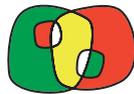




ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção

Actividades 12 a 16 años



Interreg
España – Portugal



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia



Índice

Cómo utilizar un extintor	3
Sopa de letras	6
¿Cuánto sabes sobre la autoprotección?	8
Verdadero o falso	11
Periodista por un día	13
Equipa y aconseja	15
Crucigrama	18
Identifica las señales	20
Stop a los riesgos	22
Buscar y responder	23
Diccionario de fenómenos	24
Investigando sobre el centro de emergencias 1-1-2	25
¿Qué soy?	26
Soluciones	27



CÓMO UTILIZAR UN EXTINTOR

El extintor es una herramienta que se utiliza para la extinción de un incendio. Este elemento es vital en los primeros instantes de un incendio, cuando la rapidez es fundamental. Su duración es de 8 a 60 segundos según el tipo y la calidad de cada extintor.

Toda la ciudadanía debería estar preparada para ser capaz de utilizarlo ante una emergencia. En los edificios de viviendas, es obligatorio disponer de extintor en aquellos que hayan sido construidos o rehabilitados a partir de 1996. También es obligatorio siempre en lugares públicos, de trabajo, empresas...

En la etiqueta de cada extintor se especifica el modo de empleo y las precauciones que hay que tomar. No obstante, con esta actividad vamos a aprender los pasos básicos para saber utilizarlo en caso de incendio.

Objetivo

Podrás aprender los pasos básicos para utilizar un extintor en caso de incendio.

Instrucciones

Coloca los pasos para utilizar esta herramienta en el orden correcto sobre la infografía. Una vez colocado de la manera acertada, tendrás las instrucciones para saber cómo funciona.



Ataca el fuego en dirección al viento

Vierte el agente extintor en la base del fuego

Presiona la maneta

Realiza movimientos en zig-zag

Ataca el fuego con la ayuda de más personas

Tira de la anilla y quita el precinto

¡Recuerda!

- ➔ Antes de utilizarlo, realiza una descarga para ver si funciona.
- ➔ Nunca des la espalda al fuego aunque parezca extinguido.

1º

2º



3º

4º

5º

6º



SOPA DE LETRAS

Objetivo

Facilitar el aprendizaje en conceptos sobre autoprotección mediante las definiciones de palabras clave.

Material

- Lápiz
- Material para imprimir

Instrucciones

1. Encuentra en la siguiente sopa de letras las palabras que corresponden a las definiciones dadas.
2. El jugador debe revisar, en primer lugar, la lista de definiciones.
3. Las palabras pueden estar en vertical, horizontal o diagonal.

Listado de definiciones

- Emisión de luz y calor producida por la combustión de una materia.
- Ruptura violenta de un cuerpo por la acción de un explosivo o por el exceso de presión interior, provocando un fuerte estruendo.
- Reacción fisiológica causada por un veneno o por la acción de una sustancia tóxica o en mal estado.
- Acción de arrollar un vehículo a una persona o animal.
- Precipitación a cierta distancia o altura.
- Utensilio para cocinar, usado especialmente para freír, que consiste en un recipiente metálico, redondo y poco profundo, con un mango largo para sujetarlo y manejarlo.
- Acción de electrocutar.
- Resplandor vivo y momentáneo producido por un choque entre nubes tormentosas cargadas de electricidad estática. (Plural)
- Abertura practicada a cierta altura del suelo en un muro o pared que sirve para proporcionar iluminación y ventilación en el interior de un edificio.
- Golpe involuntario dado con el pie contra un obstáculo o contra el suelo al ir caminando o corriendo y que provoca una pérdida del equilibrio.



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



¿CUÁNTO SABES SOBRE LA AUTOPROTECCIÓN?

Objetivo

El propósito de esta actividad es poner a prueba tus conocimientos y todo lo aprendido con **ProtecCyL/CIM-BSE** sobre la autoprotección. ¡Recuerda que es responsabilidad de todos!

Instrucciones

Responde correctamente a cada una de las 12 preguntas de esta batería.

1. ¿Cómo se denomina al aviso o señal por la que se informa a las personas para que sigan instrucciones específicas ante una situación de emergencia?

- A. Alerta
- B. Emergencia
- C. Alarma

2. Número al que debo llamar en caso de una emergencia.

- A. 0-91
- B. 1-1-2
- C. 0-16

3. En plena tormenta, se escucha el ruido de truenos, ¿cómo debo actuar?

- A. Me alejo del peligro y busco refugio lo antes posible
- B. Me resguardo bajo un árbol aislado
- C. Me tumbo en el suelo cerca de una pared

4. Cuando voy en bicicleta o con el patín eléctrico puedo usar los auriculares para escuchar música.

- A. Verdadero
- B. Falso

5. ¿Cuáles de estos productos de casa pueden ser tóxicos?

- A. Los aceites para cocinar como el de oliva o girasol
- B. Los productos de limpieza y desinfección y los pesticidas
- C. El azúcar y la sal

6. Estos elementos tienen que estar siempre en el botiquín de primeros auxilios.

- A. Agua oxigenada, tiritas y gasas
- B. Antibióticos y caramelos para la garganta
- C. Los tratamientos habituales de la familia

7. ¿Qué significan las siglas PAS?

- A. Proteger, avisar y socorrer
- B. Preparar, avisar y socorrer
- C. Proteger, alertar y solucionar

8. ¿Cuál es la hora más adecuada para salir a hacer deporte al aire libre en un día de verano?

- A. Justo antes de comer
- B. Justo después de comer
- C. A primera hora de la mañana o a partir de las ocho de la tarde. Si hace calor extremo, no hay que salir



9. Si tengo un patinete eléctrico, ¿por dónde no puedo circular?

- A. Por los carriles bici
- B. Por las aceras y carreteras de autovías y autopistas
- C. Por la calzada de las calles

10. Si vas en un coche y hay inundaciones, ¿cual de estas acciones es la correcta?

- A. Circular preferiblemente por carreteras principales y autovías, reduciendo la velocidad
- B. Quedarme en el vehículo si el nivel del agua comienza a subir
- C. Parar el coche, aunque esté cerca de la orilla del río, y esperar a que pase la inundación

11. Te estás secando el pelo después de la ducha y el secador se te cae al lavado donde hay agua, ¿qué debes hacer?

- A. Sacarlo de ahí
- B. Dejarlo en el agua
- C. Desenchufarlo rápidamente

12. Si sientes que estás sufriendo un golpe de calor, ¿qué es lo que NUNCA debes hacer?

- A. Beber agua muy fría y meterte en una fuente
- B. Beber de manera constante agua fresca y buscar un lugar a la sombra
- C. Darte una ducha empezando con agua templada



VERDADERO O FALSO

Objetivo

El objetivo de esta actividad es repasar conceptos sobre la autoprotección que se han ido trabajando durante **ProtecCyL/CIM-BSE**.

Instrucciones

Marca la casilla de verdadero o falso para cada una de las siguientes afirmaciones.

Afirmación	Verdadero	Falso
1. Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica, asegúrate de que esté en perfecto estado.		
2. No trates de hacer reparaciones en los equipos eléctricos.		
3. No hay que cerrar nunca el recipiente una vez se haya extraído la cantidad de producto requerida. Sin importar que sea tóxico o no.		
4. Da igual dónde se guarden los productos de limpieza y medicamentos.		
5. Las fugas de gas pueden provocar una intoxicación.		
6. Si una sartén empieza a arder, lo mejor es echarle agua encima.		
7. Ante una situación de evacuación, se debe correr e intentar salir el primero.		
8. Es conveniente colocar una alfombrilla en la bañera para no resbalar.		



9. Las salidas de emergencia permiten abandonar una instalación cuando es necesario evacuar el edificio.		
10. El uso del cinturón de seguridad no determina la gravedad de las lesiones en un accidente.		
11. El uso del casco es obligatorio hasta los 16 años de edad.		
12. Se puede hacer una hoguera en el monte, aunque no haga viento o calor.		
13. Está prohibido que los patinetes eléctricos circulen por las aceras.		



PERIODISTA POR UN DÍA

Objetivo

La diversidad climática que caracteriza a la Comunidad de Castilla y León y la Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela es muy grande. Por ello, es habitual que, tal y como apuntan los expertos, se vea afectada por una amplia gama de sucesos meteorológicos: olas de frío con heladas, olas de calor, sequía o lluvias intensas con inundaciones, fuertes tormentas con carga eléctrica, temporales de nieve y viento, nieblas densas, ... Por ello, es necesario estar preparado para saber cómo actuar ante estas situaciones.

¿SABÍAS QUE...?

Se han llegado a registrar -35,8 en el municipio leonés de Posada de Valdeón en el paraje de la Vega de Liordes.

Los expertos aseguran que Castilla y León se localiza en el área más estable de la Península Ibérica desde el punto de vista sísmico. Esto se debe a su posición sobre la Cuenca del Duero, rodeada de un cinturón de montañas y bastante alejada de fallas activas y conocidas. Sin embargo no ocurre lo mismo en la Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela (CIM-BSE) de Portugal.

Por el conjunto de municipios portugueses transcurre la falla sísmica de Manteigas-Vilarica-Bragança que ha producido multitud de seísmos a lo largo de los años.

Instrucciones

Este va a ser ahora tu trabajo: serás periodista por un día. Localiza un fenómeno o desastre natural de grandes dimensiones que haya ocurrido en tu localidad o Comunidad y escribe un artículo para un periódico. Busca información, fuentes, testimonios, datos, imágenes, ... ¡Despierta tu talento periodístico! Redacta un titular, subtítulo, texto y encuentra una foto que acompañe a tu historia.



Fecha:

PERIÓDICO

Título

Subtítulo

Tu artículo

Un amplio operativo formado por efectivos de emergencias de Portugal y de Castilla y León buscan con intensidad a un joven montañero de León de 23 años de edad al cual se ha dado por desaparecido desde el pasado lunes 23 de diciembre en el Valle glaciar de Zézere del Parque

Natural de la Sierra de la Estrella, cuando realizaba una ruta muy exigente que le llevaría por el fondo del valle.

El Servicio de Emergencias 1-1-2 recibió el primer aviso el miércoles a mediodía a través de su hermano, al no llegar este al punto donde

habían de recogerlo, y a partir de ahí se pudo comprobar que la última ubicación conocida del joven fue la caseta de Ioriga. Allí se le vio por última vez el pasado domingo, tal y como confirmaron, y salió a continuar con su ruta en solitario a pesar de las condiciones climatológicas nada favorables.

Foto



EQUIPA Y ACONSEJA

Objetivo

Identificar el equipamiento más recomendable en caso de fenómenos como ola de frío o de calor.

Situación 1

Estos dos montañeros van a hacer una excursión este fin de semana. Al mirar la previsión meteorológica se han dado cuenta de que va a hacer mucho frío y la sensación térmica va a ser de -6°C . Lo más recomendable sería posponer la excursión a otro día, pero no están dispuestos.

¡Equipa a los montañeros con al menos 6 prendas o accesorios para evitar que pasen mucho frío!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Situación 2

Marta y Jorge van a hacer una excursión para llegar a un lago muy bonito que han visto por internet.

Por tema de agenda, solo pueden hacerlo hoy, y aunque la recomendación cuando hace mucho calor es no exponerse demasiado, no están dispuestos a cancelar su plan.

Teniendo en cuenta que van a andar durante unos 35 minutos a pleno sol y con temperaturas bastante altas, escribe 6 equipamientos y recomendaciones que les darías para evitar peligros como quemaduras, dolor de cabeza, etc.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Situación 3

Lucas y su madre van a salir a andar en bici por una zona verde cerca de su localidad este domingo por la mañana. Como saben que estas actividades hay que prepararlas con antelación, este viernes por la noche han elaborado una lista con todo lo que no deben olvidar para hacer esta excursión familiar de una manera segura.

Ayúdales a equiparse y a preparar todo lo necesario para que la salida vaya sobre ruedas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



CRUCIGRAMA

Objetivo

Conocer o repasar distintas normas de autoprotección mediante un clásico pasatiempo.

Instrucciones

Completar el crucigrama según las frases que se dan a continuación.

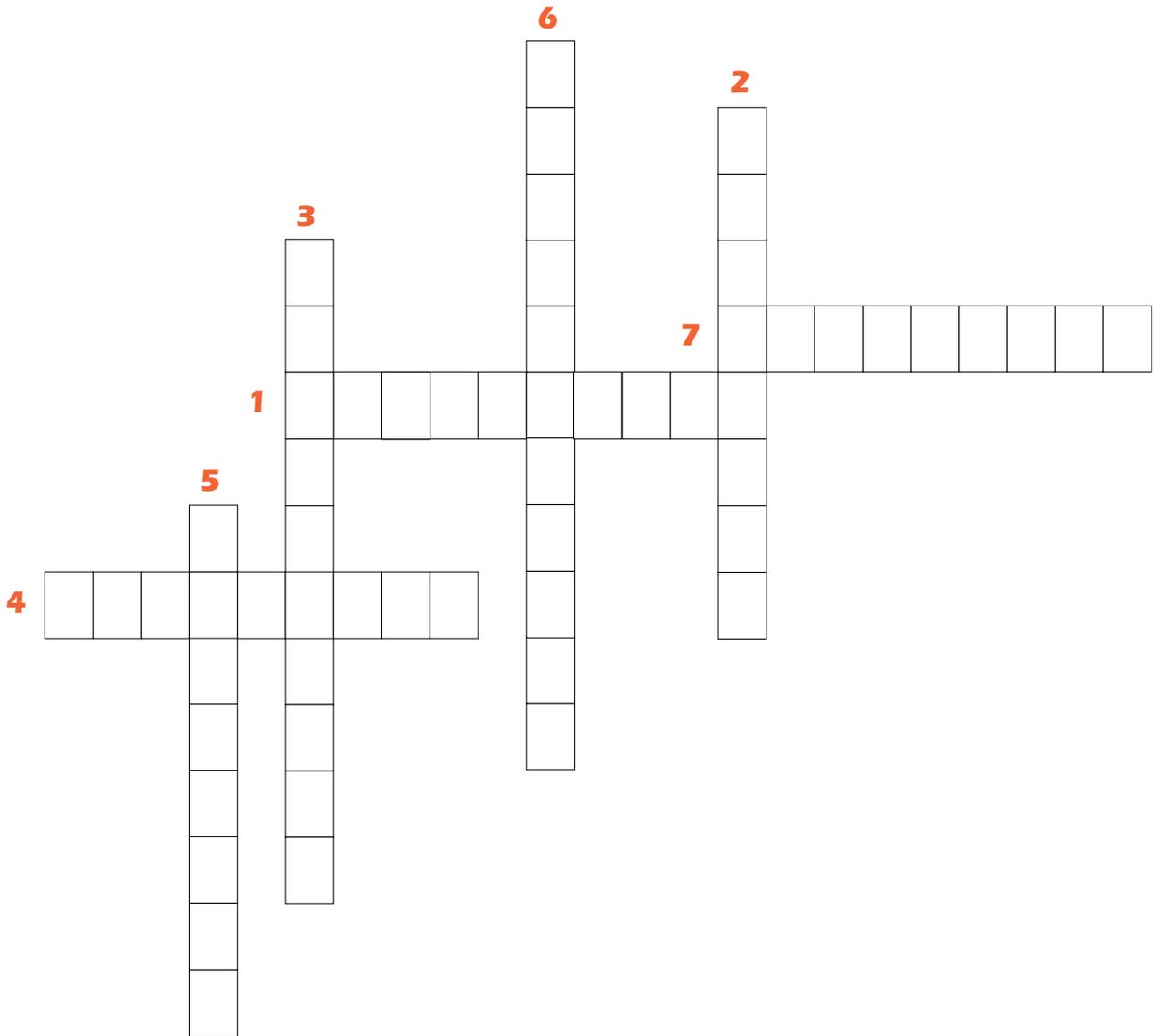
Pistas

1. Cuando en el colegio suena la alarma de incendios, se lleva a cabo una _____.
2. En caso de incendio, usaremos las escaleras, nunca el _____.
3. Las salidas de _____ nunca deben estar cerradas.
4. Si en la carretera dos vehículos chocan, han tenido un _____.
5. Independientemente del asiento que utilices en el coche, debes ponerte siempre el _____ de seguridad.
6. El uso del móvil o el GPS en el coche por quien conduce es una _____ que puede provocar accidentes.
7. La mayoría de accidentes que ocurren son _____.

PRECAUCIÓN...

El uso del teléfono móvil al volante multiplica por cuatro el riesgo de accidente. Las distracciones de este tipo son una de las mayores causas de accidentes en las carreteras.





IDENTIFICA LAS SEÑALES

Las señales de seguridad sirven para informar o advertir de la existencia de un riesgo o peligro, de la conducta a seguir para evitarlo, de la localización de salidas y elementos de protección o para indicar la obligación de seguir una determinada conducta.

Objetivo

Conocer y familiarizarse con las principales señales de seguridad que nos rodean en el día a día.

Instrucciones

Identifica el significado de las señales de seguridad.

NOMBRES DE SEÑALES

- Prohibido fumar y encender fuego
- Prohibido apagar con agua
- Riesgo eléctrico
- Desfibrilador
- Extintor
- Materias tóxicas
- Primeros auxilios
- Dirección que debe seguirse
- Prohibido comer y beber
- Punto de encuentro
- Prohibido el uso de teléfono móvil
- Pulsador de alarma



























STOP A LOS RIESGOS

Objetivo

Afianzar conceptos relacionados con la autoprotección y ejercitar la rapidez mental para relacionarlos entre ellos.

Material

- Imprimir o crear en una hoja una tabla como la sugerida
- Lápiz

Instrucciones

Se trata de completar cada fila de la tabla con las palabras o frases apropiadas. Alguien dirá una letra, por ejemplo la Q, y habrá que pensar un riesgo o consecuencia que empiece con ella. Después completar toda la fila pensando en el primer término elegido: lugar, prevención... Puedes seguir el ejemplo en naranja.

La primera persona en completar las columnas dirá STOP y se contarán los puntos de todos los participantes. Cada columna completada equivale a 1 punto.

Letra	Riesgo/ Consecuencia	Lugar	Prevención	Puntos
Q	Quemadura	Cocina	No dejar el aceite en el fuego	4



BUSCAR Y RESPONDER

Objetivo

Recopilar información breve y útil para responder de la manera más breve a las preguntas.

Material

- Dispositivo con conexión a internet

Instrucciones

Lee las preguntas detenidamente y busca en internet palabras clave que te hagan encontrar la respuesta más clara y sencilla posible para cada cuestión.

Puedes imprimir las preguntas y rellenarlas o hacerlo en una hoja aparte.

Actividad

1. ¿En qué consiste el método PAS?
2. Describe los síntomas y la maniobra de primeros auxilios de atragantamientos.
3. ¿Cómo se denomina la escala con la que se mide la magnitud de un sismo? ¿En qué consiste?
4. ¿Qué unidad se usa para medir las precipitaciones? ¿Cuándo se consideran lluvias torrenciales?



DICCIONARIO DE FENÓMENOS

Objetivo

Encontrar la palabra que corresponde a la definición sin tener que acudir a internet.

Instrucciones

Lee atentamente las siguientes definiciones y escribe la palabra correspondiente a cada uno de los fenómenos atmosféricos.

Actividad

1. Precipitación de partículas líquidas de agua de diámetro mayor de 0,5 mm o de gotas menores muy dispersas.
2. Movimiento del aire con respecto a la superficie de la Tierra.
3. Movimiento sísmico cuyo epicentro se localiza en tierra firme.
4. Suspensión en el aire de gotas muy pequeñas de agua que reducen la visibilidad horizontal en la superficie de la Tierra.
5. Enfriamiento importante del aire, o invasión de aire muy frío, sobre una zona extensa.
6. Periodo de tiempo con valores de las precipitaciones inferiores a los normales en el área.

INVESTIGANDO SOBRE EL CENTRO DE EMERGENCIAS 1-1-2

El 1-1-2 es el teléfono de emergencias que debemos marcar si tenemos una emergencia.

Esta línea está disponible las 24 horas del día los 365 días al año y se puede contactar tanto desde un teléfono fijo como desde uno móvil, incluso en el caso de que tu dispositivo no disponga de cobertura.

Objetivo

Conocer cómo funciona y se organiza el centro de Emergencias 1-1-2 y las principales incidencias que atiende.

Material

- Cuestionario
- Bolígrafo o lápiz
- Dispositivo conectado a internet

www.112.jcyl.es

www.112.pt

Instrucciones

Vamos a investigar más sobre el Centro de Emergencias 1-1-2. Para ello, busca información en su página web y responde a estas preguntas.

Preguntas

1. ¿Cómo tienes que llamar al 1-1-2?
2. ¿Cuáles son las principales funciones del Centro de Emergencias 1-1-2?
3. Se considera organismo integrado al que tiene conexión telemática para recibir los avisos del 1-1-2 (no se los comunican por llamada telefónica) y está disponible para la respuesta las 24 horas del día. ¿Qué organismos están integrados en el Centro de Emergencias 1-1-2?
4. ¿Cuántas llamadas ha atendido en el último año? ¿Cuántos incidentes ha gestionado en este mismo periodo y cuál ha sido el tiempo medio de actuación? ¿Qué localidad ha tenido más emergencias?
5. ¿En qué idiomas atiende llamadas?
6. De todas las emergencias atendidas, ¿cuáles son las que más se repiten?



¿QUÉ SOY?

Objetivo

Repasar los conceptos mientras trabajan la comunicación y la imaginación con más compañeros.

Material

· Papel y lápiz

Instrucciones

En pareja o en grupo, elige una categoría de las que te proponemos a continuación. Cada participante escribe en un papel una palabra relacionada con la categoría para la otra persona. Y sin saber qué palabra es, empieza a hacer preguntas que solo puedan responderse con sí o no hasta adivinar la palabra que aparece en el papel.

**Riesgos en
la cocina**

**Prohibiciones
al conducir**

**Riesgos en
el baño**

**Fenómenos
meteorológicos**

**Prendas que
protegen del
frío o calor**



SOLUCIONES

Cómo utilizar un extintor

1º

**Tira de la anilla y
quita el precinto**

2º

Presiona la maneta

3º

**Ataca el fuego en
dirección al viento**

4º

**Vierte el agente
extintor en la base del
fuego**

5º

**Realiza movimientos
en zig-zag**

6º

**Ataca el fuego con la
ayuda de más personas**



Sopa de letras

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

¿Cuánto sabes sobre la autoprotección?

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. C | 7. A |
| 2. B | 8. C |
| 3. A | 9. B |
| 4. B | 10. A |
| 5. B | 11. C |
| 6. A | 12. A |



Verdadero o falso

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Verdadero | 8. Verdadero |
| 2. Verdadero | 9. Verdadero |
| 3. Falso | 10. Falso |
| 4. Falso | 11. Verdadero |
| 5. Verdadero | 12. Falso |
| 6. Falso | 13. Verdadero |
| 7. Falso | |

Equipa y aconseja

Los equipamientos útiles para la autoprotección son muy variados. A continuación encontrarás algunos ejemplos para cada situación planteada en la actividad:

Situación 1

1. Gorro
2. Guantes
2. Cazadora
3. Forro polar
4. Cortavientos
5. Cuello alto o bufanda...
6. Calzado adecuado para la montaña y la nieve, si la hay

Situación 2

1. Crema de protección solar
2. Gorra
3. Gafas de sol
4. Ropa ligera



5. Ropa de colores claros
6. Agua
7. Calzado ligero pero apropiado para caminar

Situación 3

1. Casco
2. Timbre
3. chaleco reflectante
4. Luces para la bici
5. Kit antipinchazos
6. Agua
7. Crema de protección solar

Crucigrama



Identifica las señales



**Prohibido apagar
con agua**



**Dirección que
debe seguirse**



Riesgo eléctrico



Desfibrilador



**Pulsador de
alarma**



**Prohibido fumar y
encender fuego**



**Materias
tóxicas**



**Primeros
auxilios**



**Prohibido comer
y beber**



Extintor



**Prohibido el uso de
teléfono móvil**



**Punto de
encuentro**

Diccionario de fenómenos

1. Lluvia
2. Viento
3. Terremoto
4. Niebla
5. Ola de frío
6. Sequía





ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção



Junta de
Castilla y León



Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

