mural) para compartir con los demás las medidas que deben seguirse en caso de sismo e incendio. Para elaborarlo es importante que ubiques a quién vas a dirigirlo: a tu familia, a tus compañeros de trabajo, de la escuela de tus hijos o de algún deportivo, etcétera. Anota las principales medidas que debes considerar tomando en cuenta las características de tus destinatarios y la conveniencia de dividirlo en antes, durante y después de un sismo y/o un incendio, dependiendo de lo que vayas a hacer o bien puedes hacer un material para cada desastre.



Ahora regresa a tu libro.



Este cuaderno está integrado por actividades que te permitirán identificar con mayor claridad los riesgos que se te puedan presentar en los diferentes espacios que frecuentas y las medidas preventivas y correctivas necesarias para protegerte en casa, fuera de ella y en caso de algún desastre.

En cada una de las actividades podrás aplicar tu experiencia y serás tú mismo quien diga cómo y cuándo protegerse de acuerdo con tus necesidades. ¡Adelante! te invitamos a utilizar tu cuaderno y a obtener el mayor provecho de él en beneficio de tu seguridad.

Este cuaderno de trabajo tiene como finalidad apoyar tus actividades educativas. Aquí encontrarás ejercicios para fortalecer los contenidos de cada una de las tres unidades que conforman el libro.

Al realizarlos desarrollarás acciones en donde podrás poner en práctica tu imaginación y creatividad.

Todas las actividades tienen una utilidad práctica y es recomendable que los realices con tu familia, amigos y vecinos, obtén de ellos el mayor provecho e integra una actitud permanente de protección a tu vida.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA