

# Y Tú, ¿qué harías?



Una guía para aprietos  
y situaciones delicadas.

# A LOS PADRES Y MAESTROS

Cada vez es más frecuente que los niños y niñas pasen más tiempo solos, y como adultos no siempre podemos estar presentes para guiarlos o indicarles cómo actuar en situaciones complicadas que incluso pueden poner en peligro su vida.

El propósito de este libro es poner sobre la mesa algunas de estas situaciones para que los niños y niñas puedan pensar por adelantado qué harían y cuál es la forma correcta de actuar para **protegerse a sí mismos cuando nosotros no podemos estar ahí para ayudarlos**, porque prevenir es vivir.

Sería imposible enlistar en un libro todos los peligros que los chicos y chicas pueden llegar a enfrentar a lo largo de su vida. Sin embargo este es un punto de partida para que puedan identificar juntos otras situaciones delicadas y definir estrategias que los ayuden a estar mejor preparados para lo inesperado.

Este libro está dividido en 5 ejes de prevención: salud, ambiental, accidentes, desastres naturales y adicciones, y contiene un par de ejemplos de cada eje. Los invitamos a identificar otras situaciones y a definir juntos, como familia, cuál es la mejor forma de actuar.

# CÓMO USAR ESTE LIBRO

En este libro encontrarán una serie de preguntas relacionadas con los diferentes ejes de prevención. Animen a los niños a pensar qué harían en esa situación antes de dar vuelta a la página, donde encontrarán la respuesta correcta. Hagan de esta práctica un hábito diario. **Una pregunta al día.** Mientras más informados estén nuestros pequeños mejor preparados estarán para enfrentar lo inesperado.

Al final de este libro hay una hoja desprendible donde vienen algunos teléfonos de emergencia. Sugerimos enmicarla y pegarla en algún lugar visible que los niños y niñas puedan identificar con facilidad.

Los invitamos a visitar nuestra página [www.prevenirpuebla.com](http://www.prevenirpuebla.com) ahí encontrarán ideas para otras preguntas así como estrategias de prevención adecuadas para todas las edades y situaciones.



**Prevenir PUEBLA**  
PREVENIR ES VIVIR



# Antes de Empezar

La vida está llena de situaciones inesperadas y no siempre sabemos bien qué hacer.

Lo más importante es **mantener la calma, pensar antes de actuar y estar bien informados.**

En este libro hemos puesto algunas situaciones complicadas a las que podrías enfrentarte. Antes de pasar de una pregunta a otra piensa: **¿Tú qué harías?**

Cuando termines este libro, pon a prueba tu capacidad para enfrentar lo inesperado con nuestros test de habilidades en [www.prevenir puebla.com](http://www.prevenir puebla.com) y reta a tus amigos a ver qué tan buenos son, o síguenos en facebook y twitter.

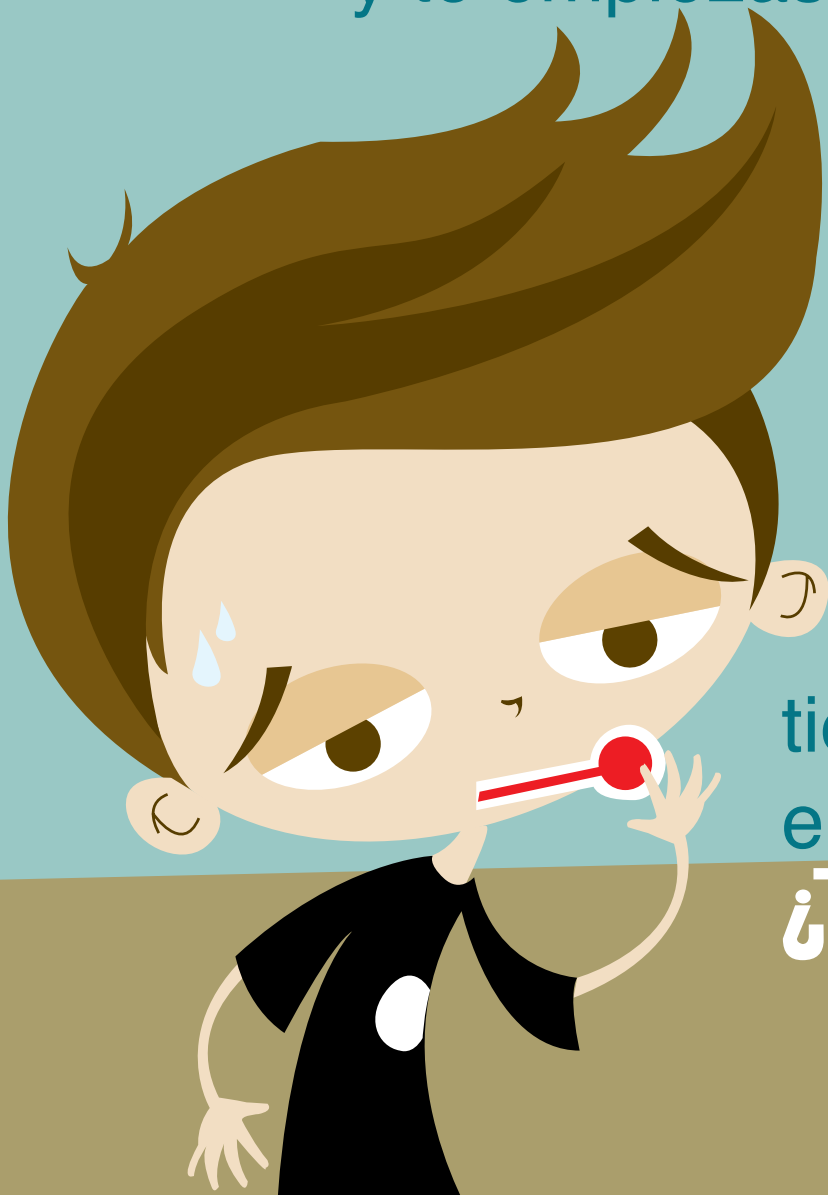
# Instrucciones

1. Lee cada pregunta.
2. Piensa bien en tu respuesta.
3. Dale la vuelta a la página y descubre si tu respuesta es la correcta.
4. Piensa en otras situaciones inesperadas, pláticalas con tus padres o maestros.

**Y Recuerda ¡prevenir es vivir!**

# Fiebre alta

Estás solo en tu casa  
y te empiezas a sentir mal,



tienes fiebre y no  
encuentras a nadie,  
**¿Tú qué harías?**



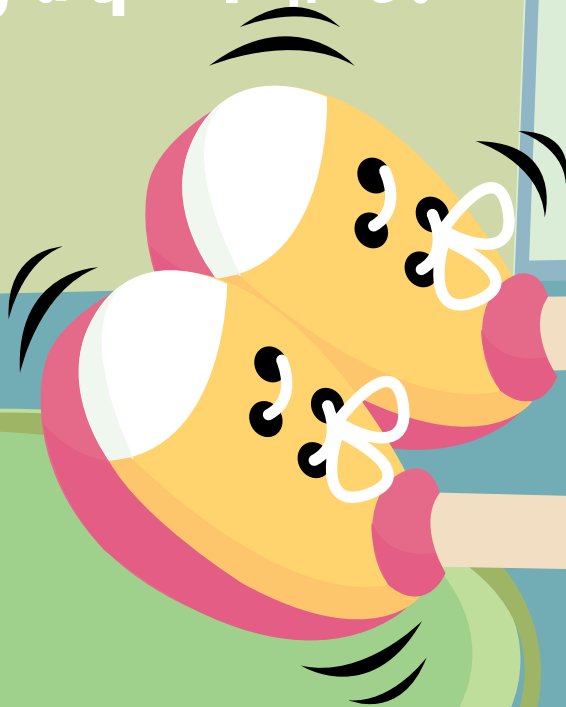
# Fiebre alta

- Jamás te automediques. Hay medicinas que parecen inofensivas (como el tylenol o paracetamol) pero que en dosis equivocadas pueden poner en riesgo tu salud.
- Si tienes fiebre alta es importante bajarla. Pon la regadera a una temperatura tibia, métete al agua. Ve bajando la temperatura poco a poco hasta que el agua esté fría y quédate bajo el chorro unos 10 minutos. Nunca trates de bajar la fiebre de golpe porque tu cuerpo puede entrar en shock.
- Bebe muchos líquidos para que no te deshidrates y sigue intentando localizar a tus padres, a algún adulto en quien confíes o a algún vecino que conozcas bien.
- Si la fiebre es muy alta (más de 39.5° C) o no baja y no encuentras ayuda, llama a la Cruz Roja al 065 o al 114 desde tu celular ellos te dirán que hacer.



# Convulsiones

Invitaste a un amiga  
a tu casa y de pronto ves  
que le empiezan a dar convulsiones  
y no sabes qué le pasa,  
**¿Tú qué harías?**



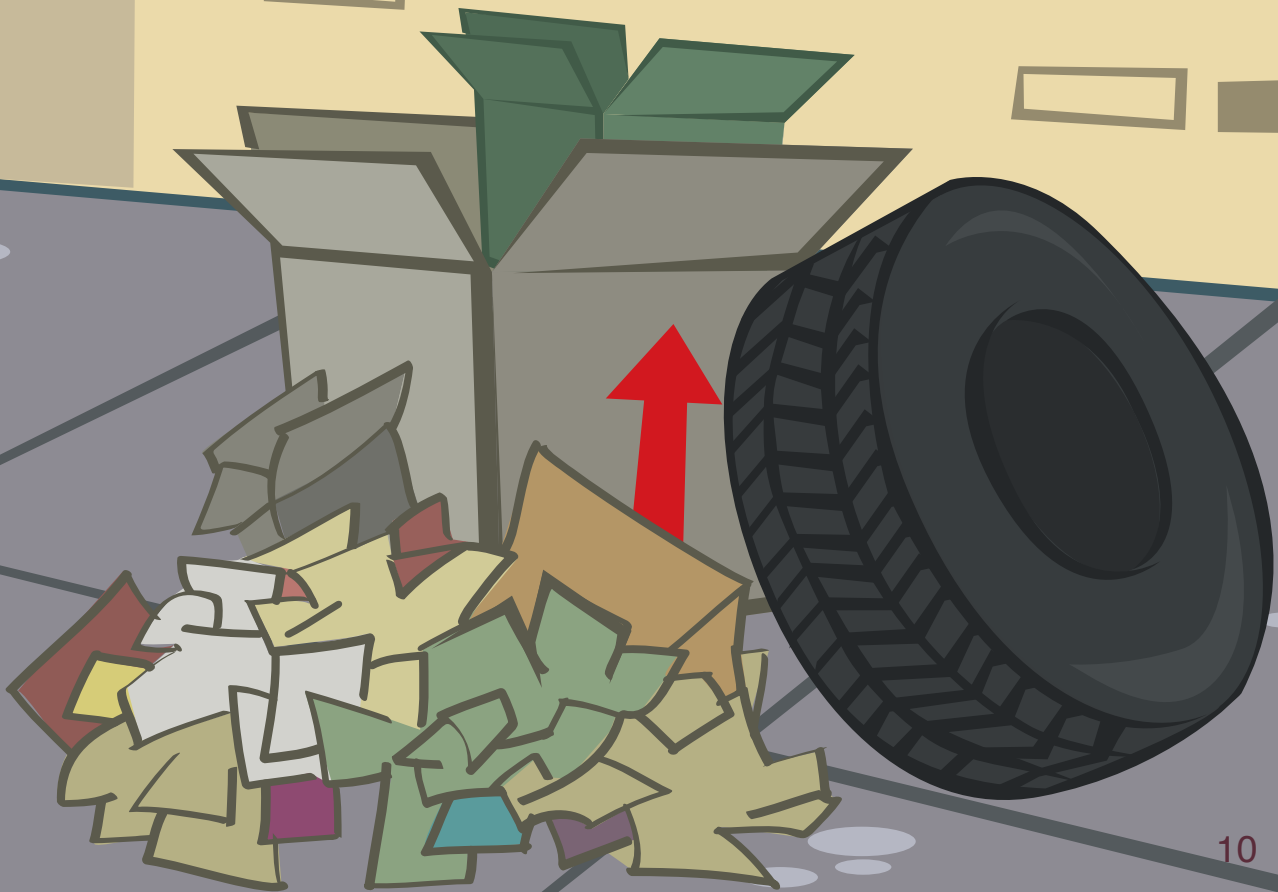


# Convulsiones

- Aleja todos los objetos con los que pueda golpearse o hacerse daño.
- No trates de controlar sus movimientos, deja que la convulsión siga su curso, no durará mucho tiempo.
- Jamás metas tus dedos o algún objeto en la boca para evitar que se muerda, podría llegar a ahogarse.
- Afloja un poco su ropa para que respire con más facilidad.
- Nunca dejes sola a una persona con convulsiones. Espera a que recupere el conocimiento. Se sentirá muy confundida y verte le ayudará a sentirse tranquila.
- Cuando la convulsión haya pasado llama a sus padres para explicarles lo que ha pasado. Recuerda que aunque las convulsiones son muy impresionantes no son peligrosas.

# BASURA

Hay mucha basura en la esquina de tu casa y un vecino sugiere quemarla, **¿Tú qué harías?**



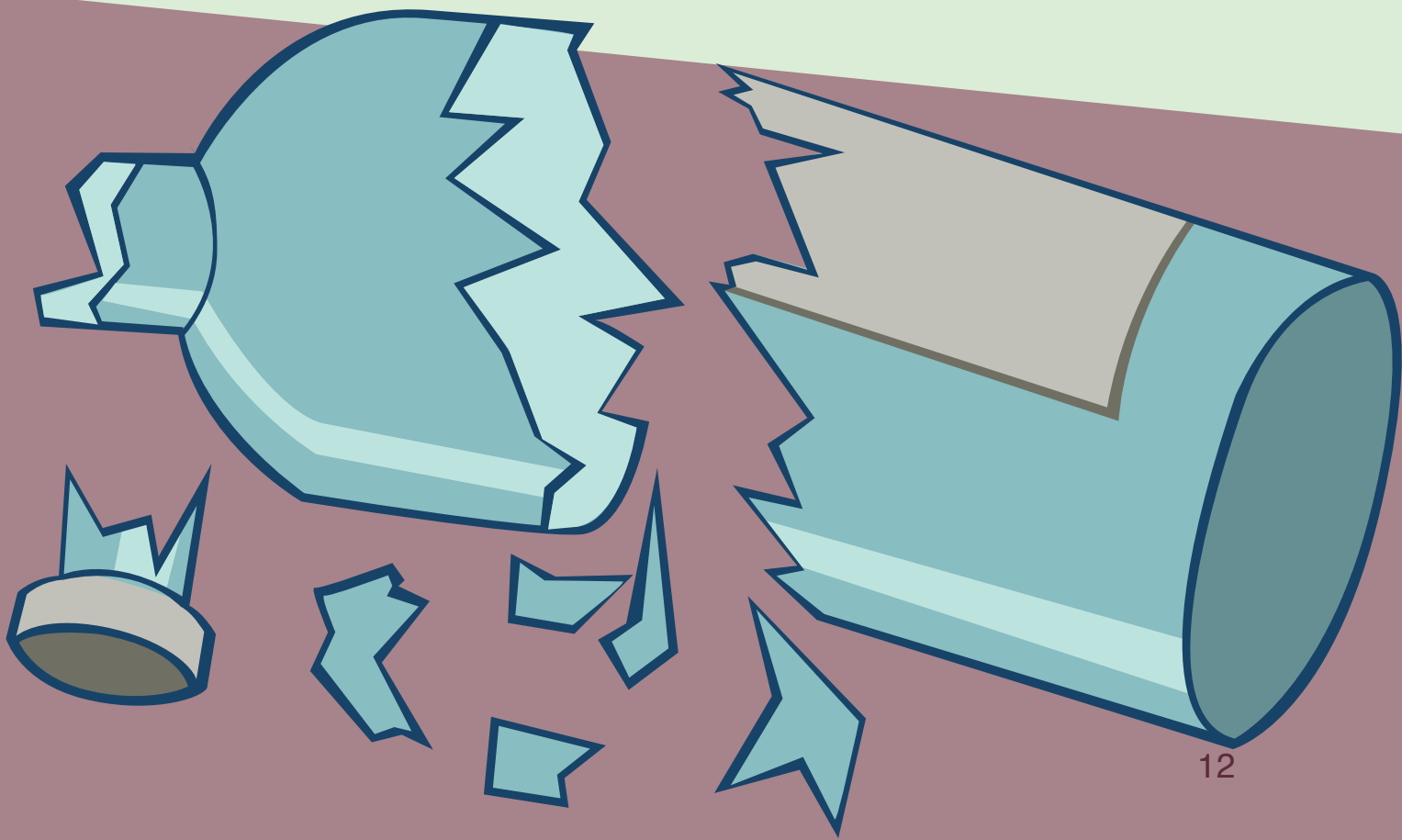


# Quema de basura

- La basura nunca se debe quemar y menos si lleva desechos plásticos. El humo puede llegar a ser tóxico y causar enfermedades respiratorias graves.
- Identifica los días, horarios y rutas de recolección de basura en tu municipio para que puedan llevársela.
- Investiga si hay centros de acopio para reciclado cerca de donde vives. Propón a tus vecinos separar los desechos para llevarlos a reciclar y tener ingresos adicionales.
- No tires basura en la calle, además de que se ve horrible atrae animales como ratas y cucarachas que transmiten muchas enfermedades.
- Si ves que hay basura quemándose llama a los bomberos al 066 para evitar que el fuego se salga de control y evitar un accidente.

# Vidrio Roto

Vienes de la tiendita  
y se te cae la botella de vidrio  
que traías en la mano,  
**¿Tú qué harías?**





# Vidrio Rotos

- Con mucho cuidado, recoge los pedazos grandes y ponlos donde otros peatones no los vayan a pisar o puedan cortarse si tropiezan.
- Si estás cerca de tu casa o la de un amigo, consigue una escoba, recogedor y papel periódico. Barre el vidrio roto y envuélvelo en papel periódico antes de tirarlo para que las personas que recogen la basura no vayan a cortarse.
- Si estás lejos de casa empuja debajo de la banqueta los vidrios pequeños con la ayuda de un cartón, papel o la suela de tu zapato.
- Si el líquido de la botella era aceite o algún líquido resbaloso, en cuanto puedas échale por encima algo que pueda absorberlo (sal, tierra, harina, etc.) para evitar accidentes.

# Un corto

Te estás haciendo un pan tostado y de pronto del enchufe empiezan a salir chispas azules y humo espeso, **¿Tú qué harías?**





# Un corto eléctrico

- Apaga el tostador.
- Si puedes, desenchúfalo con cuidado.
- Sal de la cocina y cierra la puerta.
- Si sabes dónde está la caja de luz en tu casa, desconecta la corriente.
- Pide ayuda a tus vecinos o llama al 066.

¡Nunca trates de apagar un corto eléctrico con agua porque empeorarás la situación!



# Un desmayo

Estás solo con tu hermanita cuando ves que se pega en la cabeza y se desmaya, **¿Tú qué harías?**



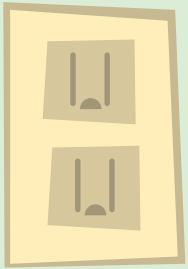


# Una persona desmayada

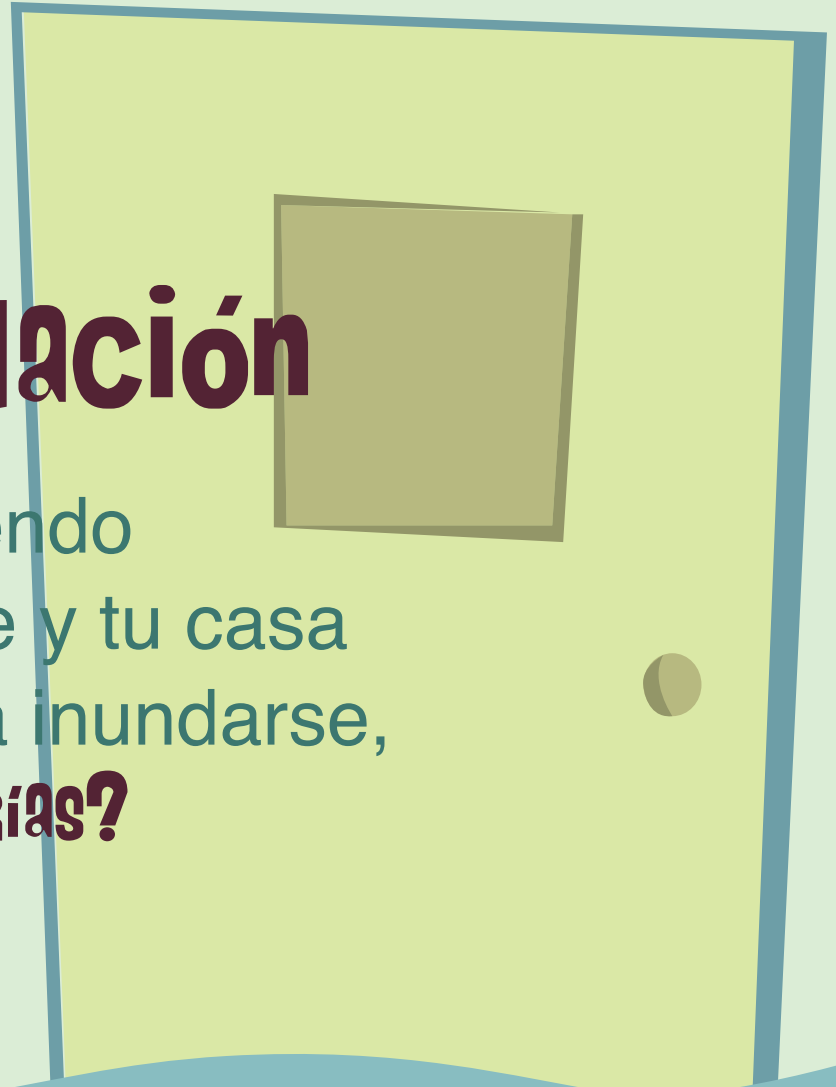
- Llama de inmediato a tus padres, pide ayuda a algún vecino conocido, llama al 065 y explícales lo que te está pasando.
- Aflójale la ropa lo más que puedas sin moverla.
- Cúbrela con una cobija, una toalla o una chamarra.
- Si estás seguro de que sólo se golpeó la cabeza y no se hizo daño en otra parte del cuerpo, levántale las piernas lo más alto que puedas hasta que vuelva en sí.
- Si la cabeza le sangra toma un pañuelo o gasa limpia y haz presión sobre la herida para que deje de sangrar.
- Cuando vuelva en sí, mantenla acostada y quieta hasta que llegue ayuda. No dejes que se duerma. Hazle preguntas: su nombre, edad, cuantos dedos vé, pídele que recuerde qué pasó, etc. Si te contestó de forma equivocada o notas que está confundida díselo al adulto que haya ido en tu ayuda.



# Una inundación



Está lloviendo muy fuerte y tu casa empieza a inundarse, **¿Tú qué harías?**





# Una inundación

- No prendas la luz ni ningún aparato eléctrico.
- Si sabes dónde está la caja de luz o de fusibles envuelve tu mano con varias bolsas de plástico y desconecta la corriente.
- Trata de bloquear la entrada de agua con toallas enrolladas, ropa, etc.
- Sube a la parte más alta de tu casa y mantente ahí hasta que alguien pueda ayudarte.
- Trata de localizar por teléfono a tus papás o llama a los bomberos o al servicio de emergencias 066, o a la Cruz Roja al 065 para pedir ayuda.
- Por ningún motivo salgas de tu casa, piensa que si la corriente es muy fuerte puede arrastrarte o puedes lastimarte con los objetos que arrastra el agua.



# Explosión

La radio  
acaba de anunciar  
que el Popocatépetl  
echó un fumarola  
muy grande,  
**¿Tú qué harías?**

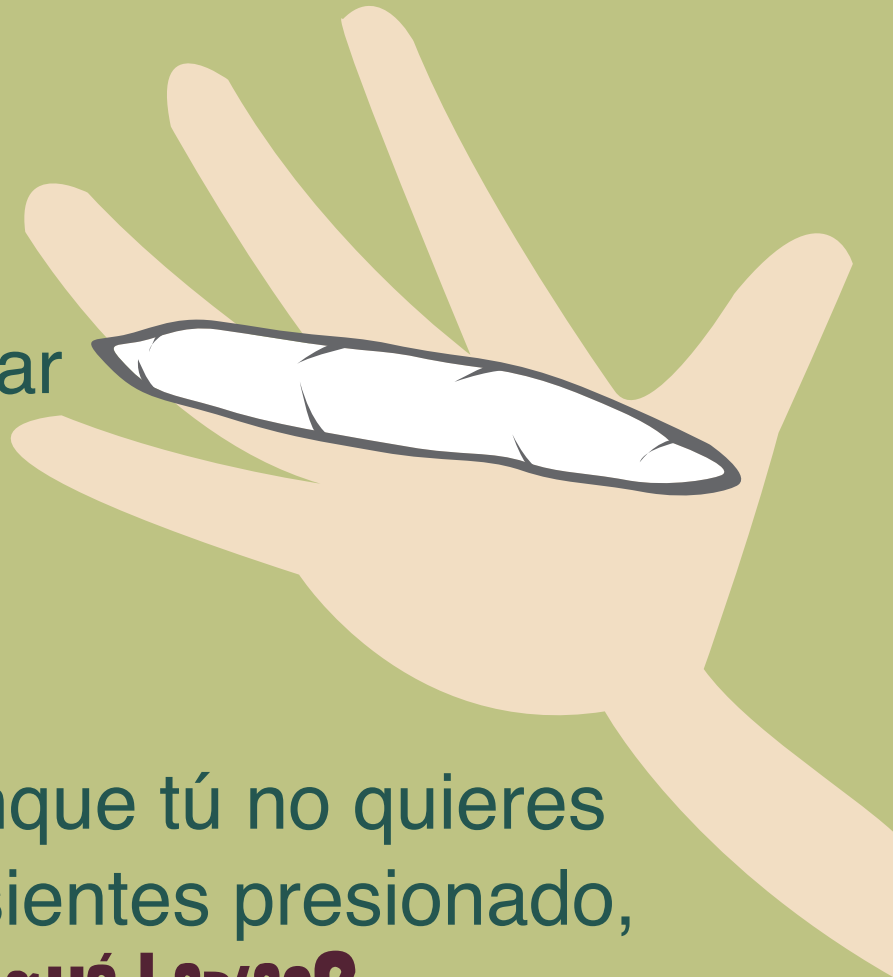


# Explosión volcánica

- Antes de que empiece a caer la ceniza tapa con madera o plástico las alcantarillas y drenajes así como tanques de agua y tinacos para que no se tapen o contaminen.
- No salgas de tu casa y llama a tus padres para avisarles.
- Usa un tapabocas húmedo. Si no tienes uno amárrate un paliacate, un trapo de cocina o una playera ligeramente mojados para que el polvo no atraviese la tela.
- Tapa los marcos de puertas y ventanas con toallas húmedas enrolladas, ropa mojada, etc. para impedir que entre la ceniza.
- Si usas lentes de contacto es mejor que te los quites.
- Si te entra ceniza en los ojos no te los frotes, lávalos con mucha agua potable. Cuando haya pasado la emergencia ve a que te cheque un médico.

# DROGAS

Un chico  
de tu escuela  
te invita a probar  
la marihuana,



aunque tú no quieres  
te sientes presionado,  
**¿Tú qué harías?**



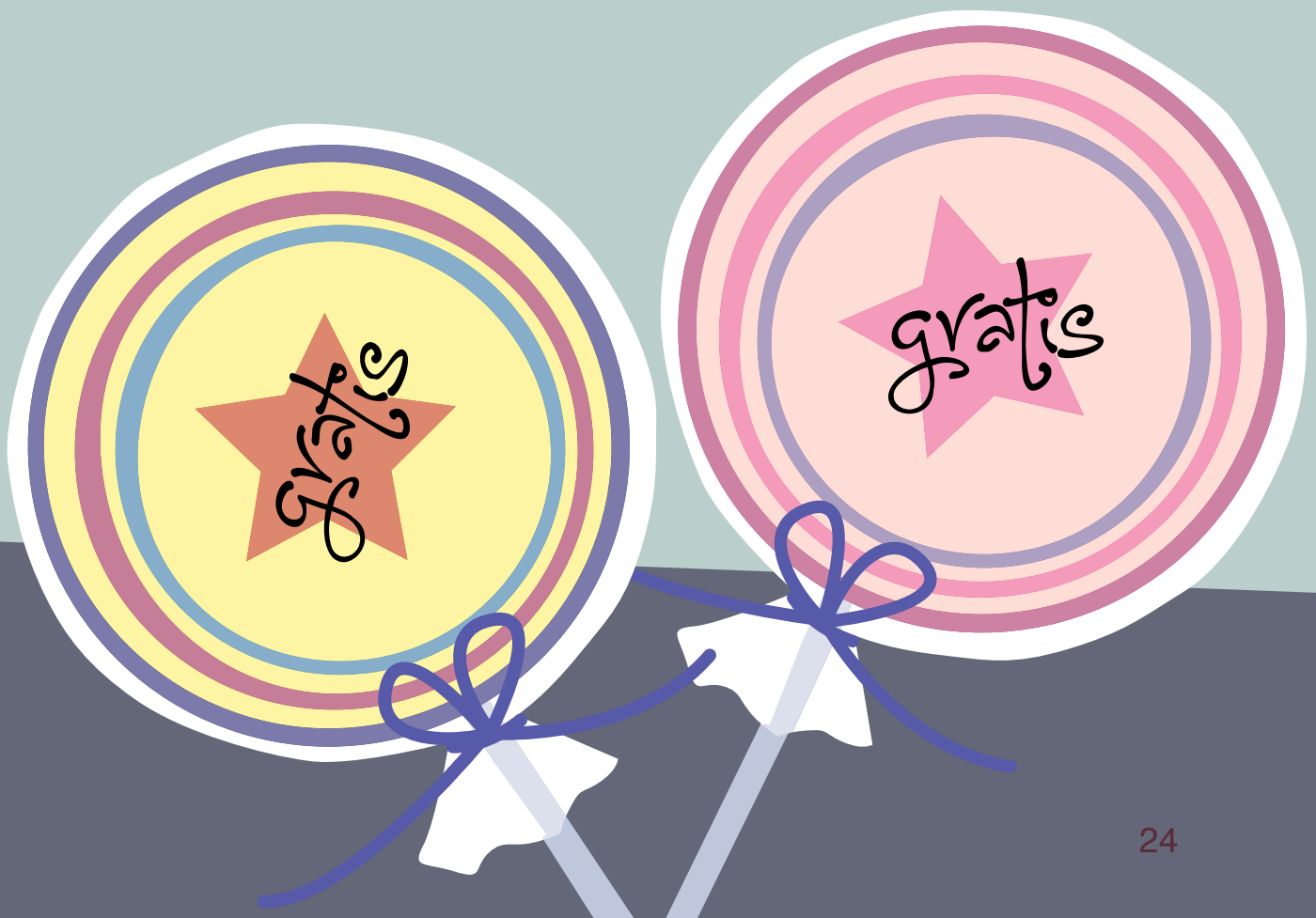
# DROGAS

- Dile que no y vete de ahí. Recuerda que nadie puede obligarte a hacer algo que no quieres por mucho que te molesten o traten de ponerte en ridículo.
- Si quien te ofrece la marihuana o cualquier otra droga es tu amigo, simplemente dile que a ti eso no te gusta. Si no respeta tu decisión y sigue insistiendo, no es tan amigo tuyo como creías.
- Nunca creas que por probarla una vez “no pasa nada”. Sí pasa. Así es como empiezan los problemas de adicciones.
- Cuando llegues a casa, explícale a tus papás lo que te ha pasado.



# MUESTRAS GRATIS

A la salida de la escuela ves que están regalando muestras gratis de unos dulces que se ven buenísimos, **¿Tú qué harías?**





# MUESTRAS GRATIS

- Nunca aceptes dulces gratis, pueden contener droga sin que tú lo sepas.
- Avísale de inmediato a uno de tus maestros.
- Fíjate bien cómo era la persona que te ofreció el dulce, ¿cómo era su cara, qué edad aparenta, cómo iba vestido, etc.? Estos datos son importantes para identificarlo.

¡Recuerda que por muy amigables que parezcan, algunas personas tienen malas intenciones y a veces tratan de engañarte para hacerte daño!

# TELÉFONOS DE EMERGENCIA



**CRUZ ROJA:**

065 ó celular 114

**PROTECCIÓN CIVIL:**

2 46 27 50

**BOMBEROS:**

2 45 73 92 ó 066

**POLICÍA:**

066



[www.prevenirpuebla.com](http://www.prevenirpuebla.com)



*Ciudad de Progreso*





CRUZ ROJA  
MEXICANA

# Prevenir PUEBLA

PREVENIR ES VIVIR

## Síntesis

SIN LIBRE EXPRESIÓN NO HAY LIBERTAD



GRUPO  
EXCELENCIA



Seamos amigos del  
medio ambiente,  
¡Compárteme!

