

INSEGURIDAD Y PREVENCIÓN

1

Lee el texto de la página 51 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, anota al menos ocho actividades cotidianas que pueden tener riesgos y qué hacemos las personas para reducir dichos riesgos.

Por ejemplo: Es arriesgado cruzar la calle. Por eso, pintamos pasos de cebra y ponemos semáforos.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

2 Imagina cuáles pueden ser los principales riesgos en las siguientes situaciones:

● Un padre lleva a su hija de dos años a la playa un día soleado de verano.

● Un grupo de excursionistas hace un viaje en coche por la sabana africana.

● Jonás, de diez años, y su hermana Raquel, de seis, salen a la calle solos para comprar el pan.

● Marisa y Sergio van a escalar una montaña con bastante nieve este fin de semana.

3 Define con tus palabras los siguientes conceptos, explica para qué sirven y por qué nos son útiles para reducir la **inseguridad**.

salida de emergencia → _____

plan de evacuación → _____

simulacro → _____

extintor → _____


detector de humos → _____

4 Diseña un mecanismo para reducir al mínimo la inseguridad de una casa con hueco en la puerta pero sin puerta. Plantéate lo siguiente:

¿Qué tipo de riesgos hay?

¿Cómo se pueden evitar?

¿En qué consiste, entonces, el sistema? Descríbelo y dibújalo.



5 Explica cómo han cambiado tus hábitos de higiene desde que eras un bebé hasta ahora.

● ¿Qué cosas antes hacían por ti y ahora puedes hacer solo?

● ¿Qué cosas ya no es necesario hacer?

● ¿Qué cosas es necesario hacer ahora?

6 Explica para qué pueden servir las siguientes medidas de prevención.

● Tener en casa una mochila para casos de emergencia con dinero, documentos, agua, comida y una manta. → _____

● Tener en el coche una rueda de repuesto. → _____

● Lavarse las manos con frecuencia. → _____

● Llevar mascarilla. → _____

7 Pregunta a miembros de tu familia si dedican algún tiempo a la higiene mental. Anota las prácticas que te resulten más interesantes.

● Reflexiona. ¿Por qué crees que es bueno dedicar tiempo a la higiene mental?

● ¿Tú tienes algún hábito de higiene mental? ¿Cuál?

● ¿Crees que las siguientes actividades son buenas o malas para tu higiene mental?

Leer

Escuchar música

Tomar baños templados

Hacer deporte

● Añade otras actividades buenas para tu higiene mental.
