

ERGAPrimaria

TRANSVERSAL

Número 27/2009



/ ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

CONTENIDO

/ Editorial

Bolonia *avant la lettre*. Las ideas pedagógicas de Vigotsky.

/ Se trata de ...

Escaleras fijas y manuales en los lugares de trabajo.

/ Seguridad en la escuela

Las escaleras en los centros educativos.

/ Ejercicios prácticos

Primer ciclo.
Segundo ciclo.
Tercer ciclo.

/ Caso práctico transversal

Una clase muy práctica.
Actividades de ayuda para el profesorado.

/ Opinión

Riesgos en la utilización de escaleras fijas en centros escolares

/ Legislación

/ Noticias

/ Informaciones útiles

Gripe A. Materiales divulgativos para centros escolares.
Accidentes domésticos infantiles. Consejos a prueba de niños.
Guía de prevención de riesgos psicosociales en el sector enseñanza.
Comedores saludables.org

/ Publicaciones de interés

¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas.

Las referencias sobre los aspectos legales que correspondan a cada tema se podrán encontrar entrando en el apartado de *Normativa* de la página principal del INSHT.

Se publican tres números al año, coincidiendo con cada uno de los trimestres escolares.

/ EDITORIAL

Bolonia *avant la lettre*. Las ideas pedagógicas de Vigotsky

En un momento como el actual, en el cual parece que Europa anda enfrecida por crear nuevos planes de enseñanza que, más o menos, parten de la idea "revolucionaria" del denominado "Proceso de Bolonia" (por cierto: parece ser que la Universidad de Bolonia empieza a cansarse de hacerse tan popular, a pesar de ser la Universidad más antigua de Europa, con tanto "bolonismo" no siempre especialmente positivo); en estos momentos, decíamos, nos apetece recordar a un pedagogo que, de una manera científica "pero" eficaz puso en marcha un amplio pensamiento regeneracionista sobre la enseñanza infantil.

Nos referimos al ruso Lev Semenovich Vigotsky, que nació en 1896 y murió prematuramente en 1934. (Otro paréntesis en el que hacemos referencia a la fecha de su muerte, en plena actividad intelectual, coincidiendo con un momento casi mágico de la pedagogía española: la II República). Ya en 1924, Vigotsky, en el Segundo Congreso de Psiconeurología de Leningrado, pronuncia un famoso discurso en el que hace referencia a la capacidad del ser humano de transformar la realidad en su propio bien (idea, por otra parte, ligada absolutamente al concepto marxista de "trabajo"). Para él, el ser humano dispone de potencialidades genéticas que le orientan hacia el bien individual y común, siempre que dichas capacidades sean convenientemente dirigidas. Se trata de un concepto constructivista, que relaciona directamente la capacidad innata del ser humano con la pertenencia a un grupo social, interactuando dialécticamente.

Vigotsky es, además de un pedagogo, un excelente lingüista en tanto presenta el lenguaje del contexto social como el formador de la capacidad de relación y de pensamiento, a partir de identificaciones concretas de la realidad con los signos que la representan. Lógicamente, dicha identificación posibilita el pensamiento cognitivo, reflexivo, siempre a partir de la realidad vivida como experiencia y en la que

está inmersa la persona. Pero dicha realidad, una vez obtenido el aprendizaje oportuno para su manejo y “control”, permite originar los cambios que sean necesarios para el progreso de la persona y de la comunidad. El cambio es posible siempre que las adquisiciones significativas del entorno hayan estado correctamente elaboradas.

Y es aquí, en la metodología, donde Vigotsky se nos muestra portador de Bolonia, antes de que se hable (actualmente) de una nueva forma de enseñar y aprender. Ciertamente es que a los pedagogos de los años treinta, a los de la Institución Libre de Enseñanza o los Institutos Escuela, no les parecería nada nuevo ni Bolonia ni las aceptaciones o rechazos que las nuevas aportaciones tienen en el mundo docente (algunas de carácter político cuando no claramente erradas por la poca información). La metodología docente de nuestro personaje está basada en lo que se denominó la “zona de desarrollo próximo” (ZDP) y se formula con la simplicidad siguiente: toda persona tiene un nivel de desarrollo independiente y aspira a un nivel de desarrollo posible; el camino de uno a otro se realizará, para ser eficaz, a partir de la colaboración de los compañeros mejor dotados, compartiendo conocimientos, habilidades, dudas, soluciones, etc. El nivel de desarrollo personal es directamente proporcional al desarrollo del grupo (recordemos también a Paulo Freire). Este aprendizaje debe realizarse no porque un profesor, unidireccionalmente, manifieste sus razones y las obligue a recordar a los alumnos, sino a partir del trabajo personal dentro del grupo en discusión crítica con él y con sus propias consideraciones. El trabajo es personal dentro de un grupo y a partir de la experiencia y la “acción” (puestos a recordar recordemos también a los maestros Josep Estalella y su pedagogía de la responsabilidad y a la “referente” Angeleta Ferrer); el alumno trabaja en el plano práctico experimental teniendo muy claro que su trabajo y el del grupo operarán un cambio social, una mejora en el desarrollo humano. El maestro es un orientador, un animador, un potenciador de las posibilidades subjetivas, además de proporcionar la información necesaria para el progreso de los estudios.

En el centro de la estructura metodológica se halla el concepto de “andamiaje educativo”, el conjunto estructurado de ayudas que el profesor debe proporcionar a los alumnos para que lleguen al fin propuesto: al principio el andamio es sustentado por el profesor pero, poco a poco, éste debe ir reduciéndolo para que el alumno se sostenga solo (también diríamos, por eso de la publicación en la que estamos, que el profesor va ofreciendo los EPIS, las enseñanzas de seguridad, las habilidades de trabajo que le harán una persona competente atenta a su propia salud y a la de los compañeros).

Es interesante hoy, viendo como muchos países europeos (Francia, Alemania y la propia España) se disponen a presentar nuevos planes de enseñanza (a veces con airadas muestras contrarias por parte de la población afectada), recordar autores clásicos que ya trataron estos temas y que, específicamente, intentaron explicar a los demás que sus teorías eran aplicables, asumibles y potenciadoras.

/ SE TRATA DE ... Escaleras fijas y manuales en los lugares de trabajo

Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número tratamos el tema de las escaleras fijas y manuales en los lugares de trabajo.

Como anunciamos en el anterior *Erga-Primaria Transversal* (nº 26), las caídas ocupan un lugar destacado en los índices de siniestralidad laboral de nuestro país, los cuales también nos señalan que las caídas a distinto nivel son las que comportan accidentes de mayor gravedad. El origen de muchos de estos accidentes está relacionado con el uso de las escaleras fijas y manuales durante el trabajo, por lo que, en el contexto preventivo laboral, es de especial importancia tener presentes los riesgos derivados de su utilización y conservación, así como disponer de información sobre sus características constructivas.

Los requisitos que deben cumplir las escaleras fijas y manuales están indicados en el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre lugares de trabajo y detallados en la correspondiente Guía del INSHT, de los cuales destacamos a continuación algunos puntos.

Escaleras fijas

- El pavimento será de materiales no resbaladizos o dispondrá de elementos antideslizantes (recubrimientos de material duradero antideslizante instalado superficialmente o encastrado en estrías, hechas para tal efecto, de manera que sobresalga lo indispensable para cumplir su función).
- Las de uso general tendrán una anchura mínima de 1 metro y se prohíben las de caracol, excepto si son de servicio, debiendo tener en este caso la anchura mínima de 55 cm.
- La huella (profundidad del escalón) estará comprendida entre 23 y 36 centímetros y la contra-huella (parte vertical del fondo del peldaño) entre 13 y 20 cm.
- Se deben proteger los lados abiertos de las escaleras de más de 60 cm de altura mediante barandillas de material rígido cuya altura mínima será de 90 cm. Los lados cerrados de las escaleras de más de 1,2 metros deberán tener un pasamanos, a una altura mínima de 90 cm; si es menor, pero ambos lados son cerrados, al menos uno de los dos llevará pasamanos.
- Se debe extremar el buen estado de conservación de las escaleras, especialmente el de los escalones, puesto que las huellas desgastadas, rotas, irregulares, inclinadas o demasiado cortas son causa de numerosos accidentes.
- Los pasamanos deben ser de un grosor que permita que la mano se sujete de forma cómoda; los que son de madera deben tener un diámetro mínimo de 50 mm y los metálicos de 38 mm.

Por supuesto, además del cumplimiento de los requisitos técnicos y de seguridad, un factor fundamental que hay que respetar para evitar las caídas en las escaleras es el utilizarlas siguiendo las normas lógicas de seguridad, las cuales implican subir y bajar sin prisas (prescindiendo del típico reto de subir-las de dos en dos o de tres en tres), evitar los empujones a otras personas y utilizar, siempre que se pueda, los pasamanos o las barandillas.

Escaleras manuales

- No se emplearán escaleras de más de cinco metros de longitud cuya resistencia no esté garantizada y está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada y las de madera pintada, puesto que ello supone una dificultad para la detección de posibles defectos.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan sobrepasar su apertura al ser utilizadas, aunque el tensor deberá estar completamente extendido.
- Se asegurará la estabilidad de la escalera antes de usarla, por lo que la base deberá quedar sólidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles como cajas, bidones, etc. En el caso de las escaleras simples, si es necesario, la parte superior se sujetará al lugar sobre el que se apoya.

- Se colocará la escalera formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal: una inclinación más vertical puede favorecer que la escalera bascule hacia atrás. En lugares elevados, los largueros deben sobrepasar, al menos, un metro los puntos superiores de apoyo.
- Siempre hay que ascender, descender y trabajar de frente a la escalera. No se debe subir por encima del tercer peldaño contado desde arriba ni dejar en los peldaños herramientas o materiales.
- Utilizar una bolsa colgada al hombro (o un sistema similar) para transportar las herramientas o materiales que se precisan para el trabajo, con el fin de poder ascender y descender de la escalera sujetándose con las dos manos.
- Nunca se debe mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella, ni se debe trabajar montado “a caballo” en las de tijera. Si la utilización de la escalera manual debe hacerse cerca de vías de circulación de peatones, habrá que protegerla de golpes e impedir el paso de personas por debajo de ella.
- Para trabajos que precisan esfuerzos y el uso de las dos manos, trabajos en intemperie con condiciones climáticas desfavorables, con visibilidad reducida u otros peligros, deben sustituirse las escaleras por otros medios, tales como andamios, plataformas móviles, plataformas motorizadas, etc.
- Revisar las escaleras manuales periódicamente y, también, siempre antes de su utilización. Deben estar limpias de grasa o cualquier otra sustancia deslizante. Si se encuentra algún defecto de seguridad, se pondrán las escaleras fuera de servicio y se colocará un letrero de prohibición de su uso hasta que sean reparadas o sustituidas.

/ SEGURIDAD EN LA ESCUELA

Las escaleras en los centros educativos

Teniendo en cuenta que una escalera es una construcción diseñada para comunicar varios espacios situados a diferentes alturas, la presencia de estos elementos fijos en las escuelas —al igual que en otro tipo de edificios— es de lo más habitual: vías de conexión entre distintas plantas del edificio; salidas de emergencia; acceso a terrazas, vestíbulos, salón de actos, etcétera. Sin embargo, la normalidad de este hecho no significa que el uso de las escaleras represente, precisamente, un beneficio para la comunidad escolar, sino todo lo contrario: desde la perspectiva de la prevención de accidentes, cuantas menos escaleras haya en el edificio, mucho mejor, puesto que se elimina un importante factor de riesgo.

Del mismo modo, al igual que en cualquier empresa u hogar, es normal que en las escuelas se disponga de escaleras manuales que faciliten la realización de trabajos en altura: labores de jardinería, mantenimiento del edificio, acceso a la parte alta de distintos mobiliarios (biblioteca, armarios, estanterías del almacén, etc.).

Como explicamos en el periódico *Erga Primaria Transversal* anterior (nº 26), las lesiones que se producen con más frecuencia en la escuela suelen ser consecuencia de golpes o caídas y un elevado número de estos accidentes tiene relación con problemas de seguridad de las escaleras o bien con un mal uso de ellas. En este sentido, la actuación preventiva frente al uso de las escaleras en un centro escolar tiene dos vertientes: la protección del medio, con el fin de lograr la mayor seguridad en el entorno, y la educación en la prevención de accidentes de las personas que trabajan en el centro escolar, así como del alumnado.

Las medidas preventivas y de protección

Escaleras fijas

- Prestar especial atención a las condiciones de seguridad. El suelo debe estar bien pavimentado y las escaleras no deben tener ningún peldaño roto, puesto que el mal estado de las instalaciones puede provocar accidentes. Todas las escaleras deben inspeccionarse periódicamente en función de su uso, siendo recomendable hacerlo cada tres meses.
- La anchura de las escaleras será como mínimo de un metro, siendo recomendable que tengan los peldaños bajos (menos de 17 cm) y profundos (más de 28 cm) y dispongan de barandillas resistentes en los lados donde se puede producir una caída, al igual que de pasamanos (ver:

Se trata de...). Las dimensiones de las escaleras tienen relación con la seguridad, puesto que las que son demasiado estrechas dificultan el paso de las personas y en determinadas circunstancias (salidas o entradas en las aulas, evacuación de la escuela, etc.) pueden provocar empujones, tropiezos o caídas. Del mismo modo, unas medidas adecuadas de los peldaños facilitan el movimiento de ascenso o descenso por las escaleras.

- Disponer de una buena iluminación en las escaleras, de manera que se pueda subir y bajar por ellas con seguridad. Para que esto se cumpla, la iluminación mínima exigible es de 100 lux.
- Procurar que los estudiantes y el personal de la escuela sigan unas normas básicas de actuación cuando utilicen las escaleras fijas: subir y bajar con tranquilidad, evitando las carreras y los empujones a las personas que están alrededor; subir y bajar por el lado derecho y utilizar, siempre que sea posible, los pasamanos. Del mismo modo, hay que evitar subir o bajar más de un escalón a la vez (de dos en dos, de tres en tres, etcétera).

Escaleras de evacuación[☆]

Las escaleras que sirvan para la evacuación en las escuelas infantiles, en centros de Enseñanza Primaria y en los de Secundaria cumplirán las siguientes condiciones:

- Los materiales con los que están construidas deben ser sólidos, antideslizantes e incombustibles.
- Cada tramo de escalera tendrá como mínimo tres peldaños y como máximo doce.
- Todos los peldaños tendrán las mismas dimensiones y no se permitirán escaleras con trazo curvo (caracol).
- No podrán destinarse a permanencia habitual de alumnos de escuela infantil o de centros de enseñanza primaria las zonas de un edificio cuya evacuación hasta alguna salida del edificio precise salvar en sentido ascendente una altura mayor de un metro o de dos metros, respectivamente.

Escaleras manuales

En el caso de que las personas que conviven en el centro escolar necesiten utilizar una escalera manual —nos referimos tanto al personal de mantenimiento y jardinería, como a los ordenanzas, el profesorado y los estudiantes— deben tener en cuenta las indicaciones de seguridad comentadas en el apartado: “Se trata de...” y usarlas con la mayor precaución posible. Del mismo modo, es especialmente importante transmitir estas recomendaciones al conjunto de los estudiantes, puesto que en este colectivo el desconocimiento del riesgo, junto con la actitud impulsiva propia de su corta edad, pueden propiciar más situaciones de peligro que se traduzcan en accidentes. Por ejemplo, en el caso de que necesiten recuperar una pelota de un tejado, subir a un árbol, colgar una pancarta o pintar una pared: ¿se plantearán los niños y las niñas el grado de inclinación de colocación de la escalera?, ¿les importará si está pintada?, ¿subirán y bajarán de frente a ella y sujetándose con las dos manos? Promover charlas a este respecto, al igual que la realización de pequeñas prácticas y actividades como las planteadas en esta publicación, pueden ayudar al profesorado a transmitir a los estudiantes una conducta preventiva que les ayude a evitar accidentes también en este tipo de escaleras.

[☆] (Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo. Código Técnico de la Edificación).

/ EJERCICIOS PRÁCTICOS

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, en el que se presenta un ejercicio cuyo objetivo es analizar si el alumno –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Estos ejercicios se basan en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista. Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado les explicará a los estudiantes la forma segura de usar una escalera manual y recurrirá a situaciones similares que le sean útiles, como son las escalerillas de la piscina, del tobogán o las espalderas del gimnasio. Les explicará que para evitar resbalones y caídas siempre se debe subir y bajar estas escaleras de frente y sujetándose con las dos manos en los pasamanos.

Objetivos de conocimientos

- Aprender a subir y bajar de forma segura la escalera de la piscina, del tobogán y las espalderas del gimnasio.

Objetivos de procedimientos

- Subir y bajar las escaleras de la piscina y del tobogán de frente y sujetándose con las dos manos en los largueros laterales.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de subir y bajar las escaleras de la piscina y del tobogán de forma segura para evitar las caídas.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Educación Física.

EVALUACIÓN

El profesorado solicitará que cuatro estudiantes se presenten voluntarios y les pedirá que suban y bajen por las espalderas del gimnasio o por la escalerilla de la piscina. El profesorado valorará la correcta realización de esta actividad, así como los comentarios que realicen el resto del alumnado a este respecto.

ACTIVIDAD 2

El profesorado les explicará a los niños y las niñas la necesidad de subir y bajar las escaleras fijas de la escuela andando, por el lado derecho y cogidos a la barandilla, evitando carreras y empujones que puedan provocar un accidente y lesiones corporales a ellos mismos o a los demás (golpes, cortes, fracturas...).

Objetivos de conocimientos

- Aprender a subir las escaleras fijas con orden y de forma segura.

Objetivos de procedimientos

- Subir y bajar las escaleras fijas por el lado derecho, sin correr y cogidos a la barandilla.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de subir y bajar las escaleras fijas de manera tranquila y segura, con el fin de preservar la propia salud y la de los demás.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

A modo de juego, un grupo de estudiantes elegido por el profesorado hará un pequeño simulacro de cómo se debe subir o bajar por una escalera fija, utilizando una de las más habituales de la escuela. El profesorado valorará la respuesta del alumnado y corregirá las actuaciones que no sean adecuadas.

SEGUNDO CICLO

ACTIVIDAD 1

Pasar en clase una película de Charlot en la que abunden caídas y carreras. Por ejemplo: *Charlot vagabundo* o *Charlot y el niño*. Los estudiantes deberán seleccionar las escenas de "caídas" que les llamen más la atención por su espectacularidad en las que intervengan escaleras, anotando las causas y las posibles consecuencias que estos accidentes pueden comportar para la salud de los protagonistas. Posteriormente, los estudiantes que el profesorado estime necesario deberán leer en voz alta estas notas en clase. El profesorado, haciendo una mención previa sobre la comicidad de la película, las utilizará para trasladar estas referencias a la realidad y explicará las graves consecuencias que las "caídas" pueden comportar para la salud. Para finalizar, se establecerá una pequeña charla sobre los comportamientos seguros en el uso de las escaleras (de todo tipo) para que los estudiantes expresen su opinión.

Objetivos de conocimientos

- Identificar situaciones inseguras en el uso de escaleras.
- Asociar los comportamientos inseguros con la pérdida de salud y viceversa.

Objetivos de procedimientos

- Seleccionar escenas de una película y escribir una lista de ellas.
- Leer en público.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre los beneficios de los comportamientos seguros en el uso de las escaleras.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la lista de accidentes seleccionada por los estudiantes, así como el análisis de las causas y las consecuencias de las caídas. El profesorado también valorará las intervenciones que se realicen en la charla a este respecto.

ACTIVIDAD 2

El profesorado propondrá a los estudiantes que pregunten a sus padres u otros familiares sobre algún accidente que hayan sufrido, que esté relacionado con el uso de una escalera. Con las preguntas los niños intentarán descubrir cuáles fueron las causas del accidente, cómo y dónde pasó y las consecuencias.

Objetivos de conocimientos

- Preparar una entrevista.
- Conocer las causas y las consecuencias que puede comportar un accidente real relacionado con una escalera.

Objetivos de procedimientos

- Formular una entrevista a uno o varios adultos.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la gravedad de los accidentes relacionados con las escaleras.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación ambiental / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la extensión y coherencia de la entrevista formulada, así como la información obtenida.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado propondrá a los estudiantes que durante una semana busquen fotografías (periódicos, revistas, documentos de internet...) en los que aparezcan escaleras de uso público o privado que se encuentren en mal estado de conservación, deterioradas, rotas o que presenten objetos peligrosos a su alrededor (cristales rotos, hierros viejos, piedras...). Las fotografías también las pueden hacer los estudiantes a modo de foto denuncia. Las imágenes se presentarán en clase y el profesorado las utilizará como ejemplo para hablar sobre la importancia que tiene la buena conservación y el mantenimiento de las escaleras en relación con la prevención de accidentes.

Objetivos de conocimientos

- Identificar situaciones peligrosas con respecto al mantenimiento de las escaleras.

Objetivos de procedimientos

- Hacer o seleccionar fotografías.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de que las escaleras se mantengan en buen estado de conservación, limpias y libres de objetos que puedan causar accidentes.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación ambiental / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la coherencia de las fotografías con respecto al mal mantenimiento de las escaleras y también valorará el grado de peligrosidad que denuncian.

ACTIVIDAD 2

El profesorado iniciará una breve charla sobre el uso de las escaleras de mano y preguntará si alguno de ellos las ha utilizado y por qué motivo. Cuando hayan terminado las intervenciones, el profesorado continuará la actividad, aludiendo a lo poco que se sabe sobre su uso seguro, y escribirá en la pizarra las siguientes frases "trampa" (la primera es cierta y las otras dos falsas):

- Está prohibido usar escaleras de madera pintadas.
- Hay que subir de frente a la escalera y bajar de espaldas a ella.
- Se pueden usar escaleras manuales de más de cinco metros.

A continuación, pedirá a los estudiantes que opinen con la mano alzada si son ciertas o falsas estas afirmaciones. El resultado de las votaciones se anotará en la pizarra evidenciando el grado de conocimiento de los estudiantes. Después, el profesorado explicará cuál es la respuesta correcta y utilizará los datos obtenidos para comentar las normas básicas de seguridad que deben tenerse en cuenta cuando se usan las escaleras manuales.

Objetivos de conocimientos

- Identificar situaciones peligrosas en el uso de las escaleras manuales.

Objetivos de procedimientos

- Describir oralmente una experiencia personal.
- Votar a mano alzada.
- Escribir una lista de normas de seguridad.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia del uso seguro de las escaleras manuales.

Ejes transversales relacionados

- Educación moral y cívica / Educación para la salud.

Áreas

- Conocimiento del Medio / Lengua / Lengua extranjera.

EVALUACIÓN

Finalizada la actividad, el profesorado pedirá a los estudiantes que escriban una lista de las normas de seguridad que, según su opinión, son más importantes en el caso de usar una escalera manual. El profesorado valorará la coherencia de las respuestas.

/ CASO PRÁCTICO TRANSVERSAL

Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se tratará un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, la utilización de escaleras en los centros escolares.

Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la convivencia en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de "Actividades de ayuda para el profesorado", en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades será, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionarán otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, ambiental, sexual, del consumidor y vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.

Una clase muy práctica

Las aglomeraciones en las salidas y entradas de las aulas son habituales en las clases del colegio. El profesor de educación física baja por la escalera principal, lleva unos aros alrededor del brazo y una pelota en la mano; con la otra se sujeta al pasamanos. Junto a él, varios alumnos se empujan y bajan las escaleras saltando los peldaños de dos en dos. Unos van con las manos metidas en los bolsillos y la mayoría baja las escaleras sin mirar por dónde van porque vuelven continuamente la cabeza hacia atrás para poder charlar con sus compañeros.

Cuando, por fin, el profesor está a punto de llegar al vestíbulo, recibe un empujón, choca con el chico que va delante, y se caen los dos. Los aros y la pelota saltan por los aires.

El alumno se levanta rápidamente, se sacude la bata y desaparece como una flecha en dirección al patio. Afortunadamente, el profesor no se ha hecho daño, se levanta, recoge el material y decide que por la tarde tiene que hacer algo en la clase de gimnasia...

Un grupo de alumnos de 6º curso hace flexiones en las espalderas del gimnasio, otro grupo practica saltos en el plinton. Óscar y Toni son de los que se apuntan sin problemas a los saltos o a las actividades de competición.

Se lo pasan bomba con el potro y con los juegos al aire libre, y les cuesta entender que otros niños o niñas no disfruten como ellos haciendo ejercicios en la clase de gimnasia. A veces se ríen de algunos alumnos a los que les cuesta hacer determinados ejercicios, especialmente se burlan de Raquel, una niña un poco "llenita", a la que suelen llamar "Raquel, la gorda".

Transcurrida la mitad de la clase, el profesor interrumpe la actividad y les cuenta a los alumnos el incidente de la caída en las escaleras de la mañana y les informa de que el tiempo que queda de clase lo dedicarán a aprender cómo se deben subir y bajar las escaleras fijas de forma correcta para no provocar empujones o caídas.

El grupo sale del gimnasio. Como suele ser habitual, Raquel tarda en bajar de las espalderas y lo hace la última, Óscar y Toni se miran y se ríen tapándose la boca. Raquel se da cuenta y pasa por su lado muy digna, dirigiéndoles una mirada furiosa porque no soporta que se burlen de ella.

Ya en el patio, se dirigen al interior de la escuela para empezar a practicar subiendo y bajando por las escaleras interiores principales y secundarias, luego harán lo mismo por las exteriores.



ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1

Objetivo: Conocer las normas de utilización de las escaleras fijas para evitar caídas y accidentes.

Propuesta: Con la ayuda de los apartados: “Se trata de...” y “La utilización de las escaleras en los centros escolares”, el alumnado enumerará las situaciones de riesgo que observa en los personajes del dibujo. Mientras, un alumno voluntario las irá anotando en la pizarra. A continuación, los alumnos, ayudados por el profesor, dirán qué medidas preventivas aplicarían en cada una de las situaciones de riesgo de los personajes del dibujo.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).

Conocimiento del Medio, Educación Artística, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera.

2

Objetivo: Conocer los accidentes que se pueden producir al utilizar incorrectamente las escaleras manuales.

Propuesta: Alumnos y profesores explicarán alguna caída o accidente que hayan sufrido ellos u otras personas en casa o en la escuela desde una escalera manual. Entre todos enumerarán las posibles causas del accidente (mal estado de la escalera, usos indebidos de la misma, apoyo en superficies irregulares, ascensos o descensos de espaldas a la escalera, llevar las manos ocupadas, trabajar a caballo sobre ellas, etc.) y, por último, enumerarán las medidas preventivas que se deberían haber adoptado para evitar los accidentes.

(Educación moral y cívica, Educación para la salud).

Conocimiento del Medio, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera.

3

Objetivo: Ser consciente de que subir y bajar escaleras es una buena manera de hacer ejercicio y conocer las medidas preventivas en el uso de escaleras mecánicas.

Propuesta: El profesorado preguntará a los alumnos si suelen utilizar, acompañados de adultos, los ascensores para acceder a sus casas, a pesar de vivir en pisos bajos, y las escaleras automáticas en los centros comerciales o lugares de esparcimiento.

A continuación, enumerarán entre todas las normas saludables respecto al uso de escaleras fijas, como por ejemplo: optar por utilizar las escaleras siempre que sea posible; en el caso de vivir en un piso alto, bajar del ascensor dos pisos más abajo para utilizar luego las escaleras; en el caso de vivir en pisos bajos, usar siempre las escaleras; subir las escaleras en posición erguida, etc.

El profesorado insistirá en el tema de que cualquier logro requiere un mínimo esfuerzo y que hacer ejercicio mejora la condición física y la salud cardiovascular, fortalece la estructura muscular y ósea y ayuda a controlar el peso.

A continuación, repasarán entre todas las medidas preventivas en el uso de escaleras mecánicas: sujetarse al pasamanos, colocarse a la derecha para ceder el paso a las personas que vienen por detrás, mirar hacia atrás cuando se quiere avanzar, procurar dejar un peldaño detrás y otro delante libre por seguridad, evitar andar por una escalera parada porque ésta puede iniciar su movimiento de forma inesperada, no pararse en los extremos de la escalera para evitar empujones y aglomeraciones, etc.

(Educación para la salud, Educación moral y cívica).

Conocimiento del Medio, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera.

4

Objetivo: Reflexionar sobre el maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares.

Propuesta: Los alumnos leerán el texto del Caso Práctico y, a continuación, el profesor o profesora les preguntará su opinión respecto a la actitud que tienen Óscar y Toni hacia Raquel.

Entre todos comentarán este caso y otros conocidos de acoso escolar dentro y fuera de la escuela. Luego, enumerarán distintos tipos de maltrato: ser llamado por un mote, reírse cuando uno se equivoca, no dirigirse la palabra para aislar socialmente a un compañero o compañera, ser insultado, ser acusado de cosas que no se han dicho o hecho, dar puñetazos o patadas, meterse con una persona hasta hacerla llorar, insultar, etc. El profesor debe dejar bien claro al alumnado que este tipo de comportamiento es inadmisibles y que ellos mismos pueden frenar el hostigamiento apoyando incondicionalmente a la víctima.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, Educación sexual, Educación para la salud).

Conocimiento del Medio, Educación Artística, Educación Física, Lengua castellana, Lengua extranjera.

/ OPINIÓN

Riesgos en la utilización de escaleras fijas en centros escolares

Es conocido por todos que en los centros de enseñanza primaria los alumnos utilizan, por regla general, las escaleras fijas para trasladarse de un piso a otro, ya que no están autorizados a utilizar los ascensores solos, tal como indican las normas de utilización de los mismos para menores de catorce años. A ello se suma el hecho de que, incluso el profesorado y el personal de mantenimiento, limpieza, etc. utilizan también las escaleras fijas de comunicación entre las diversas plantas con bastante asiduidad, a pesar de existir en muchos centros modernos ascensores que, con demasiada frecuencia y por causas diversas, no funcionan debidamente. Por ello, la frecuente utilización de este tipo de escaleras conlleva estar expuesto a posibles caídas, que muchas veces pueden llegar a tener consecuencias graves.

Analizando los datos disponibles sabemos que, del conjunto de accidentes que afectan a la población infantil, aproximadamente el 15 % se produce en los centros escolares y, aunque no hay estadísticas suficientemente fiables, la mayoría de los accidentes ocurren en la utilización de escaleras fijas y, generalmente, debido a caídas a distinto nivel o tropezones con obstáculos. El origen de dichas caídas se debe, en general, a causas inherentes al estado de las escaleras por diseño inadecuado o por deficiencias en las condiciones materiales de las mismas o por no seguir unas normas de utilización seguras.

La formación preventiva que se debe impartir entre el colectivo infantil y juvenil como principal usuario de las escaleras fijas en centros escolares se debe basar en dos aspectos fundamentales, a saber:

- Protección del agente material, entendiéndolo como tal todas las escaleras fijas existentes en cada centro escolar.
- La educación preventiva del alumnado en todos los aspectos relacionados con sus actividades dentro de cada centro escolar.

Repasamos estas cuestiones más detalladamente relacionando las causas de los accidentes y las recomendaciones necesarias para disminuir al máximo los mismos.

Las causas principales de los accidentes debidas al diseño y estado de las escaleras se dan en escaleras que, por ejemplo, no guardan la correspondiente relación entre la huella y la contrahuella, y en superficies que están en mal estado o desgastadas, pudiendo producir tropezones o resbalones, o, también, por tener las barandillas o pasamanos en mal estado.

Las recomendaciones de tipo preventivo derivadas de un mal diseño o estado de los elementos constituyentes de una escalera deben considerar que si las características constructivas no permiten el rediseño de la escalera, se deben introducir normas de utilización seguras que incluyan la restricción de su uso para casos de necesidad. Si es necesario y posible, existen normas técnicas de seguridad que indican la relación que debe existir entre la huella y la contrahuella de una escalera.

Por otro lado, resulta bastante eficaz instalar pavimento antideslizante y preocuparse de mantener la escalera en perfecto estado, y todo ello complementado con la instalación en los bordes longitudinales de la huella de bandas antideslizantes.

Asimismo, las barandillas y pasamanos deben estar en buen estado, tener una altura mínima de seguridad y estar exentas de partes abrasivas. Estas dimensiones están variando al alza en las últimas normas técnicas publicadas debido, principalmente, al aumento de la talla media de la población.

Otra cuestión importante es que muchas escaleras o tramos de ellas tienen una iluminación deficiente o inexistente. En este sentido, las escaleras deben disponer de unos niveles de iluminación variables uniformes que eviten deslumbramientos y la existencia de zonas oscuras.

La existencia de objetos tirados, sustancias diversas derramadas, etc. sobre la superficie de los escalones son otro motivo de accidente, por lo que las escaleras deben limpiarse periódicamente e inmediatamente cuando el riesgo de resbalar sea manifiesto. También se debe educar a los usuarios acerca de que la escalera no es una papelera para dejar o echar restos de comida, envases, etc. En este sentido, es muy conveniente que el servicio de limpieza no utilice abrillantadores para limpiar los suelos, pues acrecienta el riesgo de caída al resbalar.

Cuestión aparte y no de menos importancia son las normas de utilización dirigidas a los usuarios de las escaleras, sobre todo a los más pequeños y vulnerables. Para ello se debe concienciar a todos los usuarios sobre las normas de seguridad en la utilización, tales como: no correr, saltar o precipitarse, y sí andar simplemente, utilizando todos los escalones tanto al subir como al bajar.

La distracción y el descuido son fuentes muy habituales de riesgos de caídas en cualquier situación y, por tanto, también en el uso de las escaleras, ya que éstas no son el lugar más adecuado ni para leer un libro ni para analizar cualquier documento u objeto y, por tanto, deben existir normas en este senti-

do. También es muy común sentarse en los escalones reduciendo la zona útil de paso. Esta práctica debe erradicarse con formación y concienciación.

El uso por parte de los alumnos de calzado en mal estado, desgastado, mal atado o utilizando zapatos con tacones altos, etc., propicia los resbalones. La utilización de un calzado cómodo y en buen estado es primordial para prevenir esta causa de caídas.

En resumen, como utilizar las escaleras fijas en los centros escolares es una práctica muy habitual, es muy conveniente la existencia de normas de utilización seguras y el mantenimiento de las mismas como parte de la enseñanza de una cultura preventiva al conjunto de alumnos desde los inicios de su escolarización. Todo lo anterior debe complementarse con unas escaleras fijas que reúnan unas condiciones de seguridad acordes a la normativa legal y técnica que les sea de aplicación.

Finalmente, es muy conveniente programar unas revisiones periódicas de todos sus elementos constructivos y de seguridad, que detecten las posibles deficiencias y su grado de peligrosidad. La solución de las deficiencias detectadas debe ser prioritaria, en función del grado de peligrosidad que puedan representar. La gestión preventiva general de cada centro debería contemplar todos estos aspectos.

José María Tamborero del Pino

*Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales del Centro Nacional de Condiciones de Trabajo
(INSHT)*

/ LEGISLACIÓN

[ORDEN, de 13 de noviembre de 1984](#), sobre evacuación de Centros Docentes de Educación General Básica, Bachillerato y Formación Profesional. BOE nº 276, de 17 de noviembre de 1984.

[LEY 31/1995](#), de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, de 10 de noviembre, y sus modificaciones.

[REAL DECRETO 39/1997](#), de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. BOE nº 27, de 31 enero, y sus posteriores modificaciones.

[REAL DECRETO 486/1997](#), de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. BOE nº 97, de 23 de abril de 1997.

[REAL DECRETO 314/2006](#), de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación. BOE nº 74 de 28 de marzo de 2008.

/ NOTICIAS

➤ [CANARIAS - JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES](#)

El pasado 10 de junio se celebraron unas Jornadas organizadas por el Instituto Canario de Seguridad Laboral, en colaboración con la Fundación Laboral de la Construcción y la Asociación de Empresarios, Constructores y Promotores de la provincia de Las Palmas (AECOP), dirigidas a los alumnos de enseñanza primaria de diversos colegios de Guía y Gáldar, en las que participaron más de 300 niños de entre 7 y 8 años de edad. En las mismas hubo películas, charlas, teatro y obsequios. Entre estos últimos se entregó un cómic sobre los equipos de protección individual (EPIs), cuaderno de 16 páginas elaborado por el Instituto Canario de Seguridad Laboral (ICASEL), en colaboración con la Fundación Laboral de la Construcción, dirigido al alumnado de Educación Infantil, con el fin de enseñarles qué son los Equipos de Protección Individual y en qué situaciones se deben utilizar.

➤ [MURCIA – PreveniX](#)

El Instituto de Seguridad y Salud Laboral ha editado una publicación denominada *PreveniX GUÍAtebeo*, que contempla todos los riesgos de la campaña "Crece en Seguridad". Dicha campaña continúa concienciando a los escolares de la importancia de prevenir riesgos en la vida familiar y laboral. Entre las actividades celebradas, financiadas por el Ayuntamiento de Caravaca, se encuentra un certamen de dibujo, en el que han participado más de 600 niños, culminando con la entrega de premios del certamen de dibujo. Además del citado certamen de dibujo, se han celebrado charlas informativas en los centros escolares del municipio y se ha repartido material didáctico a los alumnos de 5º y 6º de Primaria.

En el acto de entrega de premios, el concejal de Educación destacó la colaboración con los responsables de los centros educativos, así como la alta participación del alumnado, que ha presentado más de 600 trabajos, de los cuales 34 fueron preseleccionados para la fase final.

➤ [CATALUÑA – EL JOC DE LA PREVENCIÓ](#)

El Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya ha desarrollado un juego virtual en CD-Rom, destinado a jóvenes de 10 a 16 años y disponible en castellano y catalán, que contiene 50 unidades didácticas que enseñan la adquisición de buenos hábitos y prácticas necesarios para evitar accidentes de trabajo y otros daños a la salud relacionados con las distintas profesiones.

[Manual de instrucciones en castellano](#)

[Solicitud de un ejemplar](#)

➤ **DÍA DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO - 28 DE ABRIL**

Desde el año 1999, en España se celebra cada año el día 28 de abril como el Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, realizándose numerosas actividades. Dicho día se estableció en España por una Orden del 30 de marzo de 1999 y se publicó en el Boletín Oficial del Estado nº 88 del 13 de abril del mismo año. Más tarde, la OIT, en el año 2003 estableció el mismo día 28 de abril, el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. También hay que tener en cuenta que San Prudencio, patrón de Álava, se celebra el mismo día, 28 de abril.

➤ **VALENCIA - II CONGRESO DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR**

Los días 29 a 31 de octubre, el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (Cecova) celebra en Gandía (Valencia) el II Congreso de Enfermería y Salud Escolar, con la presencia de 500 expertos de toda España, en el que hay cuatro mesas redondas sobre: "La enfermería escolar: ¿un mismo modelo?", "La enfermería en los colegios de Educación especial", "Posicionamiento profesional y competencias de la enfermera escolar" y "Demanda social y respuesta profesional de la Enfermería Escolar". El encuentro abordará el amplio espectro de labores desempeñadas por los profesionales de enfermería escolar, que incluyen desde la realización de un diagnóstico de salud para conocer los problemas y necesidades de la población escolar, hasta el control y seguimiento de los niños con enfermedades crónicas, además de consulta a padres, profesores y alumnos.

➤ **FRANCIA Y LOS TELÉFONOS MÓVILES EN LA ESCUELA**

En Francia se prohibirá la publicidad de teléfonos móviles para niños

Se trata de una nueva normativa, que pretende proteger a los menores de 12 años, basándose en los estudios que indican que la radiación que los teléfonos móviles generan puede afectar a los niños.

En principio se regulará la publicidad, pero también está previsto prohibir la venta de los teléfonos móviles que han sido diseñados específicamente para niños de 6 años. Hace escasamente un mes, en Lyon, se llevaba a cabo una campaña publicitaria con la que se pretendía concienciar a los padres de los riesgos que encierra la radiación electromagnética generada por los teléfonos. En dicha campaña se indicaba que no existían pruebas concluyentes de los efectos sobre la salud de los teléfonos móviles, pero esto no significa que no puedan producirse, ya que tampoco existen pruebas de lo contrario. Por ello, en prevención de que afecte a la salud de los organismos menos desarrollados, en este caso los niños, y en pro de garantizar un adecuado desarrollo cerebral, se pretende prohibir la venta de móviles para los menores de 12 años.

Prohibición de los teléfonos móviles en las aulas francesas por cuestiones de salud

Como principio de "precaución sanitario", en las aulas francesas estará prohibido el uso del teléfono móvil. Así lo han adelantado tras una reunión con varias asociaciones ciudadanas y operadoras, la ministra de Sanidad, Roselyne Bachelot, y su colega de Ecología, Chantal Jouanno: "Como mínimo sería necesario prohibir el teléfono móvil en las escuelas de primaria", dijo.

Una futura reglamentación obligará a los operadores a ofrecer a los menores, teléfonos móviles que sólo puedan ser utilizados con auriculares o habilitados para enviar sólo SMS.

Por otro lado, el Gobierno aceptó la propuesta de las asociaciones para iniciar una experimentación sobre antenas de telefonía móvil en ciudades voluntarias, a la espera de los resultados de un estudio de la Agencia Francesa de Sanidad (Afssa) sobre los efectos de las antenas de móviles y WiFi.

El combate contra la telefonía móvil ha sido impulsado en Francia por varias asociaciones muy activas en la defensa de lo que se conoce como "principio de precaución sanitario".

➤ **ESPAÑA, SEGUNDO PAÍS DE LA UE EN ALERTAS DE PRODUCTOS NO ALIMENTICIOS**

El Instituto Nacional de Consumo (INC) alertó sobre los riesgos de un total de 2.492 productos no alimenticios durante el año 2008, más del 13% de notificaciones con respecto al año anterior, según la Memoria de Seguridad de Productos. El Centro de Investigación y Control de la Calidad del INC cuenta con 200 profesionales y el año pasado analizó 6.000 artículos, de los que al menos 2.500 tienen un potencial riesgo para el consumidor. En la Memoria citada se generaron, en 2008, 1.876 notificaciones. Los productos más notificados fueron juguetes (30,4%), artículos infantiles (12,6%), material eléctrico (11,7%) y vehículos y accesorios (8,8%). En la mayoría de los casos, los riesgos más frecuentes eran la asfixia (21,6%), el choque eléctrico (18,7%) y cortes, heridas y lesiones (17,4%).

España es el segundo país europeo en número de alertas, sólo por detrás de Alemania.

➤ **INFORMACIÓN PARA PREVENIR LAS ALTERACIONES DE SUEÑO**

Expertos en trastornos del sueño en niños han insistido en la necesidad de mejorar la información a las familias y a los adolescentes respecto a hábitos que favorezcan un sueño de más calidad y cantidad, ya que el problema principal consiste en que no afectan exclusivamente al período nocturno, sino también al diurno, pudiendo generar en muchos casos alteraciones en el comportamiento (déficit de atención, irritabilidad), los problemas de aprendizaje (fracaso escolar), riesgo de accidentes y efectos negativos sobre el crecimiento y desarrollo (obesidad y fallo de medro).

De manera general, en niños menores de 5 años, se estima que aproximadamente un 30 por ciento presentan problemas y/o alteraciones del sueño de diverso orden, según los resultados más importantes de estudios epidemiológicos de la Comunidad Valenciana y de otros anteriores de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) y la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP).

Los trastornos del sueño en niños, especialmente los trastornos respiratorios, el insomnio y la excesiva somnolencia diurna, no tienen una remisión espontánea en muchos casos, de manera que “pensar que estos problemas se pasarán solos es una actitud totalmente equivocada que no favorece a la salud de los niños”, ha manifestado el Dr. Pin de la SEPEAP. Además, son muchas las enfermedades que alteran el sueño (asma, dermatitis, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, etc.) y que favorecen la persistencia de los síntomas de estas enfermedades “dando lugar a un círculo vicioso que no se resuelve si no se trata la enfermedad de base y los trastornos del sueño”, indica el Dr. Ugarde de la AEPap.

Entre las recomendaciones para una buena higiene del sueño de los niños están, como ya se sabe, la de establecer rutinas a la hora de acostarse, en “enseñarles a desactivarse”, teniendo en cuenta que necesitan en torno a media hora para conciliar el sueño y la de cuidar los “objetos de transición” (peluches, mantas, etc.) para fomentar el sueño autónomo. En el caso de adolescentes es importante mantener una disciplina respecto al sueño evitando instalar televisores en las habitaciones y restringiendo el uso del móvil y del ordenador a la hora de ir a dormir. Por otro lado, conviene descartar, por supuesto, el uso de fármacos frente al insomnio en estas etapas de la vida.

Más información en:

http://www.medicosypacientes.com/sociedades/2009/05/09_05_13_pediatria

http://www.azprensa.com/noticias_ext.php?idreg=41649

➤ **LA TELEVISIÓN Y LOS NIÑOS**

[La televisión puede interferir en el desarrollo lingüístico de los niños](#)

Un estudio universitario de EE.UU. publicado en la revista *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* indica que si los padres pasan mucho tiempo viendo la televisión, hablan menos con los niños y, en consecuencia, éstos son menos propensos a realizar vocalizaciones como respuesta ante los padres.

[Una "dieta sana de programas de TV" para los niños](#)

Investigadores de la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M) han publicado un estudio que sugiere que una “dieta” de contenidos culturales televisivos favorece el desarrollo del niño.

➤ [EL PROGRAMA THAO – PROYECTO INTEGRAL DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL](#)

El Ministerio de Sanidad y Política Social, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y de Nutrición (AESAN), ha firmado un convenio con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y la Federación Española de Nutrición, para ampliar la difusión del Programa THAO-Salud infantil en el ámbito municipal. El objetivo es promocionar una alimentación y actividad física saludables y prevenir la obesidad. Esta iniciativa se implantó en septiembre de 2007 en cinco ciudades piloto españolas y actualmente se desarrolla en 32 ciudades de siete Comunidades Autónomas y abarca a 1.430.000 habitantes, de los que 125.000 son niños.

➤ [DÍA MUNDIAL DE LA VOZ – 16 DE ABRIL](#)

En la actualidad, el 5% de los españoles sufre algún trastorno de la voz que requiere atención médica. Entre los más afectados se encuentran docentes y profesionales de atención telefónica, colectivos que utilizan la voz durante varias horas seguidas sin disponer, muchas veces, de los recursos apropiados para la comunicación. Para concienciar sobre la importancia de un uso correcto de la voz, la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico Facial (SEORL PCF) ha impulsado la celebración del Día Mundial de la Voz, que se conmemora el 16 de abril bajo el lema “Deja oír tu voz”.

Dentro de los colectivos más afectados por las lesiones de voz se encuentran los docentes y los profesionales de atención telefónica. En lo que respecta a hombres y a mujeres, son ellas quienes sufren más trastornos de la voz debido a diferencias anatómicas de la laringe. La franja de edad en la que las lesiones son más frecuentes se sitúa entre los 25 y los 45 años.

Hay signos de alarma fácilmente reconocibles, como tener que repetir varias veces el mensaje para que el receptor entienda, no poder hablar desde una cierta distancia desde la que antes se podía, o cuando no se es capaz de cantar o tararear razonablemente una canción sin sentir fatiga. Las posibles complicaciones producen disfonía acompañada de ronquera, carraspera, aspereza, cambios en el tono, afonía e incluso dolor agudo o sordo asociado con el uso de la voz. Estas molestias deben tratarse de forma adecuada para evitar complicaciones.

➤ [LOS ESTRESORES LABORALES DOCENTES Y LOS PROGRAMAS PALIATIVOS](#)

Investigación realizada por el *Grup de Recerca dels Estressors Laborals Docents* (GRELDO) para detectar los factores que, estadísticamente, se constituyen como generadores de estrés en el colectivo docente de Cataluña, con el fin de elaborar, posteriormente, unos programas preventivos o paliativos a los cuales maestros y profesores pudieran recurrir en caso de que se vieran afectados por el estrés.

La constatación de que en la problemática del estrés intervienen factores individuales, institucionales y sociales implicó que se elaborase una programación multimodal, que se adaptara a las necesidades específicas de cada docente. Las propuestas de intervención fueron muy diversas y complementarias, con la finalidad de adecuarse a la totalidad de factores potencialmente generadores de estrés. Así pues, se desarrollaron 18 programas paliativos del estrés, de los cuales 6 estaban relacionados con el área biosomática, 5 vinculados a los aspectos psicológicos, 4 a la dimensión social y 3 estaban relacionados con la gestión directa de las aulas.

➤ [PLAN “RENOVE” DE ESCALERAS MANUALES EN EL REINO UNIDO](#)

El *Health and Safety Executive* (HSE) presenta una información en inglés sobre el plan “Renove” de escaleras manuales en el Reino Unido, que permite obtener descuentos de hasta el 50% en la nueva adquisición de una escalera manual. Incluye [carteles promocionales](#) de la campaña e [información para el empleo seguro](#) de una escalera manual y [listas de chequeo](#) para verificar el estado de la escalera antes de usarla.

/ INFORMACIONES ÚTILES

[GRIPE A. MATERIALES DIVULGATIVOS PARA CENTROS ESCOLARES](#)

Medidas preventivas y carteles descargables y útiles para centros escolares existentes en el Portal de Salud de la Comunidad de Madrid.

[ACCIDENTES DOMÉSTICOS INFANTILES. CONSEJOS A PRUEBA DE NIÑOS](#)

Básicamente, para evitar accidentes y reducir los factores de riesgo, los padres tienen que saber orientar la curiosidad, frenar la desobediencia, y combatir la ignorancia de sus hijos. Por ello, algunas entidades médicas como *Sanitas*, ponen a disposición de los padres consejos útiles para evitar accidentes en el hogar, que también se pueden aplicar para la escuela.

[GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL SECTOR ENSEÑANZA](#)

Guía publicada por UGT, que alerta sobre la gravedad de los riesgos psicosociales a los que está sometido el personal docente y la preparación necesaria para reconocerlos y afrontarlos. Presenta los primeros resultados del Observatorio permanente sobre el tema y ofrece propuestas de actuación y de buenas prácticas, así como jurisprudencia al respecto.

[COMEDORES SALUDABLES.ORG](#)

Web de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD) muy útil, ya que destina una parte a los comedores escolares, con apartados sobre alimentación saludable en la infancia, alimentación en niños de 0 a 3 años, alimentación en niños de 3 a 12 años, ejercicio físico, salud buco-dental, obesidad, errores más frecuentes en la alimentación infantil, seguridad e higiene de los alimentos en comedores de centros educativos, menús, legislación y normativa vigente.

/ PUBLICACIONES DE INTERÉS

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

- **Carteles**
[Car.036 El que no previene, accidentes tiene](#)
[Transporte de escaleras](#)
- **Textos on-line**
[Erga FP 21 Utilización de escaleras manuales](#)
- **Notas Técnicas de Prevención**
[NTP 239 Escaleras manuales](#)
[NTP 404 Escaleras fijas](#)
[NTP 408 Escaleras fijas de servicio](#)
- **Guías Técnicas**
[Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de lugares de trabajo](#)
[Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a las obras de construcción](#)

OTRAS PUBLICACIONES DE INTERÉS

- [Carteles sobre los beneficios de la utilización de escaleras \(Méjico\)](#)
- [Escaleras portátiles – Seguridad. The center to protect worker rights \(CPWR\)](#)
- [Guia per a la prevenció d'accidents en les activitats extraescolars i complementàries a la ciutat i la natura](#) (sólo en catalán)