Cuaderno de Actividades
para el Alumnado

Prevención de Accidentes

Educación Primaria
Tercer Ciclo

EDITA:
Ayuntamiento de Sevilla.
Área de Familia, Asuntos Sociales y
Zonas de Especial Actuación.
Servicio de Salud.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:
Observatorio de la Salud.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO:
Observatorio de la Salud.

DISEÑO E IMPRESIÓN:
Digigraf Impresión S.L.

DEP. LEGAL:
SE 1658-2013

www.sevilla.org

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso en este cuaderno de Actividades sobre **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.**

Te propongo
que nos pongamos a ello.

Será divertido
y aprenderás mucho.

Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:

Individuales.

Compartimos en clase.

En familia.

Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde la haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis.
También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo juntos.

Prevención de Accidentes

CONTENIDO

Unidad 1. Accidentes al aire libre 7

Unidad 2. Accidentes en casa 14

Unidad 3. Accidentes en el colegio 20

Unidad 4. Educación Vial 27

Unidad 1. ACCIDENTES AL AIRE LIBRE

Actividad 1. Cuestionario

Hemos preparado este cuestionario para comenzar a repasar algunos aspectos sobre los accidentes al aire libre.

• **Marca** con un tic en cada casilla correspondiente.

		Sí	No
1.	En el último año he tenido que acudir al médico por alguna lesión (jugando, haciendo deporte...) o accidente.		
2.	Cuando salgo de viaje con mi familia siempre llevamos un botiquín.		
3.	Si voy al campo y está nublado me pongo la protección solar.		
4.	Cuando voy en bicicleta o patines siempre llevo casco y rodilleras.		
5.	Los accidentes se pueden evitar.		

Consejos

- Utilizamos siempre ropa cómoda y calzado apropiado para cada actividad que realicemos al aire libre.
- No corremos por la acera, podemos caernos o provocar la caída de otras personas.
- No debemos quedarnos indiferentes ante los empujones que presenciemos.
- Cuando hagamos actividades al aire libre, aunque esté nublado, nos pondremos siempre protección solar, sin olvidarnos de las orejas.
- Nos ponemos casco para ir en bicicleta y para patinar; también nos protegemos con rodilleras y coderas.
- Si jugamos con el balón en el campo o en el parque no debemos estar cerca de una carretera.
- Cuando hagamos actividades al aire libre es mejor ir acompañados. Y que tus padres siempre sepan donde estás.

Actividad 2. Observa y escribe

Pasamos muy buenos ratos con los amigos y amigas en la calle, en el parque y al aire libre. Eso sí... ¡ojo con algunas precauciones que debemos tomar para prevenir lesiones!

• **Observa** los dibujos donde se representan distintas actividades o situaciones que pueden darse al aire libre.

¿Ves algún peligro en estas actividades? _____

_____

_____

¿Cómo podemos evitarlos? _____

_____

_____

Actividad 3. Una excursión segura

En el siguiente cuadro ves distintos lugares donde ir a hacer una excursión.

- **Escribe** qué podemos hacer para que la excursión sea segura.

Excursión	Qué hacer para que sea segura
A la playa	
Al campo	
Al parque	

- **Compartimos** en clase nuestras respuestas.

Actividad 4. La excursión familiar

Durante el fin de semana podemos preparar una excursión. La organizamos con nuestra familia (si no es posible realizarla, cuenta alguna que hayáis realizado o alguna que os imaginéis).

Fecha: _____

Lugar de destino: _____

_____

Medio de transporte que vamos a utilizar: _____

_____

Actividades a realizar en el destino: _____

_____

Necesitaremos: _____

_____

_____

_____

_____

- **Cuando hayamos realizado la excursión, contestamos:**

- ¿Hemos tenido alguna dificultad? ☐ Sí ☐ No
- La describimos _____

_____

- ¿Ocurrió algún accidente o percance? ☐ Sí ☐ No
- Lo describimos _____

_____

- ¿Se podría haber hecho algo para prevenirlo? ☐ Sí ☐ No
- Lo describimos _____

_____

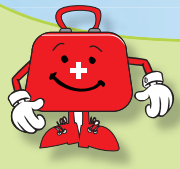
- ¿Has disfrutado de la experiencia con tu familia? ☐ Sí ☐ No
- Coméntala: _____

_____

Actividad 5. El botiquín

Cuando salgamos de viaje es conveniente llevar un BOTIQUÍN. Su contenido debe estar siempre cuidado para poder usarlo si lo necesitamos.

- **Fíjate** en este cuadro:



BOTIQUÍN

Debemos llevar

- Material para curas: gasas, vendas, antiséptico (povidona yodada, clorhexidina), suero fisiológico estéril, agua oxigenada, tijeras, pinzas, guantes, esparadrapo, tiritas.
- Repelente antimosquitos, loción para las picaduras.
- Protector solar.
- Termómetro digital.
- Alcohol (no usarlo en limpieza de heridas).
- Medicamentos: analgésicos, antitérmicos, antialérgicos.

No debemos llevar

- Medicamentos sin fecha de caducidad, o con la fecha ya pasada.
- Medicamentos mal conservados o poco identificados (tapón roto, sin nombre, sin el prospecto).
- Termómetro de mercurio.
- Mercurocromo.

TELÉFONO DE URGENCIA: 112

• **Identifica** en esta SOPA DE LETRAS, al menos diez palabras de elementos que deben estar contenidos en un botiquín.

G	A	S	A	S	D	F	N	A	N	A	L	G	E	S	I	C	O	S	V
S	E	R	V	A	B	H	U	J	I	O	M	L	K	P	Ñ	G	D	E	W
D	F	T	Q	D	R	F	G	V	Z	X	C	T	O	Y	R	W	D	E	F
A	R	T	Y	N	Q	U	I	E	N	R	E	P	O	L	I	C	I	A	S
N	S	T	Y	E	M	E	J	O	R	R	T	R	E	S	C	I	E	N	T
T	O	M	Y	V	T	A	A	S	M	F	E	G	E	F	R	I	O	S	A
I	M	I	T	A	R	A	S	O	S	O	L	P	I	N	Z	A	S	Y	O
T	O	R	O	S	D	E	M	O	N	E	D	E	R	O	S	T	U	P	A
E	R	P	R	O	T	E	C	T	O	R	S	O	L	A	R	R	A	T	U
R	E	L	A	N	T	I	S	E	P	T	I	C	O	M	E	R	S	A	L
M	U	Y	U	R	O	M	A	N	O	I	G	O	T	A	D	M	I	R	A
I	Y	A	O	Z	U	V	O	E	Y	R	F	G	H	A	B	U	H	O	R
C	A	S	D	E	F	U	T	O	S	I	D	O	R	A	D	O	R	O	S
O	A	B	C	D	E	N	O	P	Q	T	U	A	F	I	N	A	S	I	L
S	A	U	C	E	E	N	E	R	O	A	P	M	A	R	Z	O	A	H	I
C	A	Z	O	L	S	T	R	W	T	S	U	E	R	O	T	R	R	S	I
R	E	P	E	T	I	D	O	R	E	S	N	O	F	U	E	R	E	S	S
Y	A	P	O	T	T	E	R	J	T	G	I	L	U	T	R	A	J	U	M
R	E	T	A	L	C	O	H	O	L	T	T	U	J	K	L	N	I	F	U
R	D	A	R	D	O	R	O	J	O	M	I	O	G	U	A	N	T	E	S

Unidad 2. ACCIDENTES EN CASA

Actividad 1. Cuestionario

• **Marca** con un tic en cada casilla correspondiente.

		Sí	No
1.	Dejo cosas por el suelo y a veces nos tropezamos.		
2.	Bajo las escaleras corriendo, así llego antes.		
3.	Cuando ayudo en casa manipulo yo solo los productos de limpieza.		
4.	Puedo provocar un incendio si acerco mucho el calentador encendido a la cortina.		
5.	Los accidentes en casa son evitables.		

¿Sabías qué...?

- Los suelos mojados o los objetos dejados por medio pueden ser causa de caídas.

- Manejar los aparatos eléctricos enchufados, con los pies descalzos o las manos mojadas, puede producirnos calambres e incluso electrocución.

- El grifo solo debe abrirse cuando se necesite y hay que tener cuidado con el agua caliente para no quemarnos.

- En la cocina, el fuego y el horno caliente pueden producirnos quemaduras.

- El escape de gas puede producir intoxicaciones y explosiones.

- En la bañera es conveniente colocar una alfombrilla para no resbalarnos.

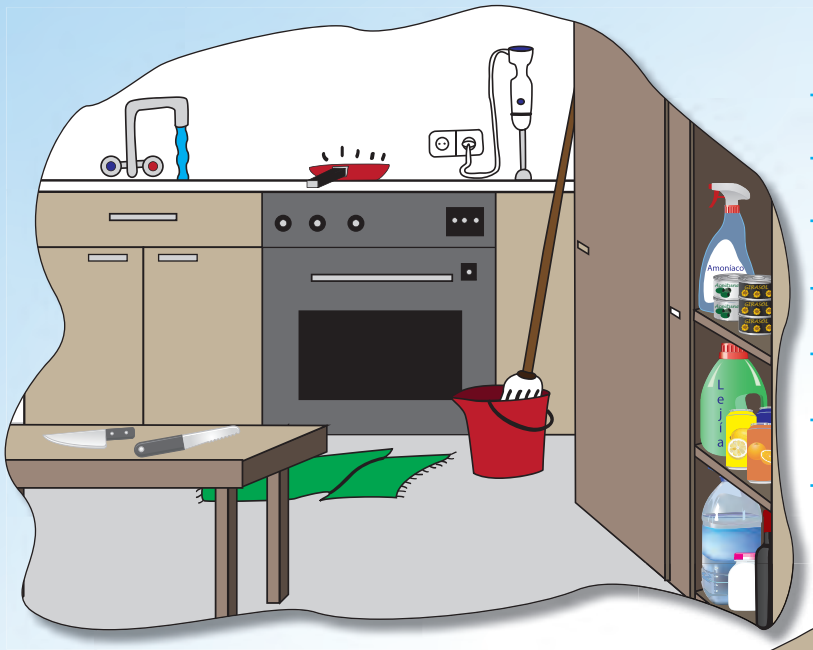
- Los productos de limpieza nunca deben guardarse junto a los alimentos.

- Se puede provocar un incendio si jugamos con cerillas o mecheros, calentamos la toalla sobre el calentador o acercamos el calentador encendido a cortinas, sofás, colchas o ropas de camilla.

Actividad 2. Observamos, pensamos y escribimos

¡Qué bien se está en casa! ¿Verdad? Aunque, a veces pueden ocurrir accidentes, que son más frecuentes en la cocina y en el cuarto de baño.

- **Observa** los dibujos.
- **Escribe** qué acciones y qué elementos pueden ser peligrosos.



- **Compartimos** en clase nuestras respuestas, explicando dónde hemos detectado el peligro.

Actividad 3. ¿Verdadero o falso?

- **Lee** cada pregunta.
- **Rodea** según la consideres Verdadera (V) o Falsa (F).

V F **1.** Da igual donde se guarden en casa los productos de limpieza y medicamentos.

V F **2.** Todos los utensilios de cocina son peligrosos.

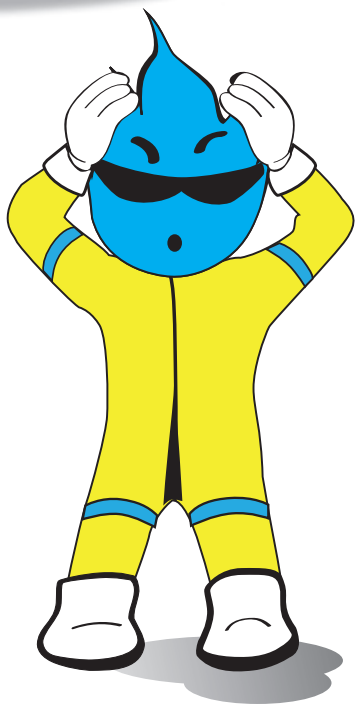
V F **3.** Si una sartén o freidora se queda encendida y se prende fuego, lo mejor es echar un paño húmedo por encima, y no agua.

V F **4.** Dejar el secador de pelo desenchufado cuando no se va a usar es una medida de seguridad.

V F **5.** Es mejor dejarse la fregona en el pasillo, así está más a mano para usarla.

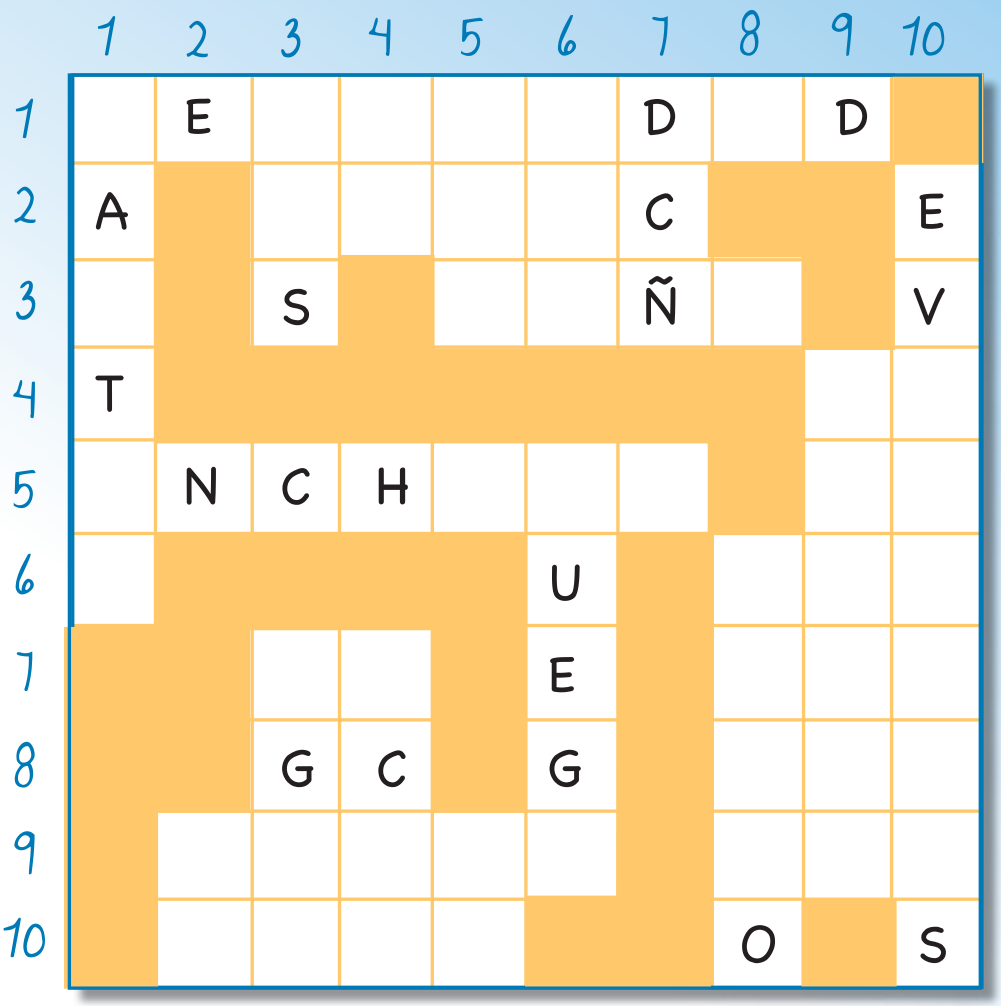
V F **6.** Las fugas de gas pueden provocarnos una intoxicación.

V F **7.** Puedo colaborar en casa para prevenir accidentes.



Actividad 4. Identificamos riesgos en casa

• **Realiza** junto a tu familia el siguiente CRUCIGRAMA.



- Horizontales -

1 Para evitar accidentes debemos tomar medidas de...

2 Al revés, si bajo las escaleras corriendo puedo tener una...

3 Última letra de la palabra calentador. Lugar donde se pueden producir accidentes en casa.

4 Primeras letras de la palabra bicicleta.

5 Puede producir calambre si se toca. Primeras letras de la palabra atención.

6 Letras desordenadas de la palabra gas.

7 Letras quinta y novena de la palabra precaución. Primeras letras de la palabra rubio.

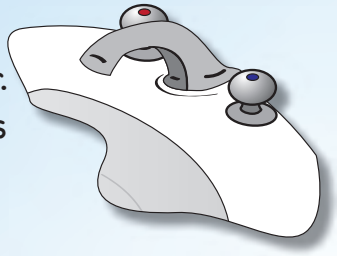
8 Primeras letras de la palabra Irlanda.

9 Si dejo las cosas tiradas por el... nos podemos tropezar. Primeras letras de la palabra faena.

10 Es el lugar donde vivimos, pero también pueden producirse accidentes en ella.

- Verticales -

1 Si se deja olvidada en el fuego se puede incendiar.
2 Consonantes de la palabra seco.
3 Las fugas pueden producir intoxicación. Si se derrama por el suelo nos podemos resbalar.
4 Letras segunda y cuarta de la palabra cuidado. Al revés, el suelo debe estar...
5 Primeras letras de la palabra ribera. Última vocal. Artículo femenino singular.
6 Vocales de la palabra mirada. Se puede producir si se quema algo en la cocina.
7 Primera letra de la palabra evitar.
8 Primera letra de la palabra accidente. Cuarta vocal. No dejar abierto.
9 Se puede reciclar.
10 Los accidentes son...

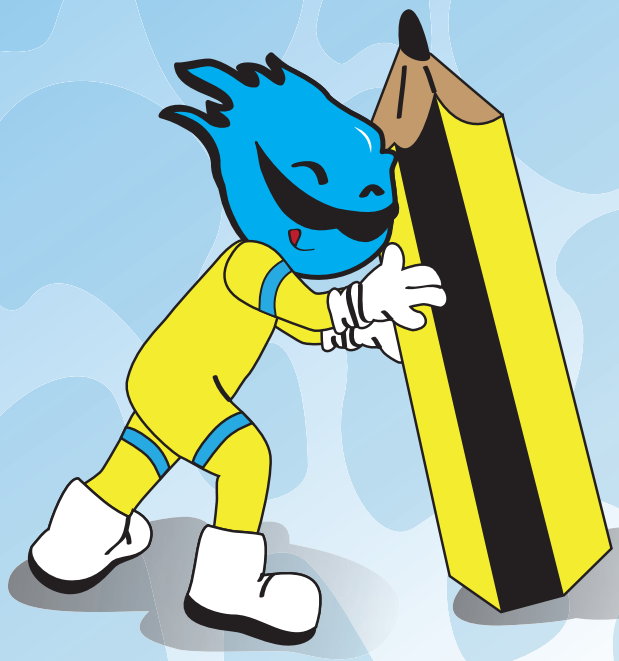


Ahora con ayuda de las palabras que habéis encontrado,

- **Recorred** la casa para identificar los posibles peligros.
- **Hablad** sobre las precauciones que podéis tomar para evitar que ocurra algún accidente.

Unidad 3. ACCIDENTES EN EL COLEGIO

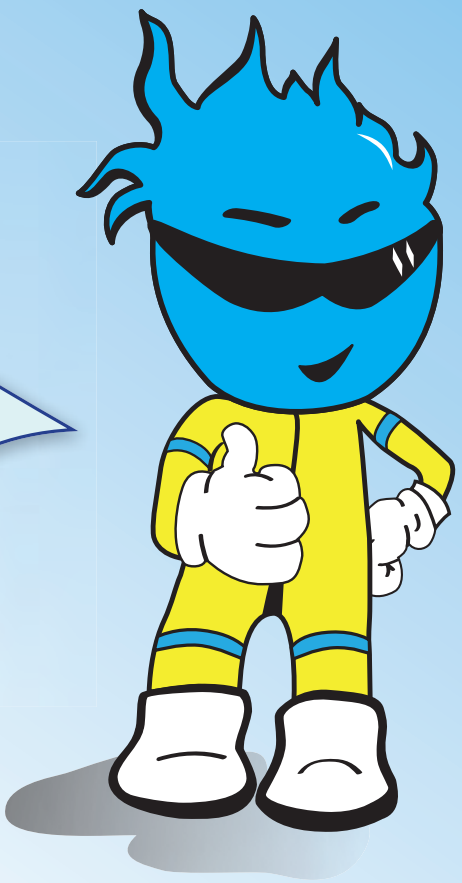
Actividad 1. Cuestionario



Comenzamos con este cuestionario para repasar algunos aspectos sobre los accidentes que pueden ocurrir en el colegio.

- **Marca** con un tic en cada casilla correspondiente.

		Sí	No
1.	Me he caído alguna vez en el recreo.		
2.	Salgo del colegio sin correr ni empujar, respetando a mis compañeros y compañeras.		
3.	Al salir de clase bajo las escaleras corriendo, así llego antes al recreo.		
4.	Conozco donde están las salidas de emergencia de mi colegio.		
5.	Sé cuál es el número de teléfono de emergencias.		



Seguramente sabemos cuál es el comportamiento apropiado en el colegio y lo importante que es respetar a los compañeros, a las compañeras y al profesorado.

LEEMOS PARA RECORDAR:

- A la entrada y salida de clase iremos despacio, sin correr ni empujar.
- En la clase no dejaremos la mochila u otros objetos por medio, para no caernos o hacer que caigan otras personas.
- Tendremos cuidado con las ventanas, y mejor no asomarnos.
- Mantendremos el orden en las escaleras y nos agarraremos a los pasamanos al subir y bajar.

Actividad 2. Un cuento

• **Escribe** un cuento sobre un accidente en el colegio, incluyendo un argumento, sus personajes y un desenlace. Añade cómo se podría haber evitado.

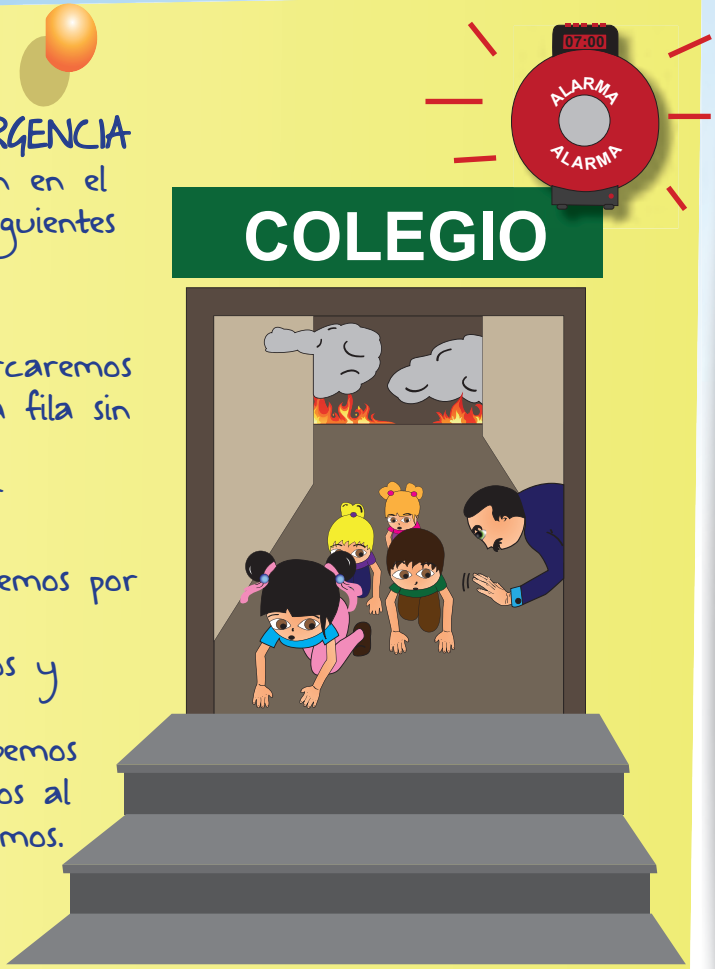
Cuento:

Actividad 3. Evacuación de emergencia

En las **EVACUACIONES DE EMERGENCIA** y en los simulacros que se realicen en el colegio, tendremos en cuenta las siguientes

RECOMENDACIONES:

- Cuando oigamos la sirena nos levantaremos y, sin correr, nos acercaremos a la puerta del aula, formando una fila sin empujarnos.
- No nos entretendremos en recoger nuestras cosas.
- No utilizaremos el ascensor. Bajaremos por las escaleras.
- Si hay humo, debemos agacharnos y gatear hacia la puerta.
- Si se nos incendia la ropa no debemos sacarla por la cabeza. Nos echaremos al suelo y giraremos sobre nosotros mismos.
- Seguiremos las indicaciones del profesorado en todo momento.



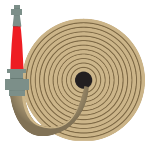
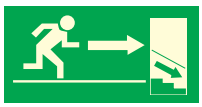
- **Contesta** a las siguientes preguntas:

Si hay humo, ¿qué haríamos?

Si hay fuego y se nos incendia la ropa, ¿qué haríamos?

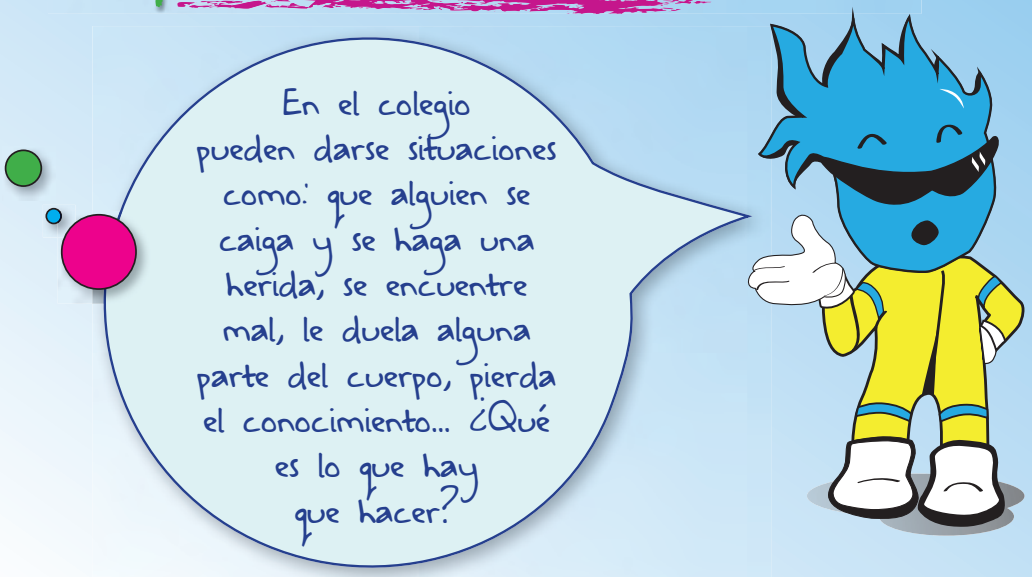
Actividad 4. Buscando por el colegio

- **Observa** las imágenes que aparecen en el cuadro.
- **Escribe** qué significan, cuáles están en tu colegio y dónde se encuentran.

Señal u objeto	Significado	Dónde se encuentra
		
		

¿Has encontrado algún otro objeto o señal que no esté recogido en la tabla? Escríbelo y di para qué sirve.

Actividad 5. Nociones básicas de primeros auxilios



• LOS PRIMEROS AUXILIOS

Los **PRIMEROS AUXILIOS** son la ayuda básica y necesaria que se le da a una persona, que ha sufrido algún tipo de accidente o enfermedad, hasta la llegada del médico. Pueden ser necesarios tanto en el colegio como en cualquier otro lugar y es muy importante saber lo que se debe y lo que no se debe hacer.

Si nos encontramos alguna persona lesionada o enferma, debemos:

1.Mantener la calma: de esta forma podremos actuar para prestar ayuda.

2.Cuidar nuestra seguridad personal: para proporcionar una buena ayuda es fundamental no correr riesgos.

3.Hablar con la persona: preguntarle qué le ocurre y ver si reacciona.

Y siempre llamar enseguida a alguna persona adulta o al servicio de emergencias

112

• QUÉ PODEMOS HACER MIENTRAS VIENE LA ASISTENCIA MÉDICA:

- **Desmayo:** colocar a la persona de lado.
- **Electrocución por aparatos eléctricos:** Desconectar el interruptor general de la electricidad. No tocar a la persona para apartarla del cable o aparato.
- **Pérdida de conocimiento después de un golpe o caída:** no mover a la persona.
- **Intoxicación al tomar por error medicamentos o productos tóxicos:** no provocar el vómito.
- **Quemaduras:** colocar la zona quemada bajo agua fría durante varios minutos; nunca poner pomadas, aceite ni otras sustancias.
- **Heridas:** no limpiar con algodón ni con alcohol. Si sangra mucho, presionar con una gasa o paño limpio.
- **Atragantamiento:** animar a toser a la persona y dar varias palmadas en la espalda.
- **Accidente de tráfico:** no mover a las personas accidentadas ni quitar el casco a ciclistas ni motoristas.

• **Dibuja** en un folio como más te guste el **teléfono de emergencias 112**.
• **Colocamos** los dibujos por toda la clase.

RECUERDA:
Los accidentes en el colegio son evitables.

Unidad 4. EDUCACIÓN VIAL

Actividad 1. Las actitudes positivas

Como peatón, como conductor y como pasajero, hay una serie de actitudes positivas que protegen nuestra seguridad.

Si todos los usuarios de la vía nos comportamos adecuadamente, circularemos más seguros y nos sentiremos mejor.

RECUERDA:

- Las normas regulan nuestra convivencia.
- Respeta a todos los usuarios de la vía.
- Las prisas no son buenas compañeras.
- Respeta las normas y señales de circulación.
- Cuida tu vehículo, cuida el medio ambiente.
- No te alteres si el comportamiento de los demás no es el adecuado.
- Presta atención y no te distraigas.
- Sé responsable.

Cuéntale a tu madre o a tu padre alguna preocupación que tengas hoy.

Actividad 2. Repasemos la señales

Todas las personas debemos conocer las señales y respetarlas, no solo las que conducen.

Las señales VERTICALES

Son las que están dispuestas de forma vertical sobre la calzada. Están distribuidas en 4 grupos:

Prohibición Peligro Obligación Información

Las señales LUMINOSAS

Son los semáforos.

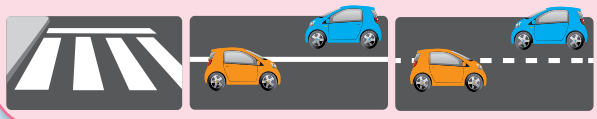
Rojo — Prohibido pasar

Ámbar — Precaución

Verde — Puedes pasar

Las señales HORIZONTALES

Son las que están pintadas sobre el pavimento.



Las señales de AGENTE

Prevalecen sobre el resto de las señales.

- **Completa** la siguiente tabla de señales de tráfico verticales.

Señal	Grupo	Qué indica

- **Dibuja** otras señales que conozcas.

Actividad 3. La encuesta

Hoy vamos a entrevistar a un conductor o conductora. Le pasaremos este cuestionario. Queremos conocer sus hábitos y sus opiniones sobre la Educación Vial.

ENCUESTA PARA CONDUCTORES

SÍ NO **1.** ¿Has tenido algún accidente de circulación?
SÍ NO **2.** ¿Te han multado alguna vez?
SÍ NO **3.** Cuando el semáforo está en ámbar, ¿sueles continuar la marcha?
SÍ NO **4.** Cuando conduces, ¿sueles manejar tú el móvil, la radio o el GPS?
SÍ NO **5.** ¿Conservas todos los puntos del permiso de conducir?
SÍ NO **6.** ¿Piensas que los accidentes de tráfico son evitables?
SÍ NO **7.** Cuando conduces, ¿sueles alterarte por cómo conducen los demás?
SÍ NO **8.** Cuando vas de peatón, ¿sueles cruzar por los pasos de peatones y respetas los semáforos?
SÍ NO **9.** ¿Piensas que el casco integral es necesario llevarlo siempre al circular en ciclomotor o motocicleta?
SÍ NO **10.** ¿Llevas puesto siempre el cinturón en el coche?
SÍ NO **11.** ¿Crees que los controles de alcoholemia son una buena medida para prevenir accidentes?
SÍ NO **12.** ¿Respetas los límites de velocidad que marcan las señales?

Corregimos el cuestionario:

- Preguntas: 1, 2, 3, 4, 7. Suma 1 punto por cada respuesta en la que haya marcado No.
- Preguntas: 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12. Suma 1 punto por cada respuesta en la que haya marcado Sí.

Total puntos:

Valoración: Según los puntos obtenidos aconseja lo siguiente:

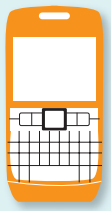
Entre 0 y 6 puntos: Tus hábitos y actitudes deben mejorarse.

Entre 7 y 9 puntos: Tienes buenos hábitos y actitudes, pero los puedes mejorar aún más.

Entre 10 y 12 puntos: ¡Felicidades! Tus actitudes y hábitos son muy positivos. Sigue así.

¡¡¡IMPORTANTE!!!

- Hay que ponerse siempre el cinturón de seguridad en el coche, tanto en los asientos delanteros como traseros.



- El móvil, la radio y el GPS nunca deben manejarse conduciendo. Las distracciones son causa de accidentes.

- Siempre hay que respetar la velocidad indicada en las señales de tráfico. El exceso de velocidad es causa de accidentes.

- Hay que ponerse siempre el casco al circular en ciclomotor o motocicleta, como conductor y como acompañante.

• **Compartimos** en clase nuestros resultados.

1.- ¿Qué puntuación ha sacado mi conductor?

2.- ¿Qué le he dicho que debe mejorar?

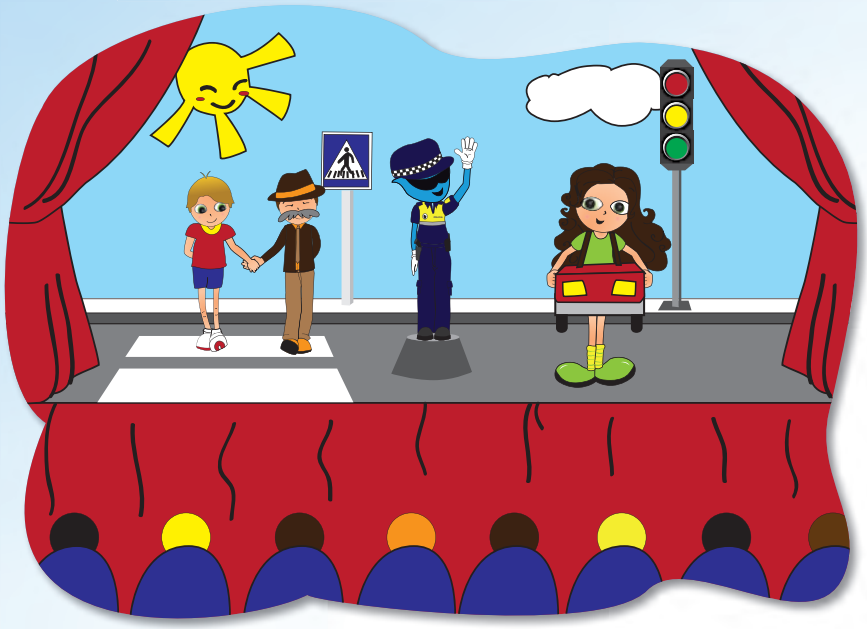
3.- Con todos los resultados podemos calcular cuántos conductores deben mejorar y cuántos tienen conductas y hábitos adecuados.

Actividad 4. ¡Vamos a hacer teatro!

Algunas de las propuestas que podemos escoger para la dramatización son:

1. Representa una situación en la que debes convencer a tu hermano o hermana mayor para que use el casco en la moto.

2. Representa una situación en la que tengas que insistir a tus padres para cruzar la calle por el paso de peatones o semáforo en verde.



- **Elegimos** los personajes, hacemos los diálogos y traemos la ropa y lo que necesitemos para representarlo en clase o en el salón de actos del colegio. Podríamos invitar al alumnado de otros cursos para que disfruten de nuestra representación.

Recuerda: Los accidentes son evitables.