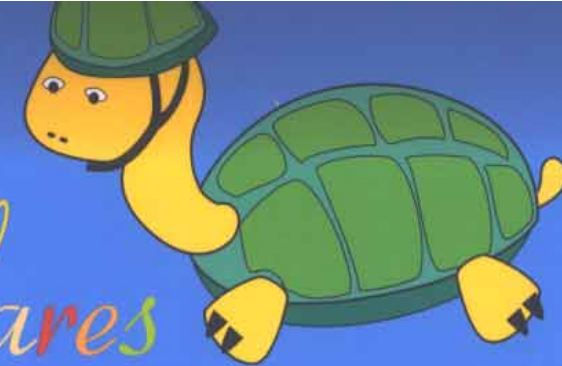


programa para centros *escolares*

GUÍA DIDÁCTICA PARA PROFESORES



# AUTOPROTECCIÓN

## EN CENTROS ESCOLARES



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL  
Y EMERGENCIAS



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL  
Y EMERGENCIAS

# AUTOPROTECCIÓN

EN CENTROS ESCOLARES



DIRECCIÓN GENERAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL  
Y EMERGENCIAS

EDITA

**MINISTERIO DEL INTERIOR. SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA**

*Catálogo General de Publicaciones Oficiales*

***<http://publicaciones.administración.es>***

© **DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS**

NIPO

**126-05-043-8**

DEPÓSITO LEGAL

**M-19726-2006**

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

**OZONO**

ILUSTRACIONES

**Sonia Sansimón**

IMPRESIÓN

**SCLAY PRINT**

<b>I.</b>	<i>Presentación de la guía</i>	005
<b>II.</b>	<i>Contenidos básicos</i>	009
	<b>1.</b> INTRODUCCIÓN	010
<b>2.</b>	LOS RIESGOS EN EL ENTORNO ESCOLAR	027
	2a. El riesgo de incendio	029
	2b. Los escenarios de riesgo	036
<b>3.</b>	EVACUACIÓN DE CENTROS ESCOLARES	055
	<b>4.</b> PRIMEROS AUXILIOS SANITARIOS	063
	<b>5.</b> APOYO PSICOLÓGICO	073
5a.	Reacciones psicológicas ante un evento traumático	075
5b.	Orientaciones para profesores y padres	079
5c.	Habilidades para la vida y resiliencia	080
5d.	El acoso escolar o bullying	091
<b>III.</b>	<i>Orientaciones pedagógicas</i>	097
	<b>1.</b> EDUCACIÓN PRIMARIA	100
	1a. Pasos Metodológicos	100
	1b. Actividades Didácticas	103
<b>2.</b>	EDUCACIÓN SECUNDARIA	116
	2a. Pasos Metodológicos	116
	2b. Actividades Didácticas	117
<b>IV.</b>	<i>Lecturas recomendadas</i>	123

# I. *Presentación de la* **guía**



*La sociedad actual está sometida a diferentes riesgos tanto tecnológicos como naturales. Estos riesgos, gracias a los avances científicos y técnicos, pueden, en muchos casos, predecirse, pero en otros, sigue siendo absolutamente imposible hacerlo. Conocer cómo se pueden prevenir muchas catástrofes, así como paliar los efectos de aquellos riesgos no predecibles pero de probable ocurrencia, es una tarea de gran importancia.*

*En una sociedad cada día más tecnificada, el riesgo aparece como una realidad de la que hay que tomar conciencia para atender a prevenirlo y así vivir con más seguridad.*

*Crear una cultura preventiva es una necesidad que se impone en la sociedad y consideramos de primordial importancia que desde los centros escolares se intente favorecer dichos comportamientos.*

*El centro escolar, como lugar físico donde la comunidad escolar vive durante un gran número de horas, debe de saber prevenir las situaciones de emergencia, así como saber actuar adecuadamente en el caso de que ocurra una. Tomar conciencia de esto es de vital importancia para la seguridad de toda la comunidad escolar.*

*Además la escuela como institución cuya tarea principal es transmitir los conocimientos y las actitudes necesarias para que los alumnos vayan formándose para la vida, puede desempeñar una tarea fundamental en educar futuros ciudadanos críticos y conscientes de la importancia de la prevención y de los comportamientos adecuados en el caso de que ocurra una emergencia.*

*Por otro lado y, como justificación legal, la ley 2/1985, de 21 de enero, sobre Protección Civil, en el apartado IV de la Exposición de Motivos dice: “La tarea fundamental del sistema de Protección Civil consiste en establecer el óptimo aprovechamiento de las posibles medidas de protección a utilizar. Consecuentemente, debe plantearse no sólo de forma que los ciudadanos alcancen la protección del Estado y de los otros poderes públicos, sino procurando que ellos estén preparados para alcanzar por sí mismos tal protección. El proyecto de Ley insiste, por ello, en los aspectos relacionados con la autoprotección ciudadana. En los supuestos de emergencia que requieran la actuación de la Protección Civil, una parte muy importante de la población depende, al menos inicialmente, de sus propias fuerzas. De ahí que, como primera fórmula de actuación, haya que establecer un complejo sistema de acciones preventivas e informativas, al que contribuye*

*en buena medida el cumplimiento de los deberes que se imponen a los propios ciudadanos, con objeto de que la población adquiera conciencia sobre los riesgos que puede sufrir y se familiarice con las medidas de protección que, en su caso, debe utilizar. Se trata, en definitiva, de lograr la comprensión y la participación de toda la población en las tareas propias de la Protección Civil, de las que los ciudadanos son, al mismo tiempo, sujetos activos y beneficiarios”.*

*Asimismo, en el Capítulo II, art. 4.3 señala “Los poderes públicos promoverán actividades que sensibilicen a la población acerca de las responsabilidades públicas en materia de protección civil.*

*Asimismo, los centros de enseñanza desarrollarán, entre los alumnos, actividades que se encaminen al logro de los fines expuestos en el apartado anterior. Dichas actividades no tendrán la configuración de área de conocimiento, ni se computarán a efectos de valoración académica”.*

*Esta guía pretende, por tanto, dotar a los profesores, tanto de educación primaria como de secundaria, de un instrumento para que desarrollen en sus alumnos actitudes preventivas frente a los riesgos en el entorno escolar, a través de la realización de diferentes actividades de aprendizaje; es decir, que los alumnos sean capaces de autoprotgerse y ayudar en la protección a sus compañeros en una situación de peligro.*

#### **OBJETIVOS GENERALES:**

- Promover una cultura de la prevención desde los niveles educativos más básicos.
- Sensibilizar a la comunidad escolar de la importancia de tener un plan de autoprotección.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Tomar conciencia de la importancia de la prevención de riesgos en los centros escolares.
- Identificar los posibles focos de peligro en los diferentes escenarios relacionados con el entorno escolar.
- Aprender las medidas necesarias para prevenir y/o minimizar las posibles consecuencias derivadas de esos riesgos.
- Conocer los aspectos más básicos de los primeros auxilios sanitarios y del apoyo psicológico.
- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre prevención de riesgos en la implantación del plan de evacuación.



## II. *Contenidos* **básicos**

# 1. Introducción

**La protección de la vida y los bienes es un concepto que se remonta a los primeros hombres de la tierra.** Nuestros ascendientes de las cavernas debían protegerse no sólo contra los animales salvajes sino contra el frío, la tempestad y las inundaciones. Cuando abandonaban su refugio para salir a cazar, se proveían de un mecanismo para que los animales no les devorasen sus provisiones.

Desde el momento en que se constituyeron los clanes familiares, sus jefes tuvieron que pensar en la defensa de sus allegados de toda agresión exterior, cuando ellos se encontraban ausentes. A medida que se fueron poblando las regiones del planeta, se produjo la formación de tribus, comunidades, aldeas y poblados. El concepto de protección evolucionó para englobar otros elementos de riesgo, como robos, saqueos, ataques armados y violencias de todo tipo, que ponían en peligro la vida y la integridad del territorio o del dominio personal de los bienes.

Por otra parte, a lo largo de la historia, la naturaleza se ha manifestado cada vez más amenazante. La humanidad se ha visto afectada por acontecimientos que de forma más o menos repentina han provocado situaciones caóticas para la sociedad, caracterizadas por el elevado número de víctimas, de desapariciones y por la destrucción en general. Se trata de sucesos tales como terremotos, inundaciones, erupciones volcánicas, plagas, epidemias, etc., que los antiguos habitantes del planeta consideraban un infortunio o calamidad, consecuencia de un inevitable castigo divino, ante el que no se podía hacer nada por lo que había que aceptarlo con resignación. Basta con

***la naturaleza se ha manifestado cada vez más amenazante.***

recordar una serie de episodios bíblicos como las Siete Plagas de Egipto, el Diluvio Universal, etc.

**El hombre ha contribuido también a la inseguridad ambiental** por sus descuidos en el manejo del fuego, la construcción de viviendas poco estables, el empleo de materiales inadaptados y la implantación de poblaciones en zonas vulnerables. En todo tiempo, el ser humano ha sido consciente de la necesidad de protegerse contra lo que le amenaza, pero parece que al evolucionar, no siempre, ha sabido, o querido, encontrar los remedios apropiados para organizar su defensa. Sólo en períodos de grandes peligros, como las guerras, las epidemias o los fenómenos naturales de una violencia excepcional, **el hombre percibe su enorme vulnerabilidad y reflexiona "a posteriori"** sobre los medios de protegerse más eficazmente contra los riesgos de todo tipo. Es ya en el siglo XX cuando aparece el concepto de **Protección Civil.**





## SOCIEDADES DE PELIGRO

Entre las distintas maneras de clasificación de tipos de sociedad, en los últimos años ha emergido la que distingue entre sociedades de peligro y sociedades de riesgo.

Sociedades de peligro serían aquellas que están o creen estar sometidas a procesos de desestabilización y situaciones catastróficas cuya génesis se encuentra fuera de su sistema y de su voluntad. Para dichas sociedades las catástrofes son acontecimientos esencialmente azarosos producidos por una naturaleza impredecible o por el aleatorio capricho de unos dioses trascendentes que son, en última instancia quienes dominan y controlan a la primera.

En estos casos la gestión del peligro, del mal o de la fatalidad, queda limitada a una escasa capacidad predictiva devenida de la percepción por unos pocos de la periódica reiteración histórica de algunos fenómenos, de la que a su vez se desprendían ciertas políticas preventivas de desarrollo del hábitat urbano, de estrategias de aviso y alarma, y también de respuesta y refugio.

Dado que el mal o la catástrofe tenía su origen fuera del sistema social, de modo fundamental en una voluntad trascendente, eran sus interlocutores para con los humanos –chamanes y sacerdotes– quienes tenían la facultad de predecir, dirigir y negociar con los primeros la reconciliación y el fin de la tragedia. Sus edificios de culto a través de los campanarios o minaretes funcionaban como un sistema de aviso y alarma; los templos servían, así mismo, como lugar de concentración desde donde se organizaba la respuesta a la emergencia y también como centros de refugio. Funciones que llegan hasta nuestro presente conviviendo con otros sistemas de gestión de catástrofes más sofisticados.





## SOCIEDADES DE RIESGO Y FUENTES DE LEGITIMACIÓN

Del pensamiento mítico y religioso trascendente como fuente de la verdad y legitimación del bien y del mal, de lo que está permitido y de lo que no, se produce, a partir del Renacimiento, una deriva hacia el pensamiento racional como fuente de legitimación de la actividad humana. Dicho desplazamiento tiene su punto álgido, cuando el pensamiento científico afirma que conocida la posición de un elemento en el universo y la ley que rige su movimiento, puede determinar tanto su posición en el futuro como la que tuvo en el pasado. Se traslada así la fuente de verdad y, por tanto, de legitimación de las acciones humanas, desde la palabra de Dios a la verdad científica en la que está permitido todo aquello que es científicamente cierto y tecnológicamente posible.

Este desplazamiento de la fuente de legitimación del azar esencial y voluntad divina trascendente a la predeterminación científica y al desarrollo tecnológico tiene como consecuencia, entre otras, el que el peligro pasa de ser explicado como exógeno al sistema y heterónomo a la voluntad de los hombres, a ser percibido como endógeno, originado por el propio sistema, y autónomo o producto de la voluntad de las sociedades. Es decir, es el hombre quien en la mayor parte de las ocasiones fabrica los propios riesgos que padece.

Como efecto de esta nueva etapa en la historia, el hombre, haciendo de “aprendiz de brujo”, puso en marcha por medio del desarrollo tecnológico e industrial procesos cuyas consecuencias no puede controlar ni garantizar, minando la confianza social en las predicciones y en el papel de legitimación de la verdad científica en que se basa dicho desarrollo.

***Como efecto de esta nueva etapa en la historia, el hombre, haciendo de “aprendiz de brujo”, puso en marcha por medio del desarrollo tecnológico e industrial procesos cuyas consecuencias no puede controlar ni garantizar***





Ello, ha tenido como consecuencia la irrupción de una tercera fuente de legitimación sobre lo que puede o no puede estar permitido, de lo bueno y de lo malo, que es la democracia en su acepción de participación social y debate en los asuntos públicos. Es decir, en estos momentos está permitido todo aquello que ha sido aprobado democráticamente, aunque no sea concordante ni con los preceptos divinos ni la racionalidad científica.

Tenemos pues tres fuentes fundamentales de legitimación: Religión, Ciencia y Democracia, ocupando en la actualidad esta última el sitio central que prevalece sobre las otras dos, que por supuesto no han desaparecido; ambas tienen y seguirán teniendo una crucial importancia, pero su dictamen ya no es único ni vinculante para la decisión social.

## **EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN**

Si como hemos dicho, en las sociedades de riesgo, éste tiene su origen en la actividad del hombre, cabe la posibilidad de eliminarlo en su origen no permitiendo las actividades que puedan comportar riesgos innecesarios o eludibles. Para controlar dichas actividades, los avances científicos y sus aplicaciones tecnológicas tendrán que ser aprobadas previamente por las instituciones democráticas. El desarrollo de este proceso es la aplicación del principio de precaución.

***Tenemos pues tres fuentes fundamentales de legitimación: Religión, Ciencia y Democracia, ocupando en la actualidad esta última el sitio central que prevalece sobre las otras dos.***



La ascendencia de este principio de precaución queda reflejada y articulada intelectualmente, en el principio moral de responsabilidad generacional de H. Jonas (trascendencia), el principio del debate público permanente de J. Habermas (democracia) y el principio de incertidumbre de W. Heisenberg (incertidumbre), en los cuáles ve la jurista francesa M.A. Hermitte la génesis social, política y jurídica del principio de precaución como procedimiento de fundamentación de la toma de decisiones en situaciones de incertidumbre respecto de peligros potencialmente graves para la especie humana y/o su medio biológico o natural.

## **APLICACIÓN DE LOS TRES PRINCIPIOS PRUDENCIALES EN LA GESTIÓN DE RIESGOS**

En la sociedad del riesgo, es decir del conocimiento racional y tecnológico, tenemos que si los peligros pueden ser previstos, pueden ser obviados y además, los generados por el desarrollo industrial y tecnológico, anulados en su origen, cabe, por tanto, la no asunción del mal como fatalidad incontrolable, azarosa o estocástica y proceder con una cautelosa prudencia, asegurándonos que quienes tienen la responsabilidad de gobierno de la sociedad cumplan el pacto de garantizar la integridad de lo gobernado, así como, que quienes asuman riesgos no pongan en peligro a terceros por dicha actividad, aseguramiento que en derecho se conoce como "caución," que es lo que da nombre –con el añadido del afijo "pre"– al principio prudencial conocido como "de precau-







ción”, que a diferencia de los otros dos, que ya operaban tradicionalmente, el de previsión y el de prevención, no se instala en la impotencia de la aceptación de la fatalidad del mal sino que presupone que podemos anularlo en su origen o, en su caso, bajar los niveles de incertidumbre a umbrales que puedan ser aceptados por la colectividad social o cuyas consecuencias indeseadas puedan ser compensadas con sus beneficios.

La diferencia y referencias de los tres principios: previsión, precaución y prevención, quizás se entiendan mejor si prescindimos de los afijos del concepto raíz, en este caso prefijos, y los dejamos en: ver, caución y venir.

Frente a un peligro potencial, cabe pues y es posible, pautar su gestión en tres fases o procedimientos sustentados por dichos tres principios.

Prever, ver con antelación, detectar un peligro de modo previo es indispensable, pues no podemos actuar sobre aquello cuya existencia ignoramos. Es un principio que concierne de manera especial a la ciencia y la tecnología, desde las cuáles recibe sus principales aportes en forma de metodologías de análisis proyectivos, protocolos de seguimiento e ingenios de detección que, a modo de “prótesis” tecnológicas, suplementan las limitadas capacidades de “visión” de los órganos sensoriales de los individuos.

La previsión, desdobra a su vez en dos sus aportaciones discursivas: aquello que sólo puede ser predicho y lo que puede ser predeterminado. En muchísimas de las fuentes de peligro, tanto

naturales como tecnológicas, podemos en estos momentos predeterminar el “dónde” y el “cómo”, no así el “cuando”, que suele seguir quedando abierto a la incertidumbre, es decir, que se puede predecir pero no se puede predeterminar. Pero conociendo el dónde y el cómo se va a materializar un peligro, este hecho por sí solo, posibilita y permite un amplísimo margen de reacción prudencial responsable de la sociedad frente al mismo.

Previsto el peligro, así como lo que del mismo podemos predecir y lo que podemos predeterminar, pasamos a la prudencia precautoria que conlleva, a su vez, un primer principio de evaluación que es el

que va a informar para la toma de decisión de aceptabilidad o rechazo y en qué condiciones. La evaluación dentro del principio de precaución es lo que conocemos como riesgo probabilístico, que concierne, de modo fundamental, a la ciencia y la decisión sería el riesgo esencial o voluntad, de aceptar o no, el afrontamiento de una actividad de seguridad incierta. Concierne de manera especial y es responsabilidad este aspecto de la precaución, a la sociedad y/o a sus órganos de representación, gobierno y administración de justicia.

Por último, la prevención se instala en la fatalidad ineludible, previene aquello que “viene” cuando la precaución se ha mostrado insuficiente y donde sólo cabe esperar que la fatalidad suceda y mitigar, reparar, restituir y, en su caso, compensar los efectos del peligro convertido en mal; ello concierne esencialmente, por tanto, a lo social y político, especialmente en sus aspectos administrativos y técnicas de aseguramiento compensatorio.

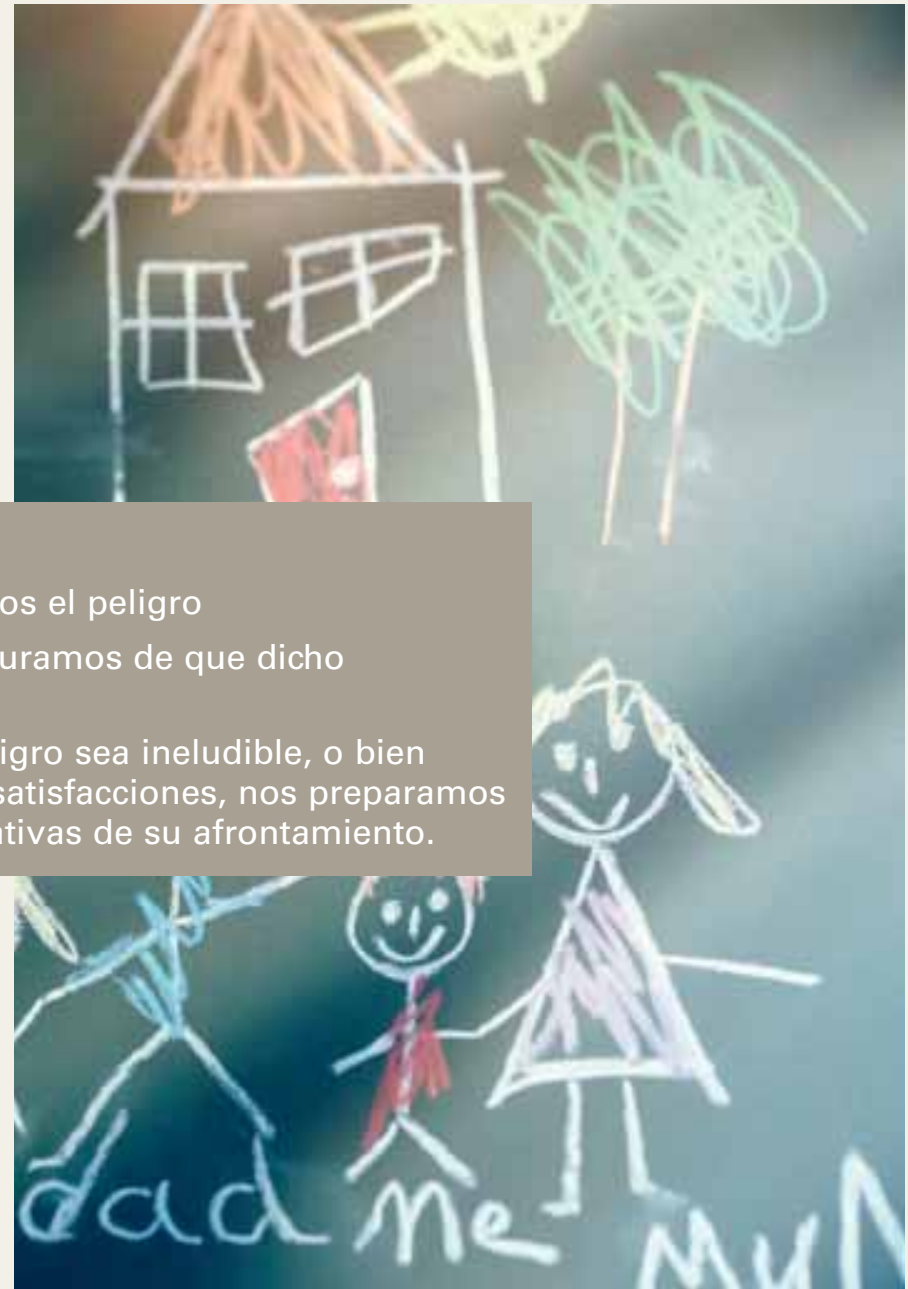
***La diferencia y referencias de los tres principios: previsión, precaución y prevención, quizás se entiendan mejor si prescindimos de los afijos del concepto raíz, en este caso prefijos, y los dejamos en: ver, caución y venir.***

Previsión, precaución y prevención son, por tanto, tres principios sobre los que se fundamenta una estrategia integral de gestión de actividades y fenómenos peligrosos. Para ilustrar los distintos aspectos en que operan los tres principios prudenciales, podemos pensar en un parte meteorológico sobre intensas nevadas para el fin de semana; estaríamos en la previsión de un peligro, de la que se desprenden dos posibles reacciones: “no salir de viaje”, actitud precautoria que elimina la posibilidad del mal no asumiendo riesgos, es decir, actuando con cautela o caución, o bien salir de viaje tomando medidas “preventivas”, llevando cadenas, teléfono móvil, depósito de gasolina lleno, etc., es decir, asumiendo el riesgo, por los motivos que fueren, pero preparándose para mitigar sus posibles consecuencias.

### **Tenemos por tanto que:**

- por el principio de previsión, avistamos y detectamos el peligro
- por el principio de precaución eludimos y nos aseguramos de que dicho peligro no nos afecte
- y por el principio de prevención, bien porque el peligro sea ineludible, o bien porque su afrontamiento conlleve expectativas de satisfacciones, nos preparamos para reducir y/o compensar las consecuencias negativas de su afrontamiento.

En estos tres principios podemos ver reflejado: a los centros de predicción meteorológica, sísmica, etc., como instituciones previsoras, a los centros oficiales de regulación de actividades como instituciones precautorias y a los organismos de protección civil como instituciones preventivas.



## EL SISTEMA DE PROTECCIÓN CIVIL

La protección civil es un servicio público que tiene por objeto prevenir situaciones de catástrofes y con grave riesgo colectivo, proteger a las personas y bienes mediante la coordinación de los diferentes servicios (principalmente bomberos, sanitarios y miembros de las fuerzas y cuerpos de seguridad), bajo la dirección, en función de las competencias, de las Autoridades Locales, las Comunidades Autónomas o la Administración General del Estado.

Además, existen otros servicios públicos que actúan en el estudio de los riesgos existentes y en la formulación de avisos a los ciudadanos, con el objeto de adoptar las medidas de prevención más adecuadas en cada momento.

La protección civil afecta a todos los ciudadanos, ya que tienen el derecho a conocer los riesgos que les afectan, y en consecuencia, a ser informados acerca de los mismos, y sobre las medidas a adoptar para prevenirlos o reducir sus consecuencias. Asimismo, los ciudadanos tienen la obligación de colaborar con las actividades preventivas que resulten necesarias en cada caso. Las agrupaciones de Voluntarios de Protección civil, que tienen un carácter generalmente municipal o local, son el cauce mediante el cual los ciudadanos que quieran participar activamente en las actividades de prevención y/o asistencia en catástrofes puedan hacerlo, siempre como auxiliares de los servicios públicos especializados.

También es necesario resaltar el hecho de que es necesaria una formación previa y adecuada que capacite para el ejercicio de las actividades a desarrollar, a fin de garantizar la eficacia en las actividades así como por seguridad personal y colectiva.



***El Servicio de Atención de Llamadas de urgencia, el 112, es un servicio dependiente de las Comunidades Autónomas y está puesto a disposición de cada ciudadano frente a las situaciones de urgencia o emergencia que les afecten u observen. El número de teléfono 112 se ha adoptado en todos los países de la Unión Europea como teléfono de emergencias.***

Profundizando en el tema de las catástrofes, cabe decir que aún en los países más desarrollados y en el contexto histórico actual, se producen necesidades de atención a las víctimas y de restablecimiento de los servicios esenciales dañados, que quizá no puedan ser satisfechas por los recursos disponibles del área afectada y que requiere la coordinación y supervisión de medios aportados por otras entidades nacionales o extranjeras. Aunque siempre hay que hacer hincapié en la dotación de infraestructuras y servicios públicos óptimos, cabe la posibilidad de la existencia de una vulnerabilidad en los recursos. Para ello es necesario un organismo como Protección civil, con las funciones anteriormente descritas y marcadas por ley. (*Ley 2/1985, de 21 de enero, sobre Protección Civil*) (*Real Decreto 407/1992, de 24 de abril, por el que se aprueba la Norma Básica de Protección Civil*).

También hay que señalar el hecho de que las regiones del mundo más desfavorecidas son las que más resultan afectadas por cualquier tipo de desastre, tanto por encontrarse en áreas generalmente más vulnerables como por disponer de menos recursos. Con lo que participar en las actividades de protección civil es una acción en pro de la solidaridad.

En un mundo cambiante y con continuos retos, Protección civil trata de responder cada vez con más eficacia a las crecientes demandas de seguridad que la sociedad en continua evolución plantea. En consecuencia, es un punto de partida para mirar hacia

el futuro en pro de los objetivos institucionales en el que nos encontramos todos comprometidos.

## LA AUTOPROTECCIÓN

El concepto de autoprotección, identificado con la protección física del individuo frente a una situación de riesgo o amenaza, va ligado al desarrollo de la historia de la humanidad, en tanto que representa la materialización del instinto de conservación de la especie.

No todas las etapas evolutivas del hombre han presentado los mismos riesgos; por el contrario, éstos han ido evolucionando al mismo tiempo que han ido variando los modos de vida y las actividades humanas, exigiendo al individuo la adaptación y adquisición de mecanismos de autoprotección acordes a cada período histórico.

El desarrollo a gran escala de las ciudades y los avances técnicos del último siglo, principalmente la rapidez y expansión del proceso industrial y tecnológico, han generado riesgos complejos, que en muchos casos, no han sido asimilados e interiorizados por la población, dando lugar a carencias de seguridad en las sociedades actuales.

Estas circunstancias han generado una preocupación creciente de las Administraciones Públicas por incrementar el nivel de autoprotección de sus administrados, en tanto que la suma de la autoprotección de cada uno de los ciudadanos es el medio más eficaz de alcanzar la protección colectiva.

***También hay que señalar el hecho de que las regiones del mundo más desfavorecidas son las que más resultan afectadas por cualquier tipo de desastre.***

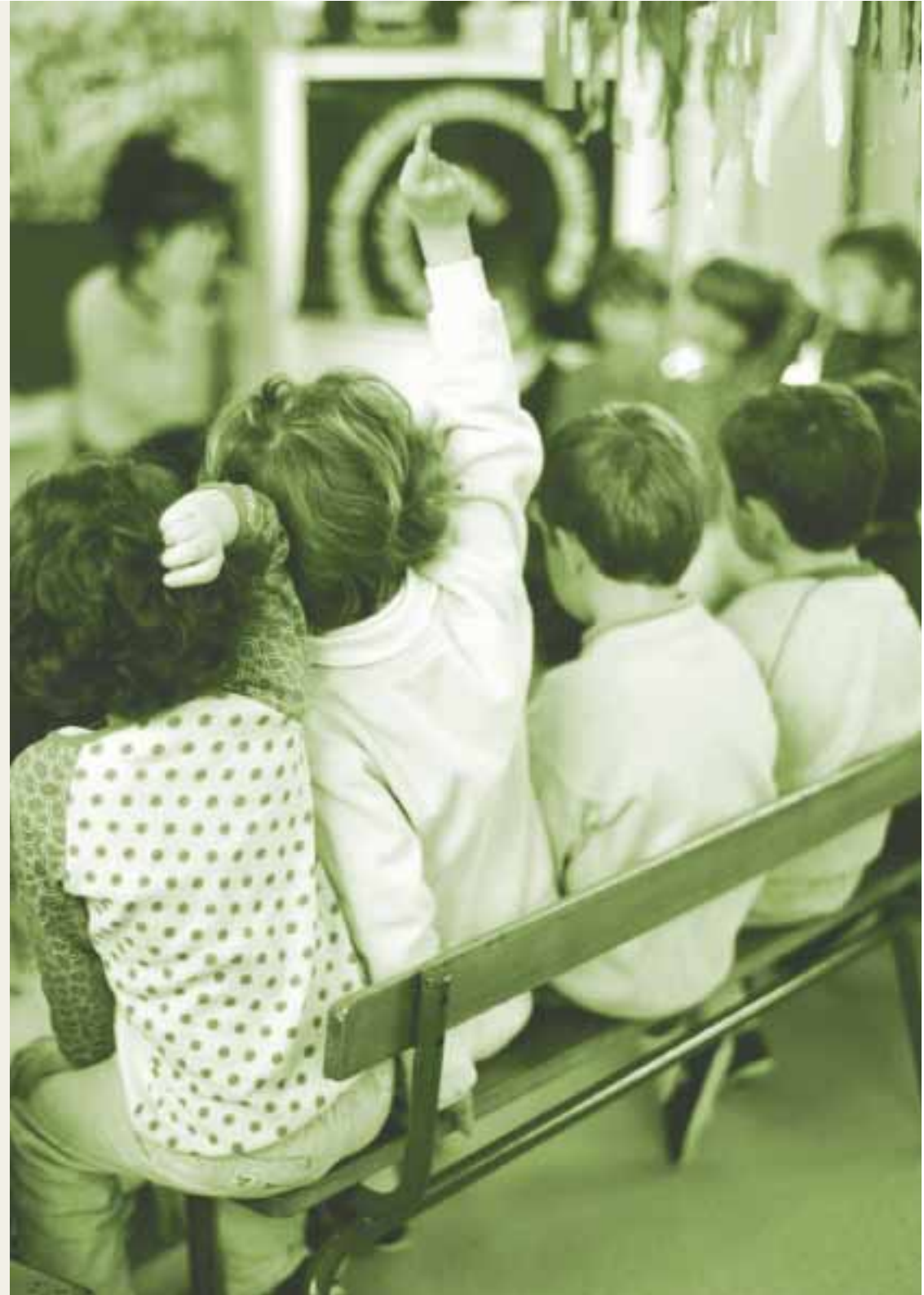


### ***Concepto de autoprotección:***

Se entiende por autoprotección el conjunto de acciones y medidas adoptadas por los ciudadanos, tanto de forma individual como de forma corporativa, encaminadas a gestionar los riesgos existentes en las actividades humanas.

### **La autoprotección comprende tres factores esenciales:**

- Identificación de peligros susceptibles de generar riesgo para el individuo y sus bienes.
- Prevención de riesgos, adoptando medidas que eviten o reduzcan los accidentes que suponen un riesgo para la vida y los bienes del ser humano.
- Respuesta a las emergencias, para minimizar el riesgo de pérdidas humanas y materiales ante una situación de accidente.

















CENTRO ESCOLAR

BUZON

## **2.** *Riesgos en el* **entorno escolar**





## 2a. *El riesgo de* **incendio**

Los incendios son uno de los accidentes más peligrosos que pueden ocurrir en el centro escolar debido al posible alcance de sus consecuencias. Puede afectar a todos los escenarios del centro escolar, individualmente o en conjunto, y ocasionar graves daños de tipo material y humano. En un incendio, las personas pueden sufrir lesiones diversas e incluso perecer a causa de quemaduras, intoxicación o asfixia y todo tipo de traumatismos por derrumbes de estructuras, rotura de cristales, etc.

Desde sus orígenes, el fuego ha sido de gran utilidad para los seres humanos, pero también, ha supuesto un gran riesgo, ya que puede destruir y causar grandes pérdidas humanas y materiales cuando está fuera de control.



## 2a. El riesgo de incendio

### ¿Cómo se produce el fuego?

Para que se inicie un incendio tienen que coincidir en el tiempo y lugar tres elementos, los que conforman el llamado **"triángulo del fuego"**:

**Combustible:** Es toda sustancia o materia que puede arder en presencia del aire o un gas comburente (oxígeno). Puede ser:

- Gaseoso: butano, gas, etc.
- Líquido: laca, pintura, aceite, productos de limpieza, etc.
- Sólido: maderas, tejidos, mochilas, papel, cartón, plásticos, hojas, etc.

**Calor o energía de activación:** Es la energía, debida a la agitación de las moléculas. Los focos de calor pueden ser de tres tipos:

- Térmicos: colillas, cocinas, vehículos y máquinas.
- Eléctricos: interruptores, motores, cortocircuitos.
- Mecánicos: chispa por golpes de herramientas, roces de ruedas.
- Químicos: reacciones de productos que producen calor ácido-base.

**Comburente:** Es el agente gaseoso de la atmósfera capaz de permitir el desarrollo de la combustión. De forma general se considera al Oxígeno O<sub>2</sub> como el comburente típico.

Para evitar el fuego bastará con eliminar alguno de estos factores.

Pero para que se produzca un incendio hará falta además una reacción en cadena de modo que los productos de descomposición de la combustión autoalimenten el fuego para que éste no se extinga espontáneamente.



**Para que se inicie un incendio tienen que coincidir en el tiempo y lugar tres elementos, los que conforman el llamado "triángulo del fuego" !**



## ¿Cómo se puede prevenir un incendio?

Para prevenir la aparición de un incendio es importante conocer las diferentes causas que lo pueden originar, para evitarlas en lo posible.

Un incendio se puede iniciar debido a diferentes factores:

- Por causa eléctrica: corto circuito, arcos de corriente, recalentamiento.
- Por electricidad estática: generada por **sistemas** que impliquen frotamiento.
- Por llamas descubiertas: velas, mechas y fósforos en **estado** de ignición.
- Por chispas y brasas resultantes de la combustión de sólidos.
- Por fricción: recalentamiento por roce.
- Por corte y **soldadura**.
- Por superficies calientes: planchas, motores, calentadores de agua.
- Provocado por un ser humano (Pirómanos).



### *Por lo tanto, es importante tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:*

- Evitar almacenar productos inflamables y peligrosos. En caso de ser necesario, almacenar únicamente las sustancias estrictamente necesarias, en las menores cantidades posibles y contenidas en recipientes irrompibles, indicando claramente su contenido. Estos productos deberán ser almacenados en lugar ventilado y alejado de fuentes de calor.
- Utilizar los líquidos inflamables y aerosoles solamente en lugares ventilados, sin fuentes de calor próximas.
- Evitar el almacenamiento de materiales combustibles, como papeles, periódicos, etc, e impedir la acumulación de basuras, hojas secas, etc. en cada uno de los escenarios del entorno escolar.
- Mantener las instalaciones limpias, evitando la existencia de trapos impregnados de grasa, pinturas, disolventes, etc.
- Evitar aproximar fuentes de calor como estufas, radiadores eléctricos, etc. a prendas de ropa o cortinas. Nunca secar las prendas sobre radiadores eléctricos o estufas.
- Mantener las instalaciones eléctricas y de gas en buen estado, revisándolas periódicamente.



## 2a. El riesgo de incendio

- Evitar sobrecargar los enchufes conectando muchos aparatos simultáneamente y utilizar los fusibles adecuados.
- Las escaleras, descansillos, zonas de paso en general y vías de salida deben contar con iluminación de emergencia permanente que continúe funcionando ante una interrupción de fluido eléctrico.
- Situar extintores en todos los lugares pertinentes y velar por su perfecto estado.
- Elaborar el plan de emergencia del centro escolar, con previsión de los procedimientos de actuación en los posibles supuestos de emergencia según las peculiaridades y características de edificación del centro escolar, los recorridos de evacuación, salidas de emergencia, medidas de detección y protección, señalización de emergencia adecuada, difusión informativa del plan, etc.
- Conocer el plan de evacuación del centro, realizando los simulacros periódicamente.



### ¿Qué hacer en caso de incendio?

- Es muy importante mantener la calma y transmitir serenidad a los demás.
- Avisar a los bomberos y seguir las directrices del plan de evacuación del centro. Moverse deprisa, ordenadamente y sin precipitaciones, prestando atención a las vías de evacuación y evitando retroceder en el recorrido o perder el tiempo tratando de llevarse objetos personales.
- Si el incendio alcanza inevitablemente el centro escolar, circular agachado e incluso a gatas si hay humo o gases y proteger la nariz con un pañuelo húmedo. El humo tiende a ir hacia arriba.
- Cerrar siempre las puertas y ventanas, para no avivar el fuego con corrientes de aire.
- Si las prendas de otra persona o las propias se incendian, lo mejor es rodar por el suelo hasta extinguir las llamas o cubrirse con una manta o abrigo.
- Nunca utilizar los ascensores ni las ventanas como vía de evacuación.
- Antes de salir de una habitación o al querer entrar a otra, se debe verificar que la puerta no esté caliente, en caso afirmativo, es probable que haya fuego al otro lado.





## ¿Cómo se puede extinguir un incendio?

La forma de extinguir un incendio es suprimir cualquiera de los elementos del triángulo del fuego:

- Eliminando el combustible. No es posible la mayoría de las veces.
- Eliminando el oxígeno. SOFOCACIÓN. Echando arena encima del fuego, o una manta de lana, etc.
- Eliminación del calor. ENFRIAMIENTO.
- Eliminación de la reacción en cadena.

Dependiendo del tipo de incendio, la forma de extinguirlo será una u otra. Esto es muy importante tenerlo en cuenta, ya que el mal uso del agente extintor frente a un determinado tipo de fuego puede aumentar el problema en lugar de reducirlo.





## 2a. El riesgo de incendio

### Tipos de incendios:

- **Incendios de clase B:** Son los originados por combustibles sólidos que dejan cenizas (madera, papel, tela, paja, etc). Se extinguen por enfriamiento y es en los únicos que se puede utilizar agua para extinguirlos.
- **Incendios de clase B:** Son los originados por combustibles líquidos o que destilen líquidos por el calor (alquitrán, gasolinas, aceites, pinturas, disolventes, etc). Se extinguen por sofocación. Por ejemplo, si se prende una sartén, hay que sofocarla con una tapadera o trapo húmedo, nunca con agua.
- **Incendios de clase C:** Son los originados por combustibles gaseosos (butano, acetileno, metano, etc). Para extinguirlos, primero es necesario eliminar la salida del gas cerrando la válvula más cercana. Después se extinguen por sofocación.
- **Incendios de clase D:** Son producidos por ciertos productos químicos o metales combustibles (potasio, sodio, litio, etc). Existe una extinción específica para cada uno.
- **Incendios de clase E:** Son cualquiera de los anteriores en presencia de tensión eléctrica. Para extinguirlos, primero es necesario cortar el suministro eléctrico.



### Es importante recordar las siguientes pautas:

- **Cerrar las ventanas y puertas** de las estancias donde está el fuego para impedir su alimentación de oxígeno, sólo si se tiene la total seguridad de poder abandonar el lugar a tiempo y no se corre el riesgo de quedar cercado por las llamas.
- **No echar nunca agua sobre un líquido que arda** en un recipiente, papelera, etc., sino taparlo y dejarlo enfriar.
- Si lo que arde es un objeto sólido de pequeño tamaño, se puede extinguir golpeándolo con una escoba mojada en agua o cubrirlo con una manta o prenda húmeda para ahogar el objeto que arde.
- **Evitar echar agua para apagar un fuego** si pudiera alcanzar con ella cables o aparatos eléctricos bajo tensión.
- **Si se ha de utilizar un extintor**, utilizarlo de acuerdo con las normas de uso, quitando la anilla o pasador de seguridad previamente. Debe ubicarse lo más cerca del fuego posible y accionar la válvula para producir la descarga dirigiendo el chorro a la base de las llamas. Es mejor actuar con varios extintores a la vez, tomando la precaución de no enfrentarlos entre sí, para poder lograr una acción más eficiente.
- **Hay que evitar exponerse inútilmente** o hacer algo que supere nuestras posibilidades, poniéndonos en peligro a nosotros mismos y a los demás.



## 2b. Los escenarios de riesgo en el centro escolar

### 1. Entrada y salida del centro



A la entrada y salida del centro escolar nos encontramos con algunos riesgos derivados, tanto del propio entorno físico -la calle, los vehículos- como de la afluencia de gran cantidad de personas -alumnos, padres, profesores- simultáneamente y de forma bastante apresurada.



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Programar la entrada y salida del centro para que se realice de forma organizada (por turnos), teniendo en cuenta el número de alumnos que se movilizan en esos momentos, y la peligrosidad de las calles colindantes.
- Verificar que los pasillos y puertas de acceso al exterior sean suficientemente amplios.
- Conocer y respetar las normas de seguridad vial (circular por las aceras, cruzar la calzada por los lugares señalizados, etc).
- Evitar estacionar en doble fila para no obstaculizar el paso.
- Crear hábitos de respeto hacia los demás.
- Evitar las "prisas" y los juegos excesivamente "movidos" o con pelota durante el trayecto por la calle.



## 2. Escaleras y pasillos del centro



En estas zonas del centro escolar, los riesgos pueden ser debidos, por un lado, al estado inadecuado de las instalaciones (suelos resbaladizos, iluminación insuficiente, presencia de obstáculos...) y, por otro, al mal uso de las mismas (aglomeraciones a la salida y entradas de las aulas, juegos violentos, carreras...).

### ¿Cómo los podemos prevenir?:

- Revisar periódicamente y mantener en estado óptimo las instalaciones del centro.
- Adaptar las instalaciones del centro para alumnos discapacitados.
- Disponer de unas instalaciones libres de obstáculos, limpias y con mobiliario compatible con las actividades escolares.
- Utilizar las escaleras de una forma adecuada para evitar caídas y accidentes.
- Señalizar aquellas zonas que tengan suelos encerados, húmedos o sucios y puedan producir resbalones o caídas.
- Evitar correr por pasillos y escaleras o abrir puertas o ventanas bruscamente.
- Señalizar adecuadamente las vías de evacuación del centro.

**Utilizar las escaleras de una forma adecuada para evitar caídas y accidentes.**



### 3. Aulas

En el aula, de manera similar a otros escenarios del centro, los riesgos pueden venir originados por una inadecuación de las instalaciones (calefacción, electricidad) y mobiliario (estanterías mal sujetas,...), o por una mala utilización de los mismos por parte de los alumnos. En este escenario nos encontramos además con los riesgos derivados de la inadecuación o una mala utilización del material escolar.



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Mantener las instalaciones del aula en buen estado, evitando baldosas rotas, suelo irregular o inestable, paredes agrietadas, etc. Las puertas y ventanas deben estar provistas de cerramientos adecuados.
- Revisar periódicamente y mantener en estado óptimo la instalación eléctrica, vigilando que los enchufes estén provistos de conexiones a tierra y evitando conectar demasiados aparatos eléctricos en una misma toma de corriente.
- Evitar tocar las instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados.
- Mantener la calefacción en buen estado y ventilar las aulas al usarlas.
- Colocar las estufas lejos de los niños o de productos inflamables y evitar cubrir los radiadores eléctricos o estufas con prendas de ropa.

- Mantener el aula limpia y ordenada, evitando tener por los suelos mochilas que obstaculicen el paso o materiales que puedan producir caídas o resbalones.
- El mobiliario que termine en aristas o bordes puntiagudos deben cubrirse con protectores de goma o plásticos, para evitar cortes.
- Sujetar bien a la pared las estanterías y evitar que puedan ser utilizados por los niños para trepar en busca de objetos que estén en el alto.
- Evitar guardar elementos peligrosos dentro de los armarios y, en caso de hacerlo, colocarlos en la parte superior del armario, lejos del alcance de los niños y mantenerlos bien cerrados.
- Guardar ordenadamente el material escolar y, a la hora de almacenar los materiales, no mezclar pinturas o productos con papeles para minimizar el riesgo de incendios.
- Evitar el uso de cortinas y, si son necesarias, que sean cortas y de telas no inflamables o tóxicas y mantenerlas lejos de las estufas.
- En caso de tener plantas en el aula que no sean venenosas o tóxicas.
  - Hacer un uso responsable de los materiales escolares, evitando los objetos que pudieran ser peligrosos (cortantes o punzantes) y prevenir la asfixia derivada de la ingestión de material escolar.
  - Disponer de una papelerera o cubo de basura en el aula para tirar los desperdicios y de una caja para el reciclaje de papel.
  - Mantener la higiene diaria para evitar el contagio de virus infecciosos, piojos, etc.
  - Mantener un ambiente de respeto y disciplina en el aula y evitar los juegos violentos.





### 4. El laboratorio

Este escenario puede resultar uno de los más peligrosos del centro escolar debido, en gran medida, a las diferentes sustancias utilizadas, algunas de ellas inflamables o tóxicas y al instrumental que se usa para hacer los experimentos (recipientes de cristal, fuentes de calor, objetos punzantes...). Las actividades que se realicen en el laboratorio tienen que estar permanentemente tutorizadas por el profesor, que debe concienciar a los alumnos del peligro que puede entrañar la manipulación de determinadas sustancias y la necesidad de utilizar elementos de seguridad para minimizar los riesgos (quemaduras, cortes,



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Almacenar, en armarios con cerradura, todas las sustancias peligrosas, cuidando que no reaccionen entre sí y utilizando recipientes irrompibles y de sellado óptimo.
- Evitar guardar líquidos volátiles en lugares donde puedan recibir luz.
- Etiquetar claramente todas las sustancias, especificando el peligro que presentan, si son inflamables, tóxicas, etc.
- Utilizar todas las medidas protectoras necesarias -máscaras, gafas, guantes etc.-para la realización de los experimentos.
- Las personas con el pelo largo deberán sujetarlo mientras se encuentren en el laboratorio.
- Evitar utilizar cantidades excesivas de reactivos; además, no es conveniente devolverlos a los frascos originales, aunque no hayan sido utilizados.
- Usar peras de plástico o trompas de vacío para “pipetear” las sustancias químicas y no utilizar nunca la boca.
- Evitar colocar un producto químico o el frasco directamente bajo la nariz para experimentar su olor, ya que puede ser tóxico.
  - Cuando se manipulen frascos o tubos de ensayo, evitar dirigir la abertura hacia uno mismo o los demás.



- Calentar las sustancias inflamables o volátiles al baño maría, en vez de directamente sobre la llama del mechero.
- Evitar la instalación de estufas, hornillos u otras fuentes de calor suplementarias, próximas a productos inflamables o combustibles.
- Revisar y mantener en condiciones óptimas la instalación eléctrica para evitar el riesgo de incendio por cortocircuito o de electrocución.
- Ventilar adecuadamente las instalaciones para evitar el riesgo de inhalación de gases tóxicos.
- Guardar todo el instrumental susceptible de peligro tras la realización de las actividades.
- Recoger los desechos químicos utilizados y depositarlos en los lugares apropiados para ello.
- Lavarse bien las manos al terminar la clase.
- Asegurarse de apagar todo y desconectar los instrumentos al salir del laboratorio tras finalizar la clase.

**Utilizar todas las medidas protectoras necesarias –máscaras, gafas, guantes etc.– para la realización de los experimentos.**





### 5. La biblioteca



La biblioteca puede representar un escenario de riesgo debido sobre todo a dos causas. Por un lado, se trata de un lugar donde los alumnos pueden acudir sin la tutela directa del profesor y por otro, suele tener elementos de mobiliario que pueden ser peligrosos si no se encuentran en buen estado o no se utilizan adecuadamente.

#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Revisar periódicamente y mantener en buen estado el mobiliario de la biblioteca.
- Asegurar fuertemente las estanterías a la pared para evitar que puedan caerse al coger libros los alumnos.
- Disponer estanterías no excesivamente altas para evitar que los alumnos trepen por ellas para llegar a los estantes superiores en busca de libros y se les caigan encima.
- En caso de no poder evitar estanterías muy altas, disponer pequeños taburetes o escaleras para facilitar el acceso a los estantes superiores.
- Respetar las normas de la biblioteca (prohibición de comida y bebida) y procurar un ambiente tranquilo y silencioso.
- Intentar que permanentemente haya una persona al cargo de la biblioteca.



## 6. El salón de actos

Los riesgos en el salón de actos vienen determinados por ser un lugar donde se produce una gran afluencia de alumnos simultáneamente, generalmente con un ambiente festivo o lúdico y una menor disciplina que en el aula. Esto puede dar lugar a comportamientos grupales no adecuados que lleguen a provocar accidentes.



### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Revisar periódicamente y mantener la idoneidad de las instalaciones.
- Programar la entrada y la salida del salón de actos de forma organizada, teniendo en cuenta el número de alumnos que se movilizan en ese momento.
- Mantener un ambiente de respeto hacia las normas y hacia los demás.
- Procurar la correcta utilización del mobiliario evitando los juegos inadecuados entre las sillas y la tarima del escenario.



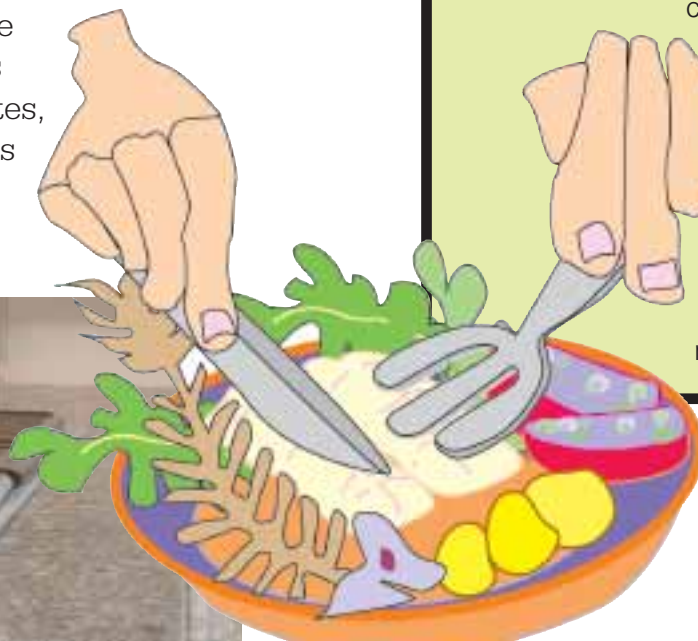




## 7. *La cocina y el comedor*

La cocina es uno de los lugares que presenta más riesgos, sobre todo de incendios, de todo el centro escolar. A esto hay que añadir que suele estar muy cerca del comedor, donde suele haber gran número de niños a determinadas horas. Todo ello hace que necesariamente tenga que ser una zona de fácil y rápida evacuación en caso necesario.

El comedor es también un escenario de riesgos, en este caso relacionados directamente con la propia acción de comer, desde el atragantamiento, las intoxicaciones, los cortes, etc. hasta los trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia...).



### ¿Cómo los podemos prevenir?

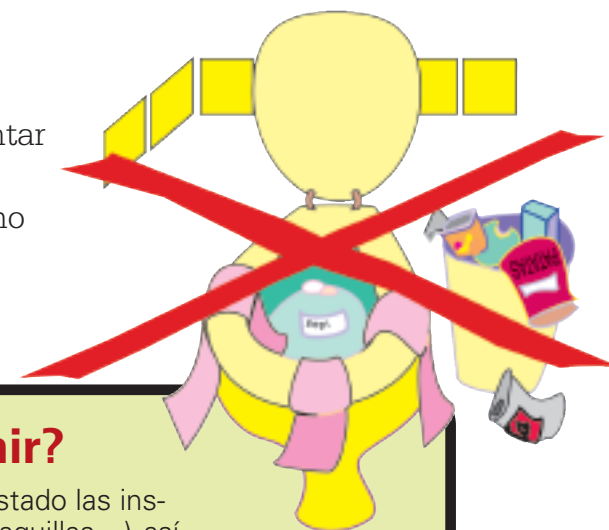
- La cocina del centro escolar debe estar en la planta baja y tener dos salidas, conduciendo, como mínimo una de ellas, directamente al exterior.
- Las instalaciones eléctricas, de gas y fontanería deben revisarse periódicamente y mantenerlas en perfecto estado de funcionamiento.
- Mantener unas condiciones de higiene óptimas, tanto en las instalaciones, como en los utensilios de cocina y comedor y en los alimentos, conservando estos últimos adecuadamente.
- Revisar periódicamente la fecha de caducidad de los productos de alimentación que haya almacenados.
- Procurar un ambiente de tranquilidad a la hora de comer, evitando jugar con la comida o con los cubiertos.
- Cortar los alimentos en trozos no excesivamente grandes, masticar bien y cerciorarse de la inexistencia de huesos o espinas en los alimentos antes de tragarlos.
- Evitar tirar comida o derramar líquidos por el suelo, así como jugar corriendo entre las sillas y mesas.
- Es importante que el personal a cargo del comedor conozca los primeros auxilios frente a asfixias o ahogamientos, así como los síntomas de intoxicación o alergias.



### 8. Los vestuarios, duchas y servicios



Estas zonas del centro escolar pueden presentar riesgos debidos, tanto a las propias instalaciones (mal estado de las mismas) como al uso inadecuado de las mismas (subirse al inodoro, dejar grifos abiertos, etc.).



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Revisar periódicamente y mantener en buen estado las instalaciones de estas zonas (sanitarios, duchas, taquillas...) así como la instalación eléctrica y de fontanería.
- Disponer de instalaciones adecuadas para alumnos discapacitados.
- Mantener estas instalaciones limpias y ordenadas, señalizando aquellas zonas húmedas para evitar caídas.
- Evitar el uso de aparatos eléctricos cuando se tengan las manos o los pies mojados.
- Hacer un uso responsable del agua, sin desperdiciarla y evitar derramar agua o jabón al suelo.
- Antes de meterse en la ducha, probar el agua caliente con la mano para evitar quemaduras.
- Ducharse con los pies protegidos para evitar el contagio de enfermedades cutáneas, como pie de atleta, hongos, papilomas, etc.



- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos, evitando dejar tiradas por el suelo las mochilas, deportivas, ropa, etc.
- Dejar cerradas las puertas de las taquillas para evitar golpes.
- Respetar las normas de uso de estas instalaciones y evitar cometer actos vandálicos en las mismas.
- Evitar los juegos inadecuados en duchas y servicios para que no se produzcan accidentes (caídas, golpes,...).
- Disponer de instalaciones adecuadas en el centro para alumnos discapacitados.



**Disponer de instalaciones adecuadas en el centro para alumnos discapacitados.**

### 9. Instalaciones deportivas y patios de recreo

Los recintos deportivos, tanto interiores como exteriores, son zonas que, por el tipo de actividades que se realizan en ellas, pueden presentar bastantes riesgos, que pueden verse aumentados si las instalaciones no están en buen estado (sujeción segura al suelo de porterías, canastas y otros equipamientos deportivos).



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Disponer de instalaciones adecuadas para la práctica deportiva y de recreo, revisándolas periódicamente y manteniéndolas en buen estado.
- En la construcción de instalaciones deportivas exteriores y patios de recreo utilizar superficies adecuadas y materiales antideslizantes.
- Mantener las instalaciones limpias y sin obstáculos en el suelo que puedan provocar caídas.
- Tener hábitos de calentamiento básicos para evitar lesiones, así como de alimentación deportiva y seguir las recomendaciones técnicas de los entrenadores deportivos.
- Evitar la deshidratación en la práctica deportiva, sobre todo en verano, bebiendo agua o tomando bebidas isotónicas.
- Utilizar un equipamiento adecuado para hacer deporte, tanto de interior como de exterior (calzado, ropa, botellas agua, etc).
- Tener conocimientos de primeros auxilios por parte de los entrenadores deportivos ante caídas, luxaciones, cortes, etc.
- Respetar los diferentes espacios del patio de recreo (zona deportiva para jugar a

*(sigue en pág. 50)*









### 9. Instalaciones deportivas y patios de recreo



(viene de pág. 48)

la pelota –baloncesto, fútbol–, zona para correr, zona de columpios, etc.), para evitar accidentes.

- En caso de no tener el patio cubierto, en los días de lluvia realizar el recreo en las aulas o gimnasio, al igual que en los días soleados con altas temperaturas para evitar golpes de calor.
- Evitar pisar o saltar sobre las tapas de las alcantarillas, podrían no estar bien colocadas y provocar una caída.
- Utilizar un calzado apropiado cuando llueva, nieve o hiele y el suelo esté mojado, para evitar accidentes.
- Disponer de instalaciones adecuadas para alumnos discapacitados.
- Evitar las peleas o juegos violentos a la hora del recreo.
- Es importante la presencia de profesorado en el recreo para evitar algunas situaciones de riesgo y para responder rápidamente ante cualquier accidente.





## 10. *La* piscina

La piscina es una instalación deportiva y de ocio que por sus características, puede suponer un gran riesgo si se hace un uso inadecuado de ella, incluso, aunque los alumnos sepan nadar correctamente. Puede haber riesgo de caídas, resbalones, cortes de digestión, etc.



### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Mantener en buen estado, tanto la instalación propiamente dicha, como el agua de la piscina.
- Ducharse a la entrada y salida de la piscina como medida de higiene y para evitar reacciones alérgicas en la piel.
- Procurar no iniciar el baño inmediatamente después de haber comido para evitar cortes de digestión.
- Evitar los juegos y carreras por los bordes de la piscina para prevenir resbalones y caídas.
- Evitar sumergir la cabeza en el agua o nadar en zonas profundas sin tener la preparación adecuada.
- Evitar tirarse al agua sin mirar. Cerciorarse de que los alumnos no se arrojan a la piscina sin consentimiento del profesor o sin la preparación adecuada.
- Evitar tirarse al agua de cabeza en aquellas zonas de la piscina que no se sabe lo que cubre.
- Tutorizar las actividades por parte de personal cualificado a través del uso de grupos pequeños a la hora de realizar tareas complejas o que entrañen un alto riesgo.





## 2b. Los escenarios de riesgo en el centro escolar



### 11. En el transporte escolar

Los riesgos más importantes en este escenario están relacionados con el tráfico (caídas, atropellos, etc.), causados en algunos casos por las imprudencias de conductores y peatones.



#### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Subir al transporte escolar de manera ordenada y en fila, evitando la subida o bajada del vehículo estando en marcha.
- Ir sentados mientras el transporte escolar esté en marcha, evitando asomarse por las ventanillas, sacar fuera del vehículo alguna parte del cuerpo o arrojar objetos al exterior.
- En trayectos largos, mantener a los alumnos entretenidos, proponiendo actividades tranquilas (cantar, contar chistes...) y evitar los juegos excesivamente "movidos" dentro del vehículo.

***cantar, contar chistes... y evitar los juegos excesivamente "movidos" dentro del vehículo.***



## 12. Las salidas **extraescolares**

En este tipo de desplazamientos los riesgos pueden venir derivados tanto del propio escenario donde se realice la salida como de las posibles actitudes arriesgadas de los alumnos, tanto individuales como en grupo. A esto hay que añadir que pueden ser espacios desconocidos, sobre todo si son excursiones al campo, y que el ambiente es más relajado en cuanto a disciplina. Es por lo tanto importante organizar muy bien estas salidas para evitar el mayor número posible de incidencias, como pueden ser el extravío o desorientación del grupo, caídas, intoxicaciones, etc.

Los escenarios de salidas extraescolares que pueden suponer riesgos pueden ser muy diversos. Nos vamos a centrar sólo en tres de ellos, por considerarlos los más comunes: el museo o exposición, el zoo o granja escuela y las excursiones al campo.

### ¿Cómo los podemos prevenir?

- Realizar una programación lo más exhaustiva posible de la visita o excursión, localizando mapas, teléfonos de contacto y de emergencias, puntos de contacto, puntos de reunión, etc.
- Preparar todo el material necesario, incluyendo tarjetas de identificación en caso de extravío de algún alumno.

*(sigue en pág. 54)*





### 12. Las salidas extraescolares



(viene de pág. 53)

- Prever medios de transporte e instalaciones con medios para alumnos discapacitados.
- Preparar un botiquín de primeros auxilios, con material destinado a evitar mareos, cólicos, bolsas de emergencia en caso de vómitos, etc.
- Prever un número adecuado de adultos por número de niños, sobre todo en los ciclos inferiores.
- Mantener una cierta disciplina, incidiendo en la importancia de no separarse del resto del grupo, sobre todo los alumnos más pequeños.
- Respetar las normas de seguridad dentro del medio del transporte.
- Disponer de medios de comunicación que permita una localización rápida de todas las personas de la salida extraescolar, así como la comunicación con el centro escolar o los servicios de emergencia.

### **3.** *Evacuación de* **centros escolares**

## 3. Evacuación de centros escolares

### 1. Qué es la evacuación

#### ***Partamos de una situación para entenderlo:***

Si en un edificio ocurre una emergencia, por ejemplo un incendio, lo mejor que podríamos hacer, para evitar quemarnos, es salir de allí y alejarnos hasta un lugar donde no nos puedan alcanzar las llamas, es decir, salir a un espacio exterior seguro.

#### **Esto precisamente es lo que denominamos EVACUACIÓN. Por tanto:**

La evacuación es una medida esencial de autoprotección ante emergencias en edificios, ya que supone un alejamiento del peligro. Su objetivo es hacer posible, que en caso de emergencia, los ocupantes del establecimiento puedan desplazarse hasta una zona exterior, realizando dicho desplazamiento en unas condiciones adecuadas de seguridad.



## 2. Desarrollo del proceso de evacuación

Una vez que ya sabemos lo que es la evacuación hay que responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por dónde tenemos que salir del edificio o local donde se ha producido la emergencia?
- ¿Cómo tenemos que salir?
- ¿Dónde está el espacio exterior seguro al que debemos ir?

### 2.1. ¿Por dónde tenemos que evacuar un edificio?

La evacuación de un edificio ha de realizarse a través de las denominadas VIAS DE EVACUACIÓN, que son unos recorridos que han sido diseñados y construidos para permitir que las personas implicadas en una situación de emergencia puedan abandonar el edificio en un tiempo adecuado y con las suficientes garantías de seguridad.

**Las vías de evacuación son el recorrido horizontal y/o vertical que debe seguirse desde cualquier punto del interior de un edificio hasta la salida a la vía pública o a un espacio abierto directamente comunicado con la vía.**

Es decir, que cuando se proyecta un edificio ¿Se diseñan unos recorridos seguros para poder salir al exterior si se produce una situación de emergencia?

En realidad, para el diseño de las vías de evacuación sólo se considera el riesgo de incendio, siendo los parámetros del fuego (calor, humo, gases tóxicos, etc.) dañinos para la salud humana, los que determinan las condiciones constructivas y geométricas de las vías de evacuación.

De hecho, todas las exigencias de protección al fuego de los edificios, se recogen en la Normativa de Prevención contra Incendios que hay que aplicar al proyectar un edificio.

En ella se indican los diferentes tipos de vías de evacuación y qué condiciones constructivas, de señalización e iluminación deben de tener cada una de ellas.

No es objeto de este estudio entrar en el detalle de todas las exigencias, contenidas en la Normativa de Prevención contra Incendios, sobre las vías de evacuación; sólo destacaremos aquellos aspectos que son de interés para contribuir a la seguridad de la evacuación.





## 3. Evacuación de centros escolares

En este sentido es importante conocer los diferentes tipos de vías de evacuación y las condiciones de seguridad de cada una de ellas.

### TIPOS DE VIAS DE EVACUACIÓN:

• **Vías de evacuación no protegidas**, son los recorridos horizontales (pasillos) o verticales (escaleras) que no disponen de puertas en su acceso, pero que han sido dimensionados y diseñados para la evacuación.

Los recorridos en los que existan tornos u otros elementos que puedan dificultar el paso no pueden considerarse a efectos de evacuación.

En general **no se consideran vías de evacuación a:**

- Ascensores.
- Escaleras metálicas.

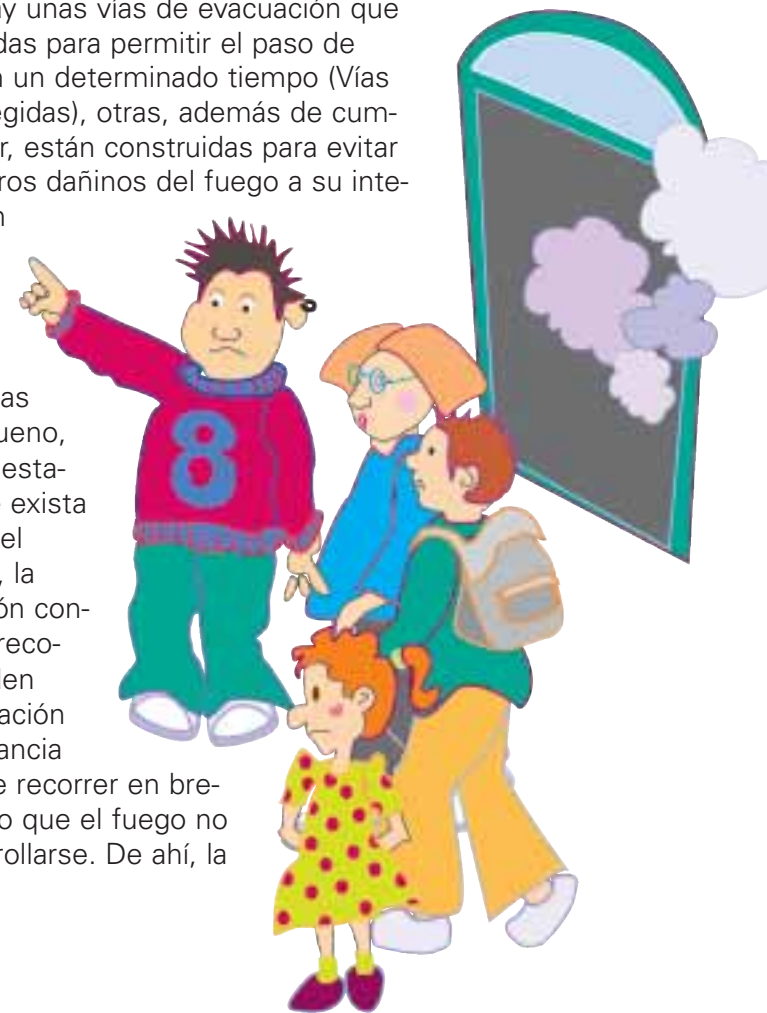
• **Vías de evacuación protegidas**, son los recorridos horizontales (pasillos) o verticales (escaleras) de uso exclusivo para la circulación. Las paredes, suelo y techo que las limitan son resistentes al fuego y su acceso se realiza a través de puertas resistentes al fuego. También disponen de ventilación natural.

• **Vías de evacuación especialmente protegidas**, son los recorridos horizontales (pasillos) o verticales (escaleras) de uso exclusivo para la circulación. Las paredes, suelo y techo que las limitan son resistentes al fuego y no se

accede a ellas directamente, sino que disponen de un vestíbulo previo, resistente al fuego y con ventilación natural, que las aísla del sector de riesgo.

Como podemos ver, hay unas vías de evacuación que sólo están dimensionadas para permitir el paso de todos los ocupantes en un determinado tiempo (Vías de evacuación no protegidas), otras, además de cumplir la condición anterior, están construidas para evitar el paso de los parámetros dañinos del fuego a su interior (Vías de evacuación protegidas y especialmente protegidas).

Pero entonces, ¿Al circular por las vías de evacuación no protegidas estamos en peligro? Bueno, podemos decir que no estamos en un lugar donde exista una barrera al avance del fuego; por este motivo, la Normativa de Prevención contra Incendios, limita el recorrido máximo que pueden tener las vías de evacuación no protegidas, a la distancia que una persona puede recorrer en breves segundos, de modo que el fuego no tenga tiempo de desarrollarse. De ahí, la



importancia que tiene no ponerse a recoger nuestras cosas cuando nos indican que es necesario evacuar, y salir inmediatamente sin entretenernos con nada.

Esto no quiere decir que tengamos que salir corriendo, porque eso podría producir caídas o atropellos y sería peor, dado que, como se ha indicado, los recorridos son cortos y se pueden realizar andando en menos de un minuto. De hecho, estas distancias son iguales o inferiores a 25 metros, en los sectores que tiene una única salida, y no superiores a 50 metros cuando existe más de una salida.

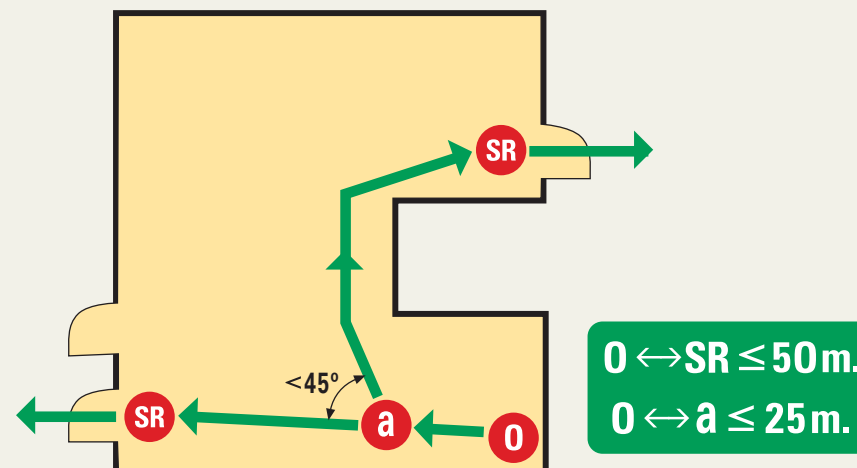
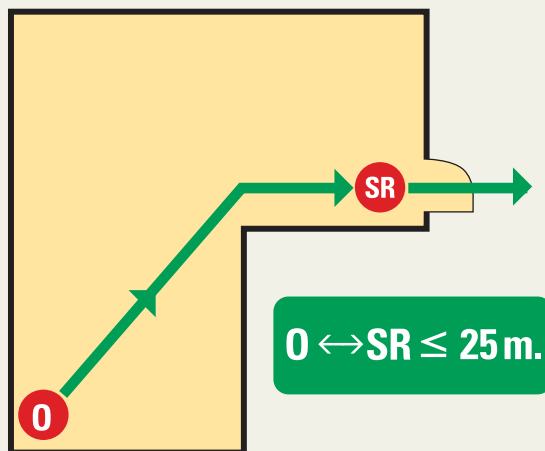
También es importante saber que la resistencia al fuego de las vías

de evacuación protegidas y especialmente protegidas, lo es durante un tiempo determinado.

Es decir, que durante cierto tiempo, el necesario para la evacuación, estos espacios nos van a permitir estar a salvo del calor y humo del incendio, pero que pasado este tiempo ya no se puede garantizar que alguno de los parámetros del fuego no vaya a penetrar en su interior.

Por eso, insistimos en la importancia de evacuar rápidamente los edificios sin demorarse, pero sin necesidad de correr, ya que el tiempo de resistencia al fuego que se da a las vías de evacuación

## VÍAS DE EVACUACIÓN



## 3. Evacuación de centros escolares

protegidas es en función del riesgo de incendio que tienen que soportar y de las personas que las tienen que utilizar.

### ¿CÓMO RECONOCEMOS LAS VIAS DE EVACUACIÓN?

Ahora que ya sabemos mucho sobre las vías de evacuación seguro que queremos saber como reconocerlas.

Las vías de evacuación se reconocen porque están señalizadas con un conjunto de señales normalizadas que tienen como objetivo orientar y guiar a las personas implicadas en una situación de emergencia hacia un espacio exterior seguro.

La señalización proporciona la información necesaria a los ocupantes de un edificio para facilitar el procedimiento de evacuación. Por ello, es muy importante que cada persona conozca, comprenda y pueda identificar claramente, lo que nos indican cada una de las señales que

integran la **SEÑALIZACIÓN DE EVACUACIÓN Y EMERGENCIA**, de forma que no exista posibilidad de confusión en el camino a seguir.

**Dentro de la señalización existen dos grupos diferenciados de señales:**

- a) Las que indican el acceso a una salida o vía de evacuación.
- b) Las que indican el sentido de la dirección a seguir dentro del recorrido de evacuación.

Por tanto, es muy importante que conozcamos las señales de evacuación y aprendamos su significado; ellas serán nuestra guía para salir al exterior en caso de emergencia.

Estas señales se pueden realizar con pigmentos fotoluminiscentes, que hacen que las podamos ver incluso en la oscuridad; este tipo de señales son las más adecuadas, especialmente para los sitios públicos, porque cuando ocurre un incendio, suelen producirse fallos en el sistema eléctrico, que nos dejan sin iluminación y además hay mucho humo, por lo que sería muy difícil encontrar las vías de evacuación si no existiese una adecuada señalización.



Además de la señalización, las vías de evacuación tienen una ILUMINACIÓN DE EMERGENCIA que, en caso de corte del suministro general de electricidad del edificio, se activa, iluminando los recorridos de evacuación durante el tiempo necesario para garantizar el desalojo de todos los ocupantes del edificio.

Por tanto, es muy importante que conozcamos las señales de evacuación.

**a** *Pictogramas utilizados para la señalización de salidas de emergencia*



**b** *Pictogramas utilizados para la señalización de tramos de recorrido que conducen a salidas de emergencia*



**c** *Pictogramas utilizados en la extinción de incendios*





### 3. Evacuación de centros escolares

#### 2.2. ¿Como debemos evacuar?

**La primera pregunta que nos surge al pensar como hacer la evacuación es:**

**¿Cómo sabemos que hay que iniciar la evacuación del centro?**

El inicio de una evacuación nos lo debe indicar una señal, previamente convenida, siendo muy importante que cada persona la conozca, comprenda e identifique claramente su mensaje.

Esta señal se fijará en función de los medios disponibles en el centro; puede ser por megafonía, por un número convenido de toques del timbre de salida, etc.



Bueno y una vez que oímos la señal de evacuación

**¿cómo actuamos?**

- Dejamos de hacer la tarea que nos ocupaba.
- Centramos nuestra atención en la nueva situación.
- Salimos del aula o recinto donde nos encontremos en orden.
- Caminamos por la vía de evacuación (pasillo o escalera) a la que hemos accedido pegados a la pared.
- Vamos evacuando rápidamente, pero sin correr.
- Seguimos las instrucciones de los responsables de evacuación.
- Seguimos las indicaciones que nos marca la señalización colocada en las vías de evacuación.



## 4. *Primeros* **auxilios**

## 4. Primeros auxilios

### 1. El botiquín

- El botiquín básico debe contener sólo los medicamentos imprescindibles.
- Instalarlo en un lugar accesible pero siempre fuera del alcance de los niños.
- Se nombrará una persona responsable de revisar las caducidades y reponer lo gastado o caducado.



#### ¿Qué debe contener?

- Tiritas
- Esparadrapo
- Compresas de gasa
- Gasas estériles
- Tijeras
- Vendas de diversos tamaños
- Termómetro
- Linterna de exploración
- Guantes desechables
- Suero fisiológico
- Desinfectante tipo povidona yodada
- Jabón líquido neutro
- Amoniaco de farmacia (No de uso doméstico)
- Antitérmicos-analgésicos

**Instalarlo en un lugar accesible pero siempre fuera del alcance de los niños.**





## 2. Heridas

### ¿De qué hablamos?

Una herida es un traumatismo que produce pérdida de continuidad en la piel.



### ¿Qué debemos evitar?

- Usar algodón o alcohol.
- Tocar la parte de las gasas que van a entrar en contacto con la herida.
- Aplicar cremas, polvos, pomadas o remedios caseros sobre la herida.

### ¿Qué tenemos que hacer?

- Lavarnos bien las manos siempre **antes** y **después** de limpiar una herida.
- Lavaremos la herida con suero fisiológico a chorro (para arrastrar bien la suciedad).
- La limpieza se hace siempre desde el centro hacia la periferia, es decir, de **dentro hacia fuera** (para evitar que penetren gérmenes en la herida).
- Secaremos bien la zona con gasas estériles o en su defecto un paño limpio.
- Aplicaremos a continuación desinfectante yodado en la herida con una gasa estéril (Recordar: **de dentro hacia fuera**)
- Si la herida es grande taparemos con gasas estériles y cubrimos con una venda o esparadrapo.

### ¿Algo más que deba saber?

#### **Sí. Muy importante tres cosas más**

1. Si la herida está en la **cara**, en los **ojos** o en **orificios naturales**, siempre hay que ir al centro sanitario.
2. Si en la herida hay clavado un objeto, **nunca** debo extraerlo. Puede que haga de tapón e impida que sangre. Iremos al centro sanitario.
3. Si la herida puede necesitar sutura, **no deben pasar más de 6 horas** desde que se ha producido hasta que se acuda al centro sanitario.



## 4. Primeros auxilios

### 3. Hemorragias

#### ¿De qué hablamos?

La hemorragia consiste esencialmente en la salida de sangre de los vasos sanguíneos: arteria, venas y capilares.



#### ¿Qué tenemos que hacer?

- La sangre es muy llamativa. Lo primero: mantener la calma.
- Tenemos que cohibir la hemorragia. Para ello ponemos sobre la zona una gasa estéril o en su defecto un paño limpio y hacemos presión.
- Si la hemorragia es en una extremidad (brazos o piernas) elevaremos la misma por encima del corazón.
- Si la gasa se empapa, añadiremos otras, pero no quitamos la primera.
- Podemos poner un vendaje compresivo sobre las gasas.



#### ¿Qué debemos evitar?

- **NUNCA** quitaremos el primer apósito puesto para no destruir el coágulo que se esté formando.
- Si sospechamos fractura de la extremidad (hay deformación, duele mucho...) **NO elevaremos** la misma. **Avisaremos al 112.**
- **NO aplicaremos un torniquete.** Si la hemorragia no se cohibe acudiremos al centro sanitario o **avisamos al 112.**



## ¿Algo más que deba saber?

**Sí. Existen algunas situaciones especiales.**

**Comentaremos tres de ellas.**

### 1. Hemorragias por la nariz. Tienen un nombre un poco raro: **Epistaxis**.

- Nos tranquilizamos y pedimos al niño que sople por la nariz con suavidad.
- Pinzamos la nariz y mantenemos la presión 10 o 15 minutos. Si no se corta la hemorragia, iremos al centro sanitario.
- Si la nariz cruje, duele mucho o parece desviada es mejor no tocarla. PUEDE ESTAR ROTA. Avisaremos al 112 o trasladamos al niño al centro sanitario.

### 2. Hemorragia por el oído. Otro nombre diferente: **Otorragia**.

- Taparemos el oído con una gasa estéril o un paño limpio y acudiremos al centro sanitario.

### 3. Hemorragia por amputación. La amputación es el corte total o parcial de una extremidad o parte de ella.

- Controlaremos la hemorragia.
- Nunca hacer un torniquete.
- Pondremos gasas empapadas en suero y vendaremos la parte afectada
- La parte amputada la cogemos y la cubrimos con gasas humedecidas. La introducimos en una bolsa y ésta una vez cerrada en otra con hielo y agua.
- Trasladaremos inmediatamente al herido al centro sanitario.



## 4. Primeros auxilios



### 4. Golpes y contusiones

#### ¿De qué hablamos?

- Las contusiones son lesiones producidas por contactos violentos de un objeto o superficie contra nuestro cuerpo, produciendo alteraciones en él pero sin rotura de piel o mucosas. (Chichón, cardenal o hematoma...).
- Estas lesiones pueden también afectar a órganos internos, o consistir en roturas de huesos, por ejemplo, pero en estos casos se llamarán según la lesión principal.

#### ¿Qué debemos evitar?

- No provocaremos movimientos ni comprimiremos la zona afectada en busca de síntomas.
- No aplicar calor.
- Si se han producido lesiones más graves (fractura, hemorragias...) o lo sospechamos, debemos avisar y esperar la llegada de un médico.
- Merece la pena esperar la llegada de personal sanitario especializado que inmovilice correctamente al paciente y lo traslade de manera adecuada antes que hacer un traslado apresurado.





## ¿Qué tenemos que hacer?

- Mantener elevada la zona afectada y en reposo.
- Aplicar frío sobre la zona.
- Ante cualquier duda, acudir al médico.

## ¿Existe algún caso especial? ¿Algo más que deba saber?

Hay algunos golpes que por su localización merece la pena comentar un poco más.

### 1. Golpes en la cabeza

- a. Si el accidentado pierde el conocimiento, aunque sólo sea unos segundos, o parece aturdido o desorientado, sangra por nariz u oído, o vomita, acudiremos al centro médico inmediatamente.
- b. Si aparece sólo un "chichón" le pondremos hielo y observaremos. Ante la aparición de cualquiera de los síntomas anteriores, acudiremos al médico.
- c. Lo mismo ante cualquier duda que tengamos.

### 2. Golpes en la boca

- a. Limpiar la boca suave y tranquilamente con una gasa impregnada en suero fisiológico o, si no tenemos, en agua.

b. Acudiremos al dentista inmediatamente si se le ha roto un diente, guardando el trozo en la saliva del accidentado, en leche o en suero fisiológico.



## 4. Primeros auxilios

### 5. Quemaduras

#### ¿De qué hablamos?

Una quemadura es una lesión causada por el calor (radiación, fuego, vapores, líquidos) que implica deterioro de la integridad cutánea y de sus funciones.

*(Recordemos que las funciones de la piel son servir de barrera a infecciones, limitar la pérdida de líquidos y mantener temperatura.)*



#### ¿Qué debemos evitar?

- **Nunca** aplicar en la zona pomadas, ungüentos, cremas ni cualquier otro remedio casero (patatas, pasta de dientes,...).
- No quitar ropa pegada.
- No pinchar las ampollas.
- Impedir que corra.
- No usaremos algodón.



#### ¿Qué tenemos que hacer?

- Lo primero es alejar al quemado de la fuente de calor.
- Enfriar con agua. (si disponemos de suero fisiológico, mejor, pero como siempre, en su defecto agua). Lo mejor es sumergir la zona en agua durante un mínimo de 10 minutos.
- Secar cuidadosamente con gasas o toallas limpias.
- Cubrir la quemadura con una gasa o apósito húmedo.

#### ¿Existe algún caso especial?

##### **Merece la pena comentar dos situaciones:**

**1. Si las quemaduras aparecen por llamas** que prenden la ropa, no debemos dejar que el quemado corra, ya que esto aviva el fuego. Lo que tenemos que hacer es envolverlo en una prenda, por ejemplo una manta, o lograr que se tire al suelo y rueda por él.

**2. Las quemaduras eléctricas** (Electrocución) pueden producir alteraciones del ritmo cardíaco (fibrilación ventricular), en sistema nervioso así como también lesiones en piel y tejidos. Deberemos cortar rápidamente la corriente eléctrica y separar al accidentado de la fuente de electricidad, pero ¡OJO! no le tocaremos con las manos mientras permanezca enganchado a la corriente ya que podemos quedar pegados a él. Utilizaremos algún objeto aislante para separarlo, como el palo de una escoba. Inmediatamente pedir ayuda especializada.



## 6. Intoxicaciones

### ¿De qué hablamos?

Las intoxicaciones pueden producirse por multitud de causas y sustancias.

Las vías de entrada de tóxicos en nuestro organismo son varias:

- Por ingestión (las más frecuentes en niños)
- Por inhalación
- Por contacto directo con la piel (absorción)



### ¿Qué debemos evitar?

- No daremos nada de comer o beber al accidentado salvo que nos lo indique el responsable del Instituto Nacional de Toxicología.
- No provocaremos el vómito (salvo indicación expresa del técnico) en caso de intoxicaciones con productos ácidos (lejías, derivados del petróleo...).

### ¿Qué tenemos que hacer?

- Ante la **sospecha** de ingestión de una sustancia tóxica lo primero que haremos será llamar al **Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20**
- Contestaremos a lo que nos pregunten con calma y ellos nos darán las pautas de cómo debemos actuar hasta recibir atención médica.
- Si acudimos a un hospital o centro médico, llevaremos toda la información posible sobre el producto que creemos es el responsable de la intoxicación.
- Si la persona está inconsciente, le mantendremos de lado para evitar riesgo de ahogamiento en caso de que vomite y llamaremos a los servicios de emergencia **112**.

### ¿Existe algún caso especial?

En las "Borracheras" o **intoxicaciones etílicas**, sí podemos provocar el vómito del afectado. Evitaremos dar de comer o beber leche o alimentos grasos. Avisaremos a los servicios médicos inmediatamente si pierde el conocimiento.



### 7. Picaduras y mordeduras



#### ¿De qué hablamos?

Podemos encontrarnos cientos de pequeñas lesiones correspondientes a picaduras o mordeduras de animales. En general no revisten mayor importancia, pero comentaremos aquí algunos detalles importantes:

#### 1. Mordeduras por animales domésticos

- Lavaremos con agua y jabón la herida, aplicamos un desinfectante yodado y a continuación acudiremos a nuestro centro de urgencias explicando lo que ha pasado.
- Si es posible, intentaremos retener al animal, o al menos identificarlo, para poder asegurarnos si está o no controlado por los servicios veterinarios.
- Nos aseguraremos también que el accidentado esté vacunado contra el tétanos. En caso de duda, comentarlo en el centro médico por si se considera necesaria la vacunación.

#### 2. Mordeduras o picaduras de serpientes

- Lavar inmediatamente la herida.
- Si se dispone de él, aplicar hielo o compresa fría.

- Si la lesión es en una extremidad, mantenerla elevada.
- Acudir con urgencia al centro médico o avisar a los servicios de urgencia, manteniendo a la persona en reposo.

**NUNCA se debe intentar sacar el veneno abriendo la herida o chupando.**

#### 3. Picaduras de insectos

- Aplicar frío (hielo o agua fría) o amoníaco de farmacia.
- Si la picadura es en **cuello o cara**, si parece existir dificultad para respirar o existe **enrojecimiento generalizado**, acudir inmediatamente al servicio de urgencias.





## 5. *Apoyo* **psicológico**

## 5. Apoyo psicológico

### 1. Introducción

En este capítulo se van a analizar, en primer lugar, las reacciones que podemos tener las personas tras la vivencia de un acontecimiento traumático, como es una catástrofe.

Posteriormente, se presentan una serie de cuestiones dirigidas tanto a profesores como a padres, con el objetivo de orientarles en su comportamiento con los niños y adolescentes tras un suceso traumático.

En tercer lugar, se analizará de qué manera se puede preparar a los niños y adolescentes para afrontar estos sucesos traumáticos, desarrollando las habilidades para la vida y, haciendo especial hincapié, en la importancia que tiene la resiliencia o la fortaleza psicológica en este sentido.

Por último, se hace una referencia especial al bullying o acoso escolar como un riesgo psicosocial específico.



## 5a. Reacciones psicológicas ante un evento traumático

Las reacciones de una persona ante una catástrofe tienen cierta semejanza a las que se experimentan ante otros incidentes críticos (muerte de un familiar, detección de una enfermedad grave, etc.).

Una catástrofe es un acontecimiento súbito y repentino que produce graves consecuencias humanas y materiales, desbordando la capacidad de respuesta de la comunidad afectada para poder hacer frente con sus medios específicos.

El vivir una catástrofe que represente un peligro real para la propia vida o la de los demás (por ejemplo, desastres naturales, desastres tecnológicos, incendio, secuestro, etc.) provoca una serie de reacciones psicológicas como: temor, miedo, malestar psicológico intenso o ansiedad.



### CRISIS PSICOLÓGICA



En estas reacciones psicológicas influyen elementos del ambiente del individuo y de nuestros grupos sociales de referencia

**Factores ambientales** (intensidad o duración del suceso, existencia de víctimas, etc.).

**Factores individuales** (Personalidad, estrategias de afrontamiento del individuo, evaluación subjetiva de la situación etc.).

**Factores sociales** (Apoyo familiar, laboral, social, etc.). Es esencial después de una catástrofe reforzar la sensación de pertenencia social como medida de protección.

## 5. Apoyo psicológico

Tras sufrir un acontecimiento traumático suelen aparecer las siguientes reacciones psicológicas:

**Reacciones emocionales** de tristeza, rabia, llanto, incredulidad, odio, culpabilidad y negación.

Es frecuente la aparición de sentimientos de culpa por algo que ocurrió, o se descuidó alrededor del momento de la catástrofe.

Enfado y odio: el enfado proviene de la sensación de frustración ante el hecho de que no había nada que se pudiera hacer para evitar el suceso o de la sensación de desamparo por la pérdida de alguien querido.

A veces se produce un mecanismo de desplazamiento, es decir, dirigirlo a otra persona y culparla de la muerte: (por ejemplo, el médico, otro miembro de la familia, etc.) o hacia sí mismo, pudiendo desencadenar en este caso conductas autodestructivas.

A veces se produce bloqueo emocional o incapacidad para expresar afectos o emociones.

**Reacciones cognitivas** caracterizadas por una limitada capacidad de pensamiento y acción.

Se produce un deterioro en la capacidad de concentración y memoria, afectando a la capacidad de toma de decisiones, y a la realización de determi-

nadas tareas (*Por ejemplo, no recuerdan su teléfono o su dirección, etc.*).

**Alto nivel de ansiedad**, que se caracteriza por reacciones fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco (taquicardia), aumento del ritmo respiratorio (pudiendo dar lugar a mareos), dilatación de pupilas, dilatación de capilares de manos y piernas, sudoración de manos, inhibición salivar (sensación de boca seca), micción frecuente, opresión torácica, tensión muscular, etc.

**Reacciones motoras** extremas de hiperactividad o hipoactividad.

La hipoactividad se produce cuando las personas reaccionan quedándose inmóviles, estáticas, como petrificadas (por ejemplo, permanecen sentadas en una silla con la mirada perdida, carentes de energía, apenas hablan, etc.).

La hiperactividad se caracteriza porque las personas se manifiestan en movimiento continuo, desplazándose de un lugar a otro, sin parar de hablar, con tics (como movimiento continuo de una pierna, etc.).

**Reacciones de evitación**, son respuestas de determinadas personas consistentes en huir de otras personas, lugares o hechos que le recuerden o estén relacionados con la catástrofe (por ejemplo, evitar hablar de lo sucedido, pasar por el lugar del accidente, estar con personas que estuvieron en la catástrofe, recordar aspectos relacionados con la catástrofe, etc.).







**Reacciones fisiológicas** resultado de una ansiedad mantenida a lo largo del tiempo, donde aparecen, además de los síntomas de ansiedad de la fase de shock, somatizaciones, alteraciones del sueño (insomnio) y de la alimentación (vómitos, diarreas, pérdida del apetito, etc.).

**Estas reacciones psicológicas son respuestas normales a acontecimientos anormales y suelen mantenerse en los días/semanas siguientes al acontecimiento traumático.**

Además, las catástrofes suelen afectar al **sistema de creencias y valores** produciendo una visión negativa del mundo, de sí mismo y de los demás.

En cuanto al mundo, se deteriora la creencia de que los hechos son ordenados, previsibles y controlables.

Respecto a la idea de sí mismo, aparece pérdida de confianza en sí mismo, baja autoestima y baja percepción de la eficacia de uno mismo.



## 5. Apoyo psicológico



La persona pasa a pensar que los hechos ocurren por azar y no por la influencia de las actuaciones de uno mismo.

En cuanto a los demás, se altera la idea de que la gente es de confianza y que vale la pena relacionarse con ella.

Es necesario reducir la indefensión de los afectados y resituar el control interno, dentro del propio individuo (es decir, pasar de sentirse impotente a sentirse dueño de sí mismo) para volver a la creencia de que los hechos son ordenados y que uno mismo tiene cierta capacidad de acción en las situaciones que pasan en el mundo y reforzar la seguridad en sí mismo.

En este sentido, es esencial volver a las rutinas, a desempeñar su rol anterior a la catástrofe, para reforzar su autoestima, la percepción de la eficacia de uno mismo y su capacidad para afrontar la situación.

En la mayoría de los individuos, estas situaciones se van resolviendo paulatinamente, dando lugar a un equilibrio; el individuo va a ir superando la situación, y además, puede haber adquirido nuevas estrategias de afrontamiento, o fortalecer las estrategias que ya poseía.

En otros individuos, estas reacciones persisten y se agudizan interfiriendo el funcionamiento de su vida social, laboral o familiar y generando determinados trastornos psicopatológicos (Trastorno por Estrés Posttraumático, Trastorno por Estrés Agudo, Depresión, etc.).





## 5b. Orientaciones para profesores y padres.

Es natural que tanto los niños como los adultos estén asustados tras un desastre. Los padres y profesores deben saber que las reacciones son normales y naturales y no permanecerán para siempre.

Los niños tienen que percibir que comprendemos por qué están asustados. Hay que atenderles y tranquilizarles, y en caso de que el desastre haya ocurrido en horario escolar, repetirles que sus padres saben donde están, donde pueden ir y que vendrán a buscarles tan pronto como puedan. Decirles que están seguros con nosotros y que cuidaremos de ellos.

Con calma y firmeza explicarles qué ha ocurrido, dándole información que él pueda entender, poniéndose a su altura y decirle lo que va a suceder más adelante (esta noche dormiremos todos juntos en un albergue). Los niños estarán menos temerosos de las cosas que conocen y pueden comprender.

Escuchar y estimular a los niños a hablar sobre sus miedos. Ayudarles a separar lo real de lo irreal (producto de su imaginación), preguntarle sobre sus pensamientos principales, que describa sus sentimientos, que hagan dibujos o escriban sobre lo ocurrido.

Incluir a los niños en las actividades de reconstrucción, dándoles tareas de su responsabilidad, lo cual les ayudará a sentirse parte de esa recuperación y a comprender que las

cosas volverán progresivamente a la normalidad. Retornar a la rutina lo antes posible.

Hay que ser tolerantes con los cambios en el comportamiento de los niños y bajar temporalmente las expectativas de rendimiento, tanto en casa como en el colegio, y relajar un poco las reglas.

Los padres y profesores tienen que trabajar en estrecha relación.

En el caso de que un niño mantenga durante un largo período de tiempo sus conductas anómalas, la familia podría necesitar solicitar asesoramiento profesional.



## 5. Apoyo psicológico

### 5c. Las habilidades para la vida y la resiliencia.

Vamos ahora a analizar de qué forma se puede preparar a los niños y adolescentes para afrontar los sucesos traumáticos, a través del entrenamiento de las habilidades para la vida.

Las habilidades para la vida se refieren a los conocimientos, valores, actitudes, habilidades y comportamientos necesarios para enfrentarse de forma efectiva a las distintas situaciones y dificultades de la vida.

Un concepto relacionado con esto es la resiliencia, que es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.

Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en los demás. Son activos, flexibles y adaptables, incluso en la infancia. La resiliencia incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, tener comportamientos prosociales y, también, sentido del humor, es decir, la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico.



**¿Cuáles son las habilidades necesarias para enfrentarse de forma efectiva a la vida?**

**Las habilidades sociales e interpersonales:** comunicación, negociación, empatía, asertividad, tolerancia.

**Las habilidades cognitivas:** solución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico.

**Las habilidades para manejar emociones:** identificación y manejo de emociones, autocontrol, control interno.

**La autoestima,** que requiere el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas.

#### Habilidades sociales e interpersonales

##### LA COMUNICACIÓN

Uno de los aspectos más relacionados con la competencia social es la habilidad de comunicarse eficazmente con los demás.

Para mejorar la comunicación es importante:

**Ser concreto y expresar claramente lo que se quiere decir.** Si se habla de forma vaga y general, la otra persona puede no entender lo que queremos decir.

**Enviar el mismo mensaje por los canales verbal y no verbal.** El tono de voz, las expresiones faciales, la posición corporal, etc., están





enviando importantes mensajes, que si no coinciden con lo que estamos diciendo verbalmente crearán en los demás confusión.

**Utilizar adecuadamente la comunicación no verbal:** Mirar a la cara de la persona con la que estamos conversando, mantener una expresión facial apropiada, congruente con el tono de la conversación y cuidar la posición corporal, orientando el cuerpo hacia el interlocutor.

**Procurar la retroalimentación,** corroborando a través de preguntas si la otra persona ha entendido lo que estamos diciendo, o, solicitando aclaraciones a los demás cuando no entendemos bien sus mensajes.

**Escuchar activamente a los demás,** eliminando distracciones exteriores e interiores, evitando los juicios iniciales y las interrupciones, realizando preguntas y dando respuestas que animen al otro a exponer sus opiniones, y enviando señales no verbales de escucha (asentimiento con la cabeza, etc.), para informar a la otra persona que le estamos prestando atención.

## LA ASERTIVIDAD

A veces nos podemos encontrar con situaciones conflictivas en las que la conducta de otras personas vulnera nuestros derechos y nos hace enfadar. Ante ese tipo de situaciones se puede reaccionar de una forma agresiva (insultando, etc.), de una forma pasiva (dejando pasar la situación, evitando en el futuro situaciones similares, etc.), o, también de un manera más adecuada, siendo asertivos.



# 5. Apoyo psicológico



**La asertividad** es la capacidad de expresar exactamente lo que se quiere, sin ánimo de insultar al otro, y sin despertar en él sentimientos de miedo u hostilidad. Es decir, permite reafirmar mis derechos y mi personalidad respetando los derechos del otro, mostrar mi propia opinión o mis dudas, sin agredir o sentirme culpable por ello.

El tipo de respuesta que se debe dar ante situaciones conflictivas depende mucho de las características particulares de cada caso, pero en cualquier caso, es esencial controlar nuestras reacciones emocionales, analizar la situación y actuar en consecuencia.

Existen una serie de aspectos de nuestra conducta que pueden ayudarnos a transmitir firmeza de una forma adecuada:

## Aspectos verbales

Decir lo que se piensa o se siente de forma clara y directa, sin andarse con rodeos

Utilizar preferentemente frases en primera persona: "Quiero...", "No me gusta...", "Me siento..."

Reconocer la postura del otro manteniendo la propia: "Entiendo que tú ..., pero yo ...", "Se que a ti ..., pero yo..."

## Aspectos no verbales

Hablar con un tono de voz audible y adecuado, ni tan bajo que no se escuche ni tan alto que se llegue a gritar.



Hablar de manera fluida y confiada, sin dudar ni titubear.

Situarse de cara a la otra persona y mirarle directamente a los ojos, ya que si desviamos la mirada, hacemos ver al otro que estamos inseguros.

Asegurarse de que nuestros gestos y expresiones coinciden con lo que queremos decir. Por ejemplo, no se debe sonreír cuando se le está diciendo a otra persona que se está enfadado por algo que ha hecho.



## 5. Apoyo psicológico



### LA EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, e implica intentar pensar y sentir de la misma forma que el otro siente y piensa.

La presencia física, el contacto táctil y el escuchar al otro sin juzgarlo, son maneras de favorecer esa empatía, esencial para establecer una relación adecuada con los demás.

Gracias a la empatía se produce un clima de seguridad haciendo sentirse al otro aceptado y escuchado.

### LA TOLERANCIA

La tolerancia se refiere a la consideración y el respeto hacia las ideas, opiniones o conductas de los otros, aún cuando no se compartan. Se trata de la capacidad de admitir en los demás formas de pensar o actuar distintas a las propias.

La intolerancia, por el contrario, hace referencia a actitudes o comportamientos de exclusión, rechazo o menosprecio de aquellos que consideramos diferentes, e implica el no respeto de sus derechos.

Para favorecer la tolerancia es importante esencial la cooperación y evidenciar como la diversidad de opiniones puede enriquecer una determinada tarea.

### Habilidades cognitivas

#### LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

Las destrezas para solucionar problemas se pueden identificar desde muy temprana edad; además, parece que los niños preescolares que son capaces de producir cambios en situaciones frustrantes, posiblemente sean más activos y competentes en el período escolar.

Hay que poner de manifiesto que, en niños y adolescentes, resolver problemas es un signo de madurez y una oportunidad de crecimiento personal.

Es importante aprender procedimientos para optimizar la solución de problemas, evitando tomar decisiones de forma impulsiva y haciendo hincapié en que, tan importante como tomar la decisión correcta, es aprender de las decisiones equivocadas del pasado para no volver a cometerlas en el futuro.

#### EL PENSAMIENTO CRÍTICO

Es esencial tomar conciencia de cómo las presiones de otras personas pueden influir en nuestras decisiones y desarrollar habilidades orientadas a resistir la influencia de los demás, aprendiendo a pensar críticamente acerca de los mensajes que se reciben de los compañeros, de los medios de comunicación, etc.





**Para responder ante los intentos persuasivos de los demás es importante:**

Escuchar con atención.

Comparar lo que nosotros pensamos y queremos hacer con lo que quieren hacer los demás.

Decidir por nosotros mismos.

Actuar en consecuencia con nuestra decisión y aprender a defenderla.

Tener un comportamiento asertivo y aprender a decir no.

**Habilidades para manejar emociones**

Las emociones son alteraciones súbitas de nuestro estado de ánimo producido por ideas, recuerdos o acontecimientos que nos conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

Vamos a analizar dos de las emociones que pueden ser más negativas, la ansiedad y la ira.

La ansiedad se refiere a un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).



## 5. Apoyo psicológico

En la ansiedad, como en otras emociones juega un papel importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas. Las conductas que se producen cuando se está ansioso a menudo son inadecuadas e interfieren con el funcionamiento normal de las personas.

La ira hace referencia a aquellos sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. En este sentido, es importante que los niños y adolescentes aprendan a retrasar las gratificaciones y trabajen la tolerancia a la frustración.

Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables y les lleven a realizar conductas indeseables.

Las emociones constan de tres tipos de componentes: físicos, cognitivos y conductuales. A continuación se incluyen técnicas para controlar las reacciones corporales y los pensamientos y entrenar comportamientos adecuados, y de esta forma manejar las emociones.

### **Técnica n.º 1: Respiración Abdominal**

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas:



Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento:

Inspirar profundamente, hinchando el abdomen.  
Mantener el aire durante unos segundos.  
Espirar lentamente, vaciando el abdomen.  
Repetir el proceso anterior.

### **Técnica n.º 2: Pensamiento positivo**

Esta técnica se centra en el control del pensamiento y puede utilizarse también antes, durante o después de la situación problemática.

*Para ponerla en práctica hay que seguir los siguientes pasos:*

Al empezar a encontrarse incómodo, nervioso o alterado, hay que prestar atención al tipo de pensamientos que se están teniendo, e identificar todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).  
Dí para tí mismo **“¡Basta!”**  
Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

La dificultad de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos:

<b>Pensamientos negativos</b>	<b>Pensamientos Positivos</b>
<p>“Soy un desastre”                      “No puedo soportarlo”                      “Me siento desbordado”                      “No puedo controlar esta situación”                      “Lo hace a propósito”</p>	<p>“Soy capaz de superar esta situación”                      “Si me esfuerzo tendré éxito”                      “Esto no va a ser tan terrible”                      “Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”</p>

**Técnica n.º 3: Relajación muscular**

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación problemática, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Para su práctica hay que seguir los siguientes pasos:



Sentarse tranquilamente en una posición cómoda.  
 Cerrar los ojos.  
 Relajar lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando por los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.  
 Una vez relajado todo el cuerpo, hay que imaginar que se está en un lugar pacífico y tranquilo *(por ejemplo, tumbado en una playa)*.  
 Cualquiera que sea el lugar elegido, hay que imaginárselo lo más claramente posible y sintiéndose totalmente relajado y despreocupado.  
 Practicar este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión, para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarse en unos pocos segundos.

**Técnica n.º 4: Ensayo mental**

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros.

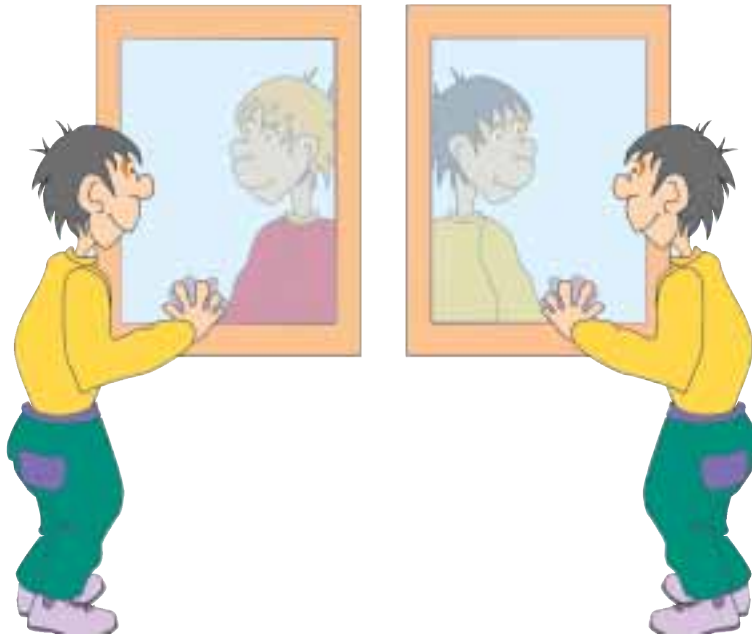
## 5. Apoyo psicológico

Consiste en imaginarse en la situación difícil o conflictiva, haciéndolo bien y sintiéndose uno mismo totalmente relajado y seguro.

Se debe practicar mentalmente lo que se va a decir y hacer y repetirlo varias veces, hasta que se empiece a sentir uno más relajado y seguro de si mismo.

### La autoestima

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas capacidades, modos de sentir o pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o autoimagen. La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra propia imagen y afecta a cómo actuamos, ya que tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos.



### ¿Cómo se puede mejorar la autoestima?

No generalizar a partir de experiencias negativas. *El hecho de no haber conseguido algo en el pasado no significa que siempre vaya a ser así.*

Centrarse en lo positivo. *Todos tenemos aspectos positivos que debemos resaltar.*

Hacerse uno mismo consciente de sus éxitos. *Esforzándose por repetirlos en el futuro.*

No compararse con los demás. *No hay nadie perfecto. Todos tenemos cualidades positivas y negativas.*

Confiar en uno mismo. *No preocuparse demasiado por la aprobación de los demás.*

Aceptarse a uno mismo.

Esforzarse por mejorar. *Una forma de mejorar la autoestima es intentar mejorar día a día en aquellos aspectos con los que no se esté satisfecho.*

### ¿Qué factores ayudan al desarrollo de estas habilidades?

**Los factores protectores** son las condiciones, de la persona o del medio, capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias adversas. Se pueden distinguir factores externos e internos.



**Los factores protectores externos** hacen referencia a las condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: la familia extensa, el apoyo de un adulto significativo, la conexión entre la casa y la escuela, y la integración social y laboral (por ejemplo, las oportunidades de participación de los jóvenes en actividades comunitarias).

En relación con estos factores, existen una serie de condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la resiliencia: la relación de aceptación incondicional, los lazos seguros con los padres, las altas expectativas por parte de los familiares, la relación significativa con un adulto y la extensión de redes informales de apoyo.

**Los factores protectores internos** se refieren a atributos de la propia persona, como son: la seguridad y confianza en sí mismo, la facilidad para comunicarse y la empatía.

También se consideran factores de protección el tener unas expectativas saludables, el tener objetivos en la vida y orientación hacia la consecución de los mismos, la motivación para el logro, la confianza en un futuro mejor, la capacidad de anticipación y la coherencia.

## ¿Qué factores impiden o dificultan estas habilidades?

**Los factores de riesgo** son aquellas características o cualidades de una persona o comunidad que pueden afectar negativamente a la fortaleza psicológica.

**Los factores de riesgo externos** pueden estar relacionados con las circunstancias familiares (familia desestructurada, desorganización familiar, conflictos familiares y lazos insuficientes con los padres), problemas interpersonales (rechazo de los compañeros y aislamiento) o con las características del medio (poco apoyo emocional y social, desorganización en el barrio, pobreza extrema, injusticia racial, alto grado de desempleo y existencia de eventos estresantes en la vida).

**Los factores de riesgo internos** se refieren a aspectos de la propia persona como son, una baja inteligencia, la incompetencia social, las dificultades emocionales, la baja autoestima y la inmadurez.



## 5. Apoyo psicológico

### ¿Cómo se puede promover la resiliencia y las habilidades para la vida en el aula y en el entorno familiar?

**Transmitir** amor incondicional a los niños y adolescentes, expresando dicho afecto de manera apropiada a la edad.

**Promover el valor**, la confianza, el optimismo y la autoestima de manera permanente.

**Favorecer** el desarrollo de la autonomía, animando a niños y adolescentes a que usen sus habilidades para resolver conflictos interpersonales, reforzando la capacidad de solución de problemas. Equilibrar dicha autonomía con la posibilidad de pedir ayuda de los demás cuando se necesite, estando la ayuda del adulto siempre disponible, aunque nunca debe ser impuesta.

**Estimular el desarrollo** de las capacidades de comunicación, alentando la comunicación de hechos, expectativas, sentimientos y problemas para que se discutan y compartan. Comunicarse a menudo con los niños y adolescentes para discutir sobre los acontecimientos y problemas cotidianos, así como para compartir ideas, observaciones y sentimientos.

**Ofrecerles comprensión** y oportunidades de reconciliación junto con la exigencia del cumplimiento de

reglas y normas, equilibrando las sanciones con el cariño y la comprensión; así el niño puede fallar sin sentir demasiada angustia, o miedo de la pérdida de la aprobación o del amor.

**Ayudarles a que acepten la responsabilidad** de sus comportamientos y, al mismo tiempo, promover su confianza y optimismo sobre los resultados deseados, elogiando sus logros.

**Fortalecer la capacidad** de manejo de las emociones (rabia, ansiedad; etc.). Poner límites, tener comportamientos tranquilizadores y hacer observaciones verbales para ayudar a niños y adolescentes a que manejen y modulen sus sentimientos, especialmente los negativos y las respuestas impulsivas.

**Ayudarles en su aprendizaje** a reconocer sentimientos propios y ajenos.

**Animarlos** a que demuestren simpatía y afecto, a que sean agradables y a que hagan cosas por los demás.

**Darles consuelo** y aliento en situaciones estresantes.



## 5d. El acoso escolar o Bullying

### ¿Qué es el ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar es una acción de violencia sistemática. Puede ser psicológica (maltrato verbal, exclusión social...), física (pegar, amenazar, robar...) o sexual, y es realizada por un/a alumno/a o varios contra otro/a, situando a este último/a (la víctima) en una situación de la que difícilmente podrá salir por sus propios medios. No se trata de conductas organizadas o espontáneas donde se busca el mal mutuo, ni actos de vandalismo que se puedan manifestar abiertamente en el entorno escolar. El bullying o acoso escolar es un tipo de violencia difícil de identificar, oculta casi siempre para los adultos, pero bien conocida por el alumnado.

### Signos de alerta y reconocimiento

El alumno/a que está siendo acosado generalmente presenta una serie de signos que pueden ser indicadores de que están sufriendo este tipo de situación:

En la escuela suelen tener dificultades para hablar, dan la impresión de inseguridad y ansiedad, tienen un aspecto triste, presentan un deterioro gradual del rendimiento escolar y suelen ser el blanco de bromas desagradables, motes, burlas...

Además vuelven a casa con la ropa estropeada, con los libros deteriorados, pierden objetos, no quieren ir a la escuela o piden



## 5. Apoyo psicológico



ir acompañados, tienen pesadillas, cambios súbitos de humor...

También pueden ser indicadores de que en el centro está ocurriendo bullying cuando existen bajos resultados académicos, dificultades de atención generalizados y distanciamiento extremo hacia los adultos.

En distintas investigaciones se define la víctima como una persona débil, insegura, ansiosa, sensible, tranquila y tímida y con bajo nivel de autoestima. La opinión que llega a tener de sí mismo y de su situación es muy negativa. También pueden ser chicos/as dependientes y apegados al hogar pudiendo haber recibido una excesiva protección paterna.

### **Se aceptan dos prototipos de víctima:**

La víctima activa o provocativa: combina un comportamiento de ansiedad y de reacción agresiva, mostrándose violenta y desafiante, lo que es utilizado por el agresor para excusar su propia conducta. La víctima provocativa suele tener problemas de concentración, puede estar estigmatizado como hiperactivo y suele generar reacciones negativas en gran parte de los compañeros.

La víctima pasiva combina un comportamiento de ansiedad con una reacción sumisa. Son personas inseguras que sufren

calladamente la agresión, lo que el agresor interpreta como un signo de debilidad y desprecio al no responder al ataque.

Por el contrario, el alumno o alumnos que ejercen la agresión suelen tener un temperamento impulsivo y agresivo, con deficientes habilidades sociales para comunicar y negociar. Suele carecer de sentimientos de empatía y de sentimientos de culpabilidad. También muestran falta de control de la ira, son violentos, autosuficientes, belicosos y necesitan imperiosamente dominar a otros.

### **También se aceptan dos prototipos de agresor:**

El que agrede personalmente estableciendo relaciones directas con su víctima.

El agresor indirecto, que logra dirigir el comportamiento de sus seguidores a los que induce a actos de violencia y persecución de inocentes.

Asimismo, se han encontrado una serie de factores que se relacionan con una mayor propensión a la violencia, como la hiperactividad, padres que manifiestan conductas agresivas, bajo rendimiento escolar, frecuentar amigos con tendencia a la delincuencia, bajo nivel socioeconómico y fácil acceso a drogas.

### **¿Cómo se puede prevenir el acoso escolar?**

Para prevenir este tipo de situaciones hay que fomentar todas aquellas habilidades que permitan una estructura psicológica resiliente, encaminadas a una buena adaptación social y un buen desarrollo integral de la personalidad de niños y adolescentes. En concreto:





### ***Desde la escuela:***

- Definir y tomar conciencia del fenómeno evaluando su magnitud para diseñar estrategias concretas de intervención según cada caso.
- Contemplar en el currículo la educación socio-emocional, la competencia social, resolución de conflictos, la mediación...
- Fomentar el trabajo cooperativo, metodología que permite practicar y aprender los beneficios de la convivencia pacífica.
- Utilizar un código disciplinario positivo, con pocas normas, pero muy claramente definidas y aplicarlas de manera firme y consistente.
- Gestionar democráticamente el centro, fomentando la participación de todas las personas, estableciendo canales de información, mecanismos de revisión para mantener coherencia de actuaciones y actividades educativas.
- Intensificar el control de las zonas de riesgo: patios, comedor, pasillos...

### ***Desde la familia:***

- Mantener unas buenas relaciones familiares, donde se puedan resolver los conflictos sin agresividad ni violencia, y donde se fomente hablar con los









hijos, escuchar sus opiniones, ayudarles a encontrar soluciones a sus problemas, incluso ayudarles a tener respuestas adecuadas en caso de darse el caso de intimidación.

- Educar en valores de respeto y tolerancia, ayudando a los hijos a sintonizar con los sentimientos de las demás personas.
- Definir normas claras y consistentes: explicar claramente qué está permitido y qué no está permitido, ofreciendo los argumentos necesarios para la aceptación de esas normas.
- Dar oportunidades a los hijos para construir amistades: interesarse por cómo los tratan sus amigos y compañeros de clase.
- Controlar los programas de televisión, porque muchos de ellos, igual que los videojuegos, refuerzan la idea de que la agresión es la única forma de resolver conflictos.
- Favorecer que los hijos tengan aficiones, implicándoles en actividades valoradas por los iguales. Darles oportunidades para hacer actividades de grupo.
- Implicarse en la educación escolar, manteniendo contactos regulares con la escuela.

### ¿Qué se puede hacer ante el acoso escolar?

Cuando se estima un claro riesgo de acoso escolar y situación de intimidación, se debe intervenir de manera directa y específica y

con un procedimiento estructurado que se dirija a poner freno al maltrato y a garantizar la seguridad de la víctima.

Existen distintos modelos de intervención que pueden ser combinados en la línea que se estime oportuna:

#### **Modelo de Anatol Pikas**

Se utiliza para disuadir a una banda de agresores/as de su ataque hacia un compañero. Consiste en realizar una serie de entrevistas individuales con los agresores y posteriormente con la víctima, en las que se pretende que, de forma individual, tomen conciencia de la situación en la que están participando y de forma conjunta se acuerden unas estrategias de cese de hostilidades. Hay chicos que en principio se niegan a cooperar, sin embargo lo normal es que sí lo hagan si no se sienten enjuiciados y se les da tiempo para pensar.

#### **Modelo de la no-inculpación**

El profesor se reúne con la víctima y un grupo reducido de alumnos entre los que están los agresores y otros observadores. La víctima cuenta su sufrimiento y su preocupación y a través de la no-inculpación se evalúa lo que está pasando,



## 5. Apoyo psicológico



para acabar con el compromiso de cada alumno de mejorar su comportamiento en el futuro.

### *Círculo de amigos*

Se trata de una estrategia que propone la inclusión en un grupo de aquellos chicos/as que tienen dificultades, bien por tener alguna clase de discapacidad física o psicológica, o porque hayan sido víctimas de situaciones de abuso, como agresores (cuando se soluciona la situación pueden pasar a quedarse aislados), o como víctimas.

### *Los tribunales escolares*

Constitución de tribunales escolares que consiste en encuentros regulares (una vez a la semana o cada dos semanas) para construir y discutir normas de funcionamiento. Estos tribunales están formados por 4 alumnos (dos elegidos por los compañeros y dos por el profesorado) y un profesor/a. El tribunal es responsable de dar solución o adjudicar castigos por cometer faltas o infracciones (excepto las de competencia policial), y padres, alumnos y directivos son informados de la resolución a través de hacer públicos los veredictos.

**Se ha demostrado que en los centros que cuentan con tribunales escolares se ha reducido mucho el bullying.**



### III. *Orientaciones* **pedagógicas**





# 1. Introducción

Estas orientaciones pretenden ser una ayuda para que los profesores faciliten a sus alumnos el proceso de aprendizaje de aquellos conceptos, actitudes, hábitos y destrezas relacionadas con la autoprotección frente a los riesgos que pueden encontrarse en el entorno escolar, para lo cual proponemos una metodología didáctica en la que se favorece la participación activa de los alumnos, y por lo tanto, el aprendizaje de éstos responde a las preguntas y vivencias que ellos mismos tienen y abarca, no sólo la dimensión cognoscitiva, sino también la afectiva y la emocional.

Los niños ya cuentan con información, que han ido tomando de su entorno familiar, de sus amigos, de la televisión, etc., sobre algunos de los riesgos que se pueden encontrar en el entorno escolar, así como de las posibles consecuencias que pueden tener (dimensión cognoscitiva). También han elaborado, más o menos claramente, una valoración sobre los mismos en relación a su vida (dimensión afectiva) y les produce una serie de reacciones: indiferencia, miedo, impotencia, ira, etc.(dimensión emocional).

La metodología que proponemos es ir objetivando las vivencias subjetivas que los alumnos tienen sobre dichos riesgos, así como estructurar y organizar la información que ya poseen.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

### Los objetivos a conseguir son que los alumnos/as:

Conozcan los diferentes riesgos que se pueden encontrar en los distintos escenarios que configuran el entorno escolar.

Sepan qué consecuencias pueden tener para sí mismos y para los demás.

Comprendan la importancia de aprender qué hacer ante los mismos para evitar o minimizar sus consecuencias.

Tomen conciencia de la importancia de los comportamientos solidarios y de responsabilidad personal para hacer frente adecuadamente a una emergencia en el centro escolar.



# 1. Educación primaria

## 1a. Pasos metodológicos

Al realizar con los niños cualquier proyecto de trabajo, tendremos en cuenta todos los aspectos que le conforman: él mismo, el entorno, así como la interacción entre ambos, para que el alumno adquiera un conocimiento lo más completo posible de sí mismo y de la realidad en la que vive, y partiendo de ese conocimiento, vaya conformando cómo y en qué participar.

El estudio del entorno debe realizarse desde lo más próximo hasta lo más lejano, abarcando espacios de forma concéntrica.

Los pasos metodológicos a seguir, procurando su adecuación al desarrollo cotidiano e integrándolos en las diversas áreas curriculares, son:

***Que los alumnos se cuestionen o cuestionarles sobre cualquier situación vivenciada relacionada con el tema.***

En este primer paso se elabora entre todos el plan de trabajo a desarrollar. El profesor organiza con los niños las preguntas que, después de haber centrado el tema, les interesan más.

***Que los alumnos aporten los datos que tienen y los ordenen entre todos.***

Las preguntas que se han planteado, se intentan contestar entre todos. El profesor debe estructurar y organizar las respuestas que vayan dando los alumnos, ya que estas informaciones son muy







importantes para comprender las vivencias subjetivas que tienen del tema, y que pueden ser la causa de comportamientos inadecuados o peligrosos.

***Que los alumnos planifiquen como obtener más datos directamente o a través de otras fuentes de información adecuadas al tema que queremos conocer.***

En la medida de lo posible, hay que acercar al niño a la realidad objeto de estudio; por tanto, cuando se necesite más información para contestar adecuadamente a las preguntas que se formularon, deben intentar buscarla no sólo en los libros y en los profesores, sino también en los padres, y en todo aquello que está en el entorno y que pueden explicarles lo que les interesa saber.

Pueden recoger información a través de la observación directa, para lo cual, utilizarán técnicas sencillas, donde los datos queden plasmados de forma fácil y sistemática.

A veces los datos que interesa observar no se refieren a acontecimientos actuales, por lo tanto, no se puede utilizar la observación directa y habrá que recurrir a los libros, periódicos, revistas, sin olvidar a las per-



sonas mayores que conocen y recuerdan hechos pasados, para lo cual se puede utilizar una entrevista.

***Que los alumnos ordenen y elaboren esos nuevos datos, relacionándolos con los anteriores de modo que tengan algún significado.***

A continuación se hará una puesta en común de los datos observados para organizarlos, completarlos y ordenarlos de manera que sean significativos. Un adecuado estudio de los datos permitirá hacer comparaciones, descubrir relaciones, observar contrastes, cuestionarse cosas, plantearnos nuevas investigaciones y llegar a algunas conclusiones.

Los datos recogidos se integrarán con los que previamente los alumnos conocían del tema.

***Que los alumnos comuniquen a todo el grupo la experiencia realizada, poner en común lo que han aprendido.***

La comunicación de lo que se va haciendo o lo que ya se ha hecho es un aspecto metodológico importante, que no tiene por qué darse solo al final del trabajo, sino también después de cada uno de los pasos intermedios.

# 1. Educación primaria

Es importante que los alumnos se expresen sobre el tema a tres niveles:

**Primer nivel:** haciendo una descripción real de lo conocido, cuidando el lenguaje para que sea preciso y adecuado. Este nivel de comunicación puede apoyarse en datos numéricos, documentos, fotos, gráficos etc.

**Segundo nivel:** expresar qué les ha parecido lo que han visto o hecho, cómo se han sentido, si les ha gustado o no. Es el nivel afectivo, la comunicación es subjetiva, cada uno puede expresar lo que siente.

**Tercer nivel:** comunicación creativa. Las cosas que han visto son así, pero se las pueden imaginar de otra manera. Se pueden buscar alternativas, inventarlas, explicarlas y contarlas. Estas alternativas tienen que ser reales o posibles.

Los tres niveles de comunicación son muy importantes porque desarrollan en los alumnos aspectos distintos pero complementarios para su formación total.

## ***Que los alumnos interpreten y valoren las conclusiones***

Este paso consiste en cuestionarse la realidad:

- ¿Por qué las cosas son así?
- ¿Podrían ser de otra manera?
- ¿Cómo podemos cambiarlas?

Esta manera de reflexionar favorece elaborar un juicio crítico de la realidad.

## ***Que los alumnos tomen posturas y actúen en consecuencia.***

A partir de este juicio crítico, se pueden y se deben buscar alternativas en caso de que lo observado les parezca negativo o colaborar en los aspectos de mejora. Es decir, es el momento de tomar una postura activa, porque si se plantea el estudio del entorno, es para sentirse seguro dentro de él y participar en él.

Este punto es muy importante por la incidencia directa que tiene en la creación de hábitos, actitudes y valores que llevarán a adquirir compromisos entre el grupo de la clase.





## 1b. Actividades didácticas

Para que los niños alcancen los objetivos que nos proponemos, desarrollamos a continuación, una propuesta de ejercicios prácticos, a través de los cuales, los niños irán adquiriendo, de forma activa y participativa, los conocimientos, y las actitudes que favorezcan, en caso de una emergencia, unos comportamientos adecuados.

Estas actividades pueden integrarse en diferentes áreas curriculares, como educación física, conocimiento del medio, lenguaje, etc., y, aunque se plantean por ciclos, algunas de ellas pueden ser adaptadas a otros niveles educativos superiores o inferiores, según el caso, y en función de los objetivos que quiera trabajar el profesorado con los alumnos.

# 1. Educación primaria

## ACTIVIDADES PARA EL PRIMER CICLO (1° y 2° de primaria)

### Tensión-Relajación

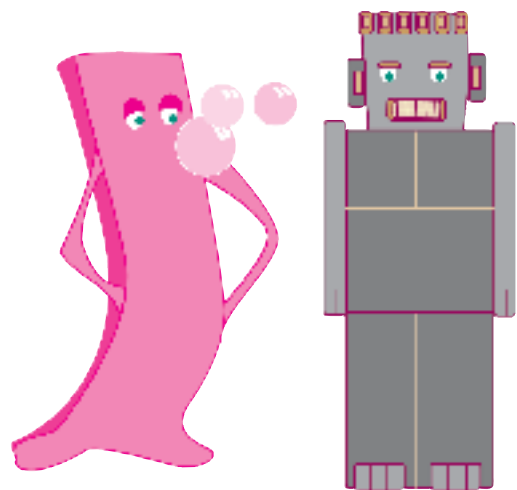
#### Desarrollo

Los alumnos pueden estar tumbados en el suelo o cómodamente sentados en sus sillas, porque se pretende que sientan relajación y tensión muscular en general.

**Sentir la tensión muscular:** se les invita a ponerse duros como si fueran de piedra, apretando todos los músculos del cuerpo. Conviene que se mantengan en esta situación unos instantes para que noten alguno de los inconvenientes que comporta esta situación.

**Sentir la relajación muscular:** en este caso se les puede proponer que procuren ser blandos como el chicle. Igualmente deberán mantenerse en esta situación para que sientan el placer de la relajación.

*(Este ejercicio conviene hacerlo a menudo y algunas veces sentados en una silla, para que no asocien necesariamente relajación con estar tumbados).*



#### Análisis

Analizar las sensaciones generales experimentadas durante la práctica para que poco a poco se habitúen a valorar positivamente los estados de relajación como forma de bienestar del propio cuerpo.

#### Puesta en común

Todos los niños comentan las diferentes sensaciones que han tenido, asociadas a la tensión y a la relajación y si recuerdan momentos en que hayan tenido sensaciones parecidas.

### La liebre y la tortuga

#### Desarrollo

Leer, entre todos y en alto, la fábula de la liebre y la tortuga. Posteriormente comentar cada uno qué personaje le gusta más y por qué.

#### Análisis

Hacer un análisis de las actitudes de cada uno de los personajes de la fábula, haciendo hincapié en cómo se autoprotege la tortuga.







### **Puesta en común**

Comentar entre todos las actitudes de la tortuga en cuanto a la autoprotección: Va poco a poco pero sin parar, se puede autoproteger metiéndose en su caparazón,...

### **¿Quién quiere ser bombero, policía,...?**

#### **Desarrollo**

Dividir la clase por grupos de cinco y que cada equipo haga un cartel (con dibujos o collage) con los componentes de un equipo de emergencia diferente (bomberos, sanitarios,...), que contenga: los miembros del equipo de emergencia, los vehículos y los instrumentos o herramientas de trabajo.

#### **Análisis**

Diferenciar las funciones de cada servicio de emergencia, así como sus componentes, vehículos, etc.

#### **Puesta en común**

Cada grupo expondrá a los demás el cartel que ha hecho explicándolo. Se hará hincapié en el 112 como teléfono de emergencias.

#### **Actividad complementaria**

Visita a un parque de bomberos.

### **Las señales de evacuación**

#### **Desarrollo**

Mostrar a la clase las diferentes señales de evacuación que se pueden encontrar en el colegio. Posteriormente cada alumno elegirá una y la dibujará a tamaño natural, con la ayuda de plantillas. Finalmente, y divididos por grupos, los alumnos buscarán por todo el colegio las señales que cada uno ha dibujado, prestando atención a su ubicación.

#### **Análisis**

Diferenciar las diferentes señales de evacuación, sus formas y colores, así como la ubicación y utilidad de cada una de ellas.

#### **Puesta en común**

Al regresar al aula, tras haber buscado las diferentes señales por las dependencias del colegio, comentarán entre todos dónde han encontrado las señales que han dibujado y para qué estaban en esos lugares.



# 1. Educación primaria

## El "kit de emergencias"

### Desarrollo

Hacer un collage, por grupos, con todos los elementos que debe llevar un "kit de emergencias": radio, pilas, agua, alimentos en conservas, linterna, botiquín,...

### Análisis

Hacer un análisis de qué cosas es importante tener por si ocurre una situación de emergencia.

### Puesta en común

Comentar entre todos para qué vale cada uno de los objetos que componen el "kit de emergencias".



## ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO (3° y 4° de primaria)

### Respiramos con el abdomen

### Desarrollo

#### Instrucciones para dar a los alumnos:

Tanto la inspiración como la espiración se efectuarán a través de ambas fosas nasales, de manera lenta y silenciosa, evitando cualquier esfuerzo y permaneciendo atentos a todo el proceso respiratorio.

Para comprobar que se hace la respiración correctamente se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Se estará haciendo correctamente la respiración cuando sólo se mueva, hacia arriba o hacia abajo, la mano del abdomen al respirar.

#### Ejercicios respiratorios:

Respiración abdominal. Extendidos en el suelo o sentados, inspirar profundamente, hinchando el abdomen. Mantener el aire durante unos segundos y después exhalar el aire, también por la nariz, en el mismo tiempo que se haya inspirado, vaciando el abdomen. Repetir el proceso anterior varias veces.

### Análisis

Valorar cómo se han sentido y en qué casos es especialmente bueno realizar estos ejercicios (para practicar algún deporte, cuando están nerviosos...).





### **Puesta en común**

Se comenta entre todos las sensaciones que han tenido al realizar el ejercicio y si lo podrían aplicar en algunas situaciones que hayan vivido y que les ponga nerviosos, como exámenes, visita al médico, etc.

### **Cómo reaccionamos ante situaciones que nos asustan**

#### **Desarrollo**

Partir de algunas situaciones en la que los alumnos hayan sufrido un susto, o bien presentar diferentes situaciones que pudieran darse, tales como: tener un accidente, perderse en algún lugar desconocido, etc.

Hacer una pequeña puesta en escena de alguna de las situaciones planteadas, representando las diferentes reacciones que se pueden tener y sus consecuencias.

#### **Análisis**

Analizar las diferentes reacciones que puede haber: gritando, llorando, con una agitación incontrolable, hablando mucho o bien todo lo contrario: sin poder hablar, paralizándose, con dificultades para reaccionar.

Analizar si pidieron ayuda y a quién, o por lo contrario, no se atrevieron o no pudieron.

### **Puesta en común**

Una vez que cada uno ha manifestado como reacciona, es muy importante no emitir juicios de valor sobre estos comportamientos, sino que tomen conciencia de sus propias tendencias y, conociéndose, vayan incorporando las correcciones adecuadas para actuar eficazmente en este tipo de situaciones.

La vivencia de una situación de emergencia puede provocar este tipo de emociones. El profesor tiene que llevarles a comprender, que tanto el que reacciona agitándose como el que se paraliza, deben actuar para alcanzar en el menor tiempo posible un lugar seguro.

Los alumnos que reaccionan agitándose y tengan conciencia de ello deberán pararse, respirar profundamente y actuar dependiendo de la situación, con las medidas de autoprotección. A los alumnos que se paralizan, hay que hacerles comprender, que el miedo no les impide realmente moverse, y que deben dirigirse hacia un sitio seguro.



# 1. Educación primaria

## **El centro escolar: riesgos y medidas de autoprotección.**

### **Desarrollo**

Dividir la clase en equipos de cinco niños cada uno. Cada equipo elegirá un escenario del colegio (comedor, biblioteca...), dibujará el plano en un cartel y señalará en el mismo todos los peligros que encuentren, así como las medidas de autoprotección asociadas a los mismos.

### **Análisis**

Analizar por qué estos puntos son peligrosos y cómo afectarían en caso de emergencia. Distinguir las medidas de autoprotección y los elementos de protección del centro escolar (extintores, señales de evacuación, etc.).

### **Puesta en común**

Comentar por equipos lo que han encontrado en los diferentes escenarios, ayudados por el plano que han hecho. Hacer hincapié en los puntos peligrosos y en qué se puede hacer para que dejen de serlo.



Hablar de cuáles son los lugares más seguros para protegerse en caso de una emergencia. Llegar al acuerdo entre todos de realizar un pequeño plano donde queden reflejados los lugares seguros, y dejarlo colgado en un lugar de la clase durante cierto tiempo.

## **Cómo evacuar el colegio**

### **Desarrollo**

Hacer entre toda la clase un guión con los pasos y normas a seguir en la evacuación del centro escolar. Posteriormente, dividir la clase en grupos y hacer un cartel con cada uno de los pasos y normas, configurando un comic con todos ellos.

### **Análisis**

Desglosar los aspectos más importantes a tener en cuenta en la evacuación del centro escolar.

### **Puesta en común**

Comentar cada grupo el cartel que ha realizado y analizar entre todos, la evacuación en su conjunto.







## Los servicios de emergencia

### Desarrollo

Realizar un plano del barrio, pueblo o ciudad, y señalar dónde se encuentran y cuáles son las rutas a seguir por los diferentes equipos de emergencias para poder llegar cuanto antes a una zona afectada por una emergencia.

### Análisis

Hacer un análisis de las funciones que tienen los diferentes servicios de emergencia: bomberos, sanitarios, policía.

### Puesta en común

Comentar en gran grupo las conclusiones a las que han llegado haciendo el trabajo, sobre las funciones de los diferentes servicios de emergencias, cómo avisarles, el número de **teléfono de emergencias 112**, etc.



# 1. Educación primaria

## ACTIVIDADES PARA EL TERCER CICLO (5° y 6° de primaria)

### Respiración intercostal

#### Desarrollo

##### Instrucciones para dar a los alumnos:

Tanto la inspiración como la espiración se efectuarán a través de ambas fosas nasales, de manera lenta y silenciosa, evitando toda alteración y permaneciendo atentos a todo el proceso respiratorio.

La duración de la inspiración y la espiración debe ser aproximadamente igual.

Hay que tratar de inspirar tan profundamente como se pueda y exhalar todo el aire de los pulmones, pero evitando cualquier esfuerzo.

Todo esfuerzo está contraindicado y, por supuesto, los alumnos /as con trastornos pulmonares o cardíacos deben ser aún más prudentes y consultar con un especialista.

##### Ejercicios respiratorios:

Respiración intercostal: extendidos en el suelo, sentados o de



pié, dirigir lentamente por la nariz el aire a la parte media del tórax, hacia los costados. Exhalar también por la nariz, en el mismo tiempo aproximadamente.

#### Análisis

Valorar cómo se han sentido y en qué casos puede ser útil realizar estos ejercicios (para practicar algún deporte, cuando están nerviosos...).

#### Puesta en común

Se comenta entre todos las sensaciones que han tenido al realizar el ejercicio, posibles dificultades y en qué situaciones que les ponga nerviosos, como exámenes, visita al médico, etc., podrían aplicarlo.

### La isla desierta.

#### Desarrollo

Los alumnos dramatizarán un naufragio y la llegada a una isla desierta.

Deberán organizarse por equipos para conseguir todo lo imprescindible para sobrevivir en esas condiciones.

#### Análisis

Analizar las principales necesidades que puedan surgir: protección de las inclemencias del tiempo, refugio, comida y



bebida, defensa ante ataque de animales peligrosos, etc.

Valorar cómo hacer frente a las necesidades básicas que surjan.

### ***Puesta en común***

Exposición de las diferentes soluciones encontradas por los diferentes equipos, valoración de las mismas entre todos y análisis de si alguna de las propuestas entraña riesgos que se podrían evitar con otra solución igualmente práctica.

### ***Variaciones de esta actividad***

Partir de situaciones de desabastecimiento en una ciudad, por ejemplo: "Un día sin agua", "Un día sin luz".



## ***Los riesgos en nuestro barrio y las medidas de autoprotección***

### ***Desarrollo***

Hacer unas dramatizaciones sobre distintos riesgos que tenemos en nuestros barrios, y cómo actuaríamos en los casos analizados: a quién nos dirigiríamos, cómo actuaríamos, etc.

Organizar esta actividad en clase supone una preparación en el sentido de:

Crear unas normas de participación rotativas para conseguir la colaboración de todos los niños de clase.

Fomentar y valorar las actitudes de participación y evitar cualquier tipo de comentario que pueda añadir dificultades a los niños más tímidos.

Dedicar un tiempo para que los pequeños grupos que van a hacer cada representación, puedan ensayar y prepararla.

Dar pautas concretas que poco a poco los mismos niños podrán ir combinando, consiguiendo mayor autonomía.

Proporcionar un lugar en la clase donde puedan ir guardando los disfraces que van a necesitar.

Se distribuirá el mobiliario de clase de forma que nos permita tener un lugar para los espectadores y otro para el escenario. Se puede aprovechar esta situación para hacerles reflexionar sobre la coloca-



# 1. Educación primaria



ción más conveniente de las sillas en las filas, de manera que facilite la evacuación, la salida de algún niño si lo necesita, para que nadie se quede encerrado. Se puede relacionar esta situación con otras en las que ellos se encuentren fuera del colegio cuando van al cine o al teatro.

Haremos una entrada simulada a la clase, proponiéndoles que hagan el recorrido más corto y más sencillo para colocarse en sus sitios, teniendo en cuenta que no pueden tapar o impedir la entrada a otro compañero, ni dejar sitios libres de más difícil acceso; dejando las puertas libres, no pararnos a hablar.

### **Análisis:**

Establecer pautas de conducta y desarrollo de automatismos frente a los riesgos.

### **Puesta en común**

Después de la representación podemos dedicar un tiempo para comentar la preparación, la representación, los disfraces, la actitud de los espectadores, si han colaborado, si han estado en silencio, atentos, etc., tras lo cual hablaremos si las soluciones presentadas en las dramatizaciones son adecuadas, solidarias, o si por el contrario, existe otra forma mejor de hacer frente a los diferentes riesgos.

### **Variaciones de esta actividad:**

Hacer dramatizaciones tomando en cuenta las estaciones del año que propician distintos riesgos: fuego, inundaciones, fuertes nevadas, etc.





### **El hogar en caso de emergencia: riesgos y medidas de autoprotección.**

#### **Desarrollo**

Los alumnos, junto con sus padres y hermanos realizarán un análisis de los peligros existentes en el hogar y elaborarán un plan familiar de emergencia; qué hacer, a quién llamar, a dónde evacuar, qué llevarse...

#### **Análisis.**

Se analizarán los riesgos que puede haber en cada zona de la casa, así como las medidas de autoprotección y los diferentes apartados del plan de emergencia familiar.

#### **Puesta en común**

Cada alumno presentará su plan de emergencia familiar y se comentará entre todos, como lo realizaron entre todos los miembros

de la familia: a qué acuerdos llegaron, el interés de los padres hacia la prevención, etc.

En función de lo que digan los alumnos, el profesor les debe llevar a comprender la importancia de la prevención para evitar muchos accidentes.

#### **Actividad complementaria**

“Una mochila de emergencias”: Buscar información sobre cuáles son las cosas más importantes que hay que tener preparadas por si ocurre una emergencia (Botiquín de primeros auxilios, comida no perecedera, manta, linterna y pilas de repuesto, artículos de higiene, una radio, etc ).

### **La evacuación del centro escolar**

#### **Desarrollo**

Cada alumno tiene que tener un plano por plantas del colegio. Puede ser un plano realizado por ellos mismos o se les puede dar fotocopiado.

Se propone que cada niño marque sobre su plano distintos recorridos, cada uno de un color determinado, con la orden clara que deben ser los más cortos posibles.

Se trata de que los niños entiendan la importancia de economizar tiempo y espacio, al salir de la clase para ir, por ejemplo, al recreo.

# 1. Educación primaria

## **Análisis**

Distinguir las vías de evacuación del centro escolar, así como la señalización de las mismas y analizar diferentes situaciones en que sea necesario desalojar el colegio.

## **Puesta en común**

Con los planos realizados por cada niño, vamos a comparar los recorridos que han marcado unos y otros, pensando y analizando cuáles son los que realmente cumplen la consigna de ser lo más cortos posible.

Tenemos que llegar a la conclusión de que los recorridos en línea recta son los más cortos y los que nos ahorran tiempo sin necesidad de hacerlos corriendo.

El hábito a conseguir con esta actividad es, acostumbrarse a desplazarse sin hacer recorridos innecesarios.

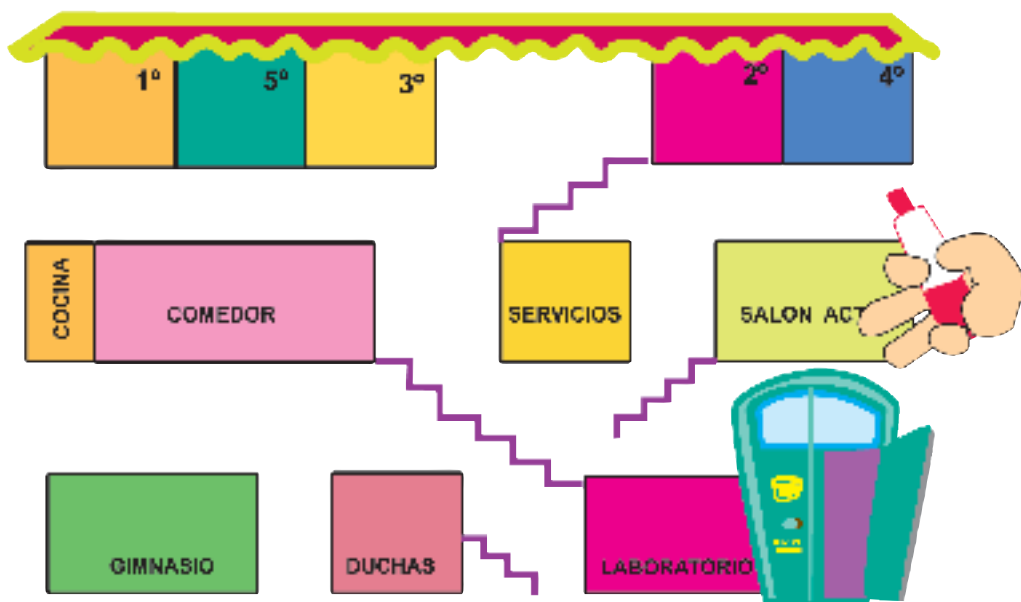
Comparar con el recorrido que marca el plan de evacuación del Centro Escolar.

(Una vez al año el Ministerio de Educación recomienda que se realice un simulacro de evacuación en el que participe todo el Centro Escolar).

## **OTRAS ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN PRIMARIA:**

**Estimular actividades** en clase en las cuales los niños puedan organizar o construir proyectos (álbum de recortes de prensa, collages, etc.), esto les dará el sentido de dominio y habilidad para organizar aquellos sucesos que parecen caóticos y confusos.

**Realizar** “juegos sobre desastres” en los cuales los niños pongan las reglas e ideen consecuencias, lo cual permitirá desarrollar sentimientos de dominio sobre las situaciones.









## 2. Educación secundaria

### 2a. Pasos metodológicos

Uno de los objetivos más importantes que pretende esta guía didáctica es el favorecer unas actitudes preventivas en los alumnos, en este caso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (12-16 años). Para ello es necesario crear y estimular hábitos de comportamiento que permitan la solidaridad y autoprotección necesarias en las situaciones de riesgo.

La creación de estos hábitos se verá favorecida por el uso de una metodología activa, que ayude al alumno a conseguir hábitos de pensamiento, de trabajo y de actitudes frente a los fenómenos de la naturaleza, colocándose frente a la situación concreta que desea conocer o estudiar, poniéndose en contacto directo con ella para recabar todos los datos posibles, utilizando su experiencia y aprendizajes anteriores para enjuiciar y revalorar sus conocimientos de modo que llegue a tomar postura activa en la resolución del problema planteado.

Este proceso se puede dividir en una serie de pasos metodológicos, que no tienen porque aparecer en el mismo orden, ni siquiera tienen que aparecer todos:

#### ***Delimitación del problema a estudiar:***

Se trata de determinar qué se quiere estudiar y cuáles son los datos que necesito para dicho estudio.

Para ello es necesario partir del nivel de conocimientos y experiencias de los alumnos e intentar conectar con sus intereses. Es importante comenzar por lo más cercano.

#### ***Obtención de información:***

La información se obtendrá directamente, mediante entrevistas, cuestionarios, experiencias de laboratorio, o a través de fuentes de información, como bibliotecas, archivos, etc.

#### ***Procesamiento de datos:***

Se trata de ordenar, clasificar y analizar los datos obtenidos.

#### ***Interpretación y cuestionamiento:***

Implica interpretar los datos obtenidos y cuestionarse la realidad circundante, como paso necesario para su posterior transformación.

#### ***Elaboración de conclusiones:***

Estas deben recoger los aprendizajes y los elementos que colaboren a conocer la realidad objeto de estudio, a valorarla y, en su caso, a transformarla.

#### ***Actuación:***

Aquí se recogerán todas las actuaciones individuales y colectivas que conlleven una implicación personal donde se constate la creación de actitudes positivas.

#### ***Comunicación de la experiencia:***

Nos serviremos de todas las áreas de expresión (lenguaje oral, escrito, plástico, corporal, etc).

La comunicación se realizará no solo entre los compañeros de clase, sino también entre los miembros de la comunidad educativa que pudieran verse afectados.



## 2b. Actividades didácticas

### Análisis de riesgos en el barrio

#### Desarrollo:

Preparación de una salida para visitar el barrio y conocer cuáles son los lugares más seguros y más peligrosos en caso de una emergencia.

Hay que estar preparado y saber hacia donde dirigirse lo más rápidamente posible.

#### La preparación de una salida implica:

Establecer con los alumnos la relación de la salida con lo que estamos aprendiendo.

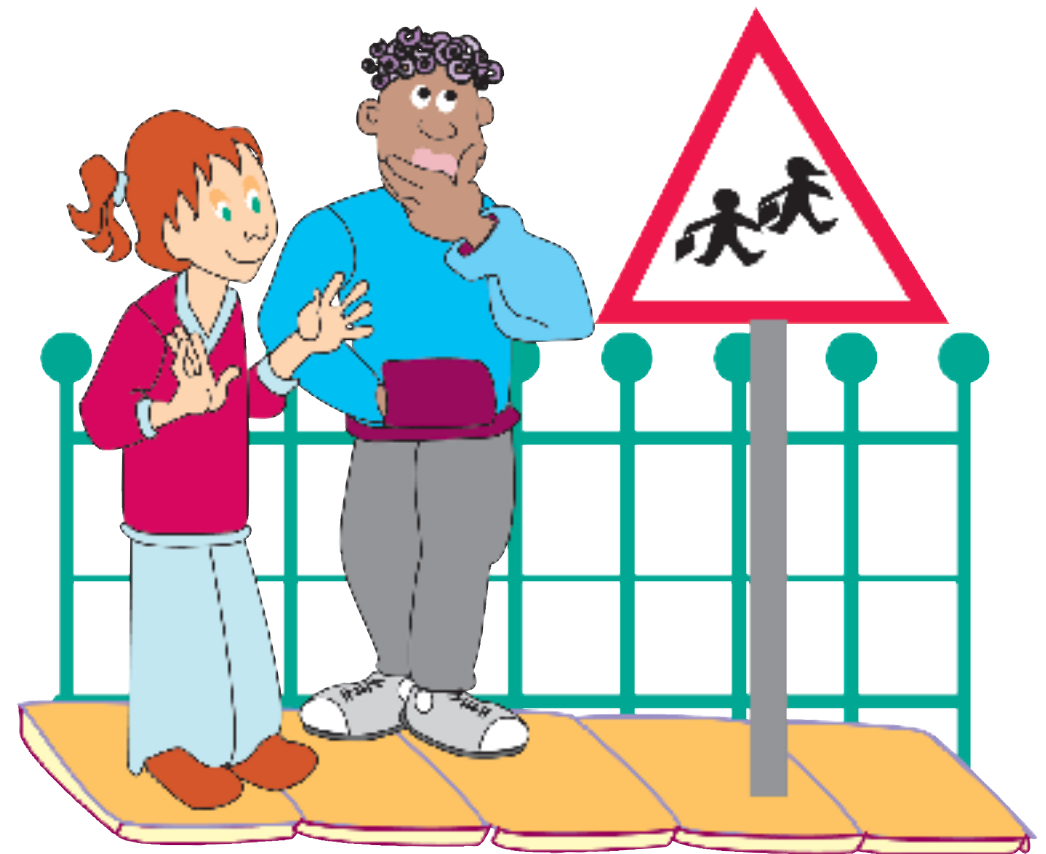
Organización de los alumnos en pequeños equipos.

Distribuir las tareas y responsabilidades entre los equipos.

- Conversación de todo el grupo de la clase para preparar la salida.
- Hay que empezar hablando de las características del lugar, referidas a:

*Físicas: monte, río, pueblo, ciudad.*

*Climatológicas: referidas al lugar y época del año.*



## 2. Educación secundaria

*Riesgos posibles en caso de terremoto, inundación, incendio, etc.*

*Lugares más seguros.*

Del análisis que hagamos de los puntos anteriores, sacaremos unas conclusiones en cuanto a:

*Ropa que tenemos que llevar.*

*Comida.*

*Material específico: cuadernos, lápices.*

**Después prevemos las posibles actividades que vamos a realizar:**

*Reconocer en el barrio los lugares con más peligro en caso de emergencia y el por qué.*

*Localización de elementos de seguridad, y por qué son seguros.*

*Encuestas: las preguntas que se van hacer se pueden elaborar entre todos. Se harán preguntas simples, cerradas, claras y sobre aspectos concretos sobre la seguridad en caso de inundación.*

*Observaciones diversas que se puedan anotar.*

### **Organización de los grupos**

Cada equipo tiene un coordinador, elegido entre todos los miembros.

Repartir entre los componentes de cada equipo las tareas concretas que tienen que realizar.





Cada miembro del equipo es responsable de sí mismo y de los demás.

La salida se realizará andando o en transporte público, en función de las distancias.

Insistir en un comportamiento adecuado, así como en los posibles riesgos (pérdidas, peleas, empujones, tráfico.....) y cómo prevenirlos, o solucionarlos, en caso de que ocurran.

*Es conveniente que todos conozcan el trayecto, y su duración.*

### **Análisis**

Hacer un análisis de todos los riesgos que se pueden encontrar en el barrio, así como las medidas de autoprotección asociadas a los mismos.

### **Puesta en común**

Al día siguiente de la salida, cada grupo irá exponiendo al gran grupo los resultados de su observación, así como la información obtenida de las encuestas realizadas.

Entre todos se llegará a cuáles son los lugares más peligrosos y más seguros en el barrio.

### **Actividades complementarias**

En función del curso en el que estemos trabajando, se pueden hacer planos o bien maquetas del barrio o del pueblo, situando en ellos los diferentes riesgos, señales, etc.

## **Los riesgos del centro escolar**

### **Desarrollo**

Dividir la clase por equipos de cinco alumnos cada uno. Cada miembro asumirá un papel distinto dentro del equipo: un coordinador, un arquitecto, un fotógrafo, un técnico de protección civil y un secretario. El objetivo de cada equipo es hacer un análisis de riesgos de un escenario del centro escolar: realizando el plano detallado, fotografiando los elementos de riesgo y los de seguridad que haya, las vías de evacuación, etc.

El producto final consistirá en un informe escrito del análisis de riesgos realizado, con las aportaciones oportunas sobre cómo prevenirlos. Llevará como anexo el plano y las fotografías.

### **Análisis**

Hacer un análisis de los riesgos del centro y las medidas preventivas.

### **Puesta en común**

Cada equipo hará una exposición del trabajo realizado, apoyándose en una presentación de ordenador (por ejemplo, powerpoint).



## 2. Educación secundaria

Finalmente, se analizarán entre toda la clase los riesgos del centro en su conjunto y se tomarán las decisiones oportunas sobre las medidas para prevenirlos.

### **Las catástrofes en los Medios de Comunicación Social**

#### **Desarrollo**

Dividir la clase por equipos, asumiendo cada uno de ellos el rol de un medio de comunicación diferente: prensa, radio o televisión. Cada equipo tendrá que elegir al director, presentador, reportero, etc., entre sus miembros. También tendrá que elegir su ideología o línea editorial y la noticia de la que va a hablar, que tiene que ser relativa a una situación de emergencia o catástrofe.

El trabajo consiste en hacer el reportaje completo en el medio elegido, con la participación de todos los miembros del equipo.

#### **Análisis**

Hacer un análisis crítico del tratamiento que suelen dar los medios de comunicación social a las catástrofes.

#### **Puesta en común**

Una vez terminado el trabajo, se presentará al resto de la clase. Posteriormente cada equipo comentará cómo ha conseguido la información y las dificultades que ha tenido para realizar el traba-



jo. Entre todos se hará una crítica constructiva de los trabajos realizados y se hará un decálogo de los aspectos que deberían tener en cuenta los medios de comunicación a la hora de informar sobre las catástrofes.

#### **Actividad complementaria**

Hacer un análisis comparativo de noticias aparecidas en diferentes periódicos, sobre la misma catástrofe o emergencia.



## Taller básico sobre el manejo de extintores

### Desarrollo

Contactar con la agrupación de voluntarios de protección civil más cercana para preparar y realizar el taller.

### Objetivo del taller:

Diferenciar cómo se extinguen los diferentes tipos de incendios y aprender el manejo adecuado de un extintor.

El taller se puede realizar en una mañana, dentro de la jornada escolar, y debe ser eminentemente práctico.

### Análisis

Diferenciar los diferentes tipos de extintores que se deben utilizar en función del tipo de incendio.

### Puesta en común

Después de finalizar el taller se comentará entre toda la clase qué utilidad le encuentran al mismo, tanto para el propio centro escolar como a nivel particular.



Clases de Fuego	Agente Extintor	NO USAR!
Materiales sólidos (madera, papel, trapos, etc.)	AGUA (mejor pulverizada) POLVO POLIVALENTE	Polvo normal
Líquidos y sólidos licuables (disolventes, aceites, ceras, etc.)	POLVO NORMAL POLVO POLIVALENTE	Agua Polvo especial
Gases y vapores (butano, acetileno, etc.)	POLVO POLIVALENTE	Agua CO2 Espuma Halones Polvo especial
Metales ligeros (magnesio, litio, sodio titanio, aluminio)	POLVO ESPECIAL O ARENA SECA	Agua CO2 Espuma Halones Polvo normal Polvo Polivalente
Equipos y aparatos eléctricos	HALONES O CO2	Agua Arena Espuma Polvos

## 2. Educación secundaria

### Taller básico sobre primeros auxilios

#### **Desarrollo**

Contactar con la agrupación de voluntarios de protección civil más cercana para preparar y realizar el taller.

#### **Objetivo del taller:**

Aprender los aspectos básicos de los primeros auxilios.

El taller se puede realizar en una mañana, dentro de la jornada escolar, y debe ser eminentemente práctico.

#### **Análisis**

Analizar las diferentes técnicas de primeros auxilios que hay frente a diferentes accidentes y distinguir cuando se puede intervenir y cuando no.

#### **Puesta en común**

Después de finalizar el taller se comentará entre toda la clase qué utilidad le encuentran al mismo, tanto para el propio centro escolar como a nivel particular.



## **IV.** *Lecturas* **recomendadas**

## LECTURAS RECOMENDADAS

- **J.M. AVILÉS STEE-EILAS.** *Bullying. Intimidación y maltrato entre el alumnado.* 2003.
- **BOTVIN, G.** *Like Skills Training: Teacher`s Manual for Middle Junior High Scholl.* 1996.
- **JORDI COLLELL, CARMÉ ESCUDÉ.** *Maltrato infantil entre alumnos. Bullying.* Departamento de Psicología de la Salud. UAB.
- **DE LA GÁNDARA URIARTE, JOSÉ.** *Guía docente de Protección Civil: Conceptos básicos de Autoprotección.* Servicio central de publicaciones del Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz. 1994.
- **M<sup>a</sup> J. DÍAZ AGUADO.** *Convivencia escolar y prevención de la violencia.* Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 2003.
- **JIMÉNEZ MURILLO, L.** *Medicina de urgencias: Guía práctica y protocolos de actuación.* Ed. ELSEVIER ES 3<sup>a</sup> edición. 2004.
- **M<sup>a</sup> ANGELES LUENGO MARTÍN, JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA, ANTONIO GARRA LÓPEZ, ESTRELLA ROMERO**
- TRIÑANES.** *Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social.* Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 2002.
- **OLWEUS, D MADRID, MORATA.** *Conductas de acoso y amenazas entre escolares.* 1998.
- **RUIZ LORENZO, F.J.** *Manual del técnico de emergencias sanitarias.* Biblioteca Aula Médica. 2000.
- **RUANO, M.** *Manual para la enseñanza de monitores en resucitación cardiopulmonar básica.* Ed. MASSON. 2004.
- *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.* Organización Panamericana de la Salud. 1998
- *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.* Organización Panamericana de la Salud. 2001
- *Conferencia europea sobre iniciativas para combatir la intimidación en las escuelas.* (On line)
- *SOSBullying.* ANPE CATALUNYA





## LEGISLACIÓN DE REFERENCIA

**Ley 2/1985**, de 21 de enero, sobre Protección Civil (BOE núm. 22, de 25 de enero de 1985).

**Real Decreto 1378/1985**, de 1 de agosto, sobre medidas provisionales para la actuación en situaciones de emergencia en los casos de grave riesgo, catástrofe o calamidad pública (BOE núm. 191, de 10 de agosto de 1985).

**Real Decreto 407/1992**, de 24 de abril, por el que se aprueba la Norma Básica de Protección Civil (BOE núm. 105, de 1 de mayo de 1992).

**Real Decreto 2177/1996**, de 4 de octubre, por el que se aprueba la Norma Básica de Edificación "NBE-CPI/96": Condiciones de protección contra incendios de los edificios (BOE núm. 261, de octubre de 1996).