

¡Visita también nuestro sitio web!



**Sitio web del Proyecto de Seguridad Infantil de Tokio**

Esta página contiene información sobre todos los programas de prevención de accidentes del Gobierno Metropolitano de Tokio.



**Ícono de enlace**

Si haces clic en la parte con el ícono de enlace, podrás obtener más información sobre las medidas de prevención de accidentes en las que está trabajando el Gobierno Metropolitano de Tokio.

Los miembros del Comité de Revisión Editorial ayudaron en la creación de este manual.

**Con el apoyo de:**

**Miembros del Comité de Revisión Editorial del "Manual de Prevención de Lesiones en Niños" (títulos omitidos)**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| Investigadora principal del Instituto Nacional de Ciencia y Tecnología Industrial (AIST) | Mikiko Ono        |
| Presidenta y CEO de SPACE Co., Ltd.  | Rie Fukumoto      |
| Profesor y Asistente del Rector de la Universidad Nacional de Tokio Gakugei              | Shinichi Komori   |
| Líder del "Proyecto de Japonés Fácil" en Dunk Co., Ltd.                                  | Junichiro Mori    |
| Presidente de Art&Arts LLC y autor de "Kodomo Roppō"                                     | Soichiro Yamasaki |

Este manual fue creado junto con los estudiantes de la Escuela Primaria Municipal Dai-ju de Kokubunji y la Escuela Primaria Municipal Kojimachi de Chiyoda.



Publicado en marzo de 2024  
 Edición y publicación: Oficina de Coordinación de Políticas Infantiles del Gobierno Metropolitano de Tokio  
 Departamento de Planificación y Coordinación, Sección de Planificación y Coordinación  
 Dirección: 2-8-1, Nishishinjuku, Shinjuku-ku, Tokio, 163-8001  
 Teléfono: 03 (5388) 3812

※La información publicada corresponde a febrero de 2024.  
 ※Todas las ilustraciones son imágenes representativas.  
 ※Está prohibida la reproducción, redistribución, copia o préstamo de las ilustraciones y gráficos incluidos en este folleto, excepto en los casos permitidos por la ley de derechos de autor.

\ Manual de **Prevención de Lesiones Infantiles** /  
**Pergunte ao Sr.KAERU**  
**sobre Las Cosas**  
**Que Podemos Cambiar**



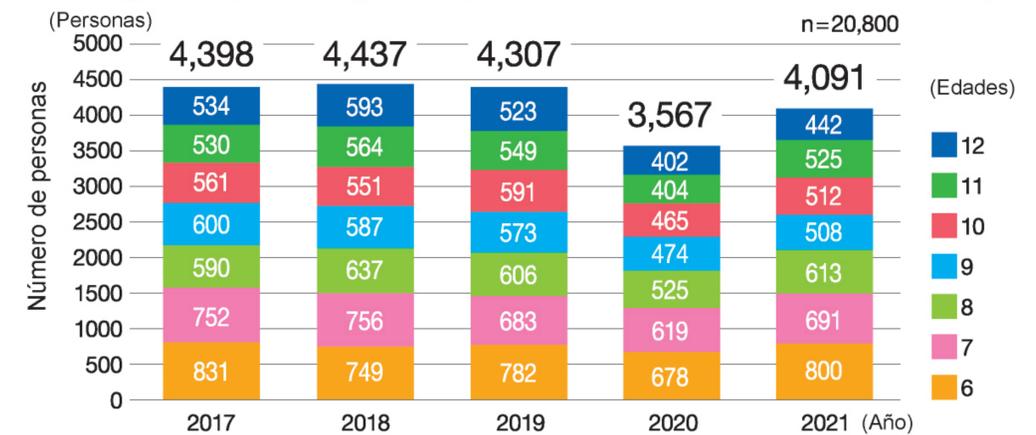
**El Paso 2 se centra principalmente en los estudiantes de primaria (de 4.º a 6.º grado) que aprenden sobre diferentes ejemplos de accidentes.**

En la escuela y en casa ocurren **todo tipo de accidentes.**

Un accidente puede terminar en unos rasguños o en una lesión grave. Aunque tengas cuidado, los accidentes pueden ocurrir.

Cada año, unos **4.000 alumnos de primaria** de Tokio son trasladados al hospital a causa de accidentes.

Número de niños de 6 a 12 años transportados por los servicios de emergencia (zonas vigiladas por el Cuerpo de Bomberos de Tokio)



Fuente. «Accidentes reales de la vida cotidiana según los datos de situaciones de emergencia» (2021)

¡Aah! ¡Mi cordón!



Chirrido Chirrido

¡Está en verde! ¡Listos, ya!



Chirrido Paso

¿Listo? ¡Ya!



Recoger Recoger Golpe Golpe

¡Mira! ¡Sin manos!



Resbalón Pum ¡Me resbalé!

**Prof. KAERU\***

Quiero reducir el número de accidentes que sufren los niños cambiando su entorno y su comportamiento

\*La palabra KAERU puede significar «rana» o «cambio» en japonés.



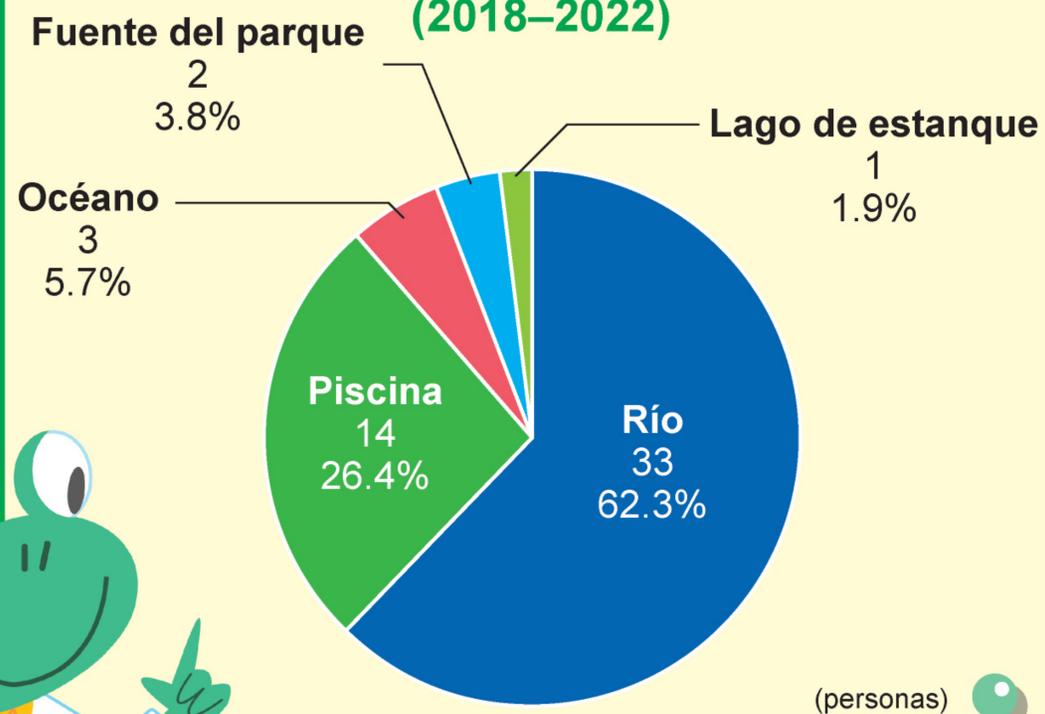
Reflexionemos sobre los accidentes que han ocurrido a nuestro alrededor.



# Se ahogó mientras jugaba en el río

¡Es muy peligroso!

## Número de accidentes por ahogamiento según el lugar (2018–2022)



Los ahogamientos ocurren con mayor frecuencia en los ríos.

Fuente: Sitio web del Departamento de Bomberos de Tokio  
«Prevenamos los accidentes acuáticos en ríos, piscinas, etc.»  
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/season/river/index.html>

Esa niña estaba jugando en un río.

Estaba jugando en el agua cuando de repente cayó en un pozo y se ahogó.



¿Qué podemos hacer para evitar los accidentes?



# Llevemos un chaleco salvavidas para no ahogarnos.

Durante el verano, hay más posibilidades de jugar en los ríos y hacer barbacoas, ¿verdad?  
Si te metes en un lugar profundo, podrías ahogarte.

Sin embargo, el simple hecho de pasar de no llevar chaleco salvavidas a llevarlo le salva de ahogarse.

Las lesiones pueden evitarse cambiando algunas cosas. Por eso es importante pensar en lo que puedes cambiar.

3 puntos en los que pensar al hacer un cambio

Cambiamos estos

## The 3Es

- 1 Cambiar las cosas peligrosas  
**E**nvironment
- 2 Compartir conocimientos  
**E**ducation
- 3 Cambiar las normas  
**E**nforcement

Ahogarse en los ríos

Lo que queremos cambiar

- La velocidad o profundidad de los ríos
- Rocas resbaladizas

Lo que no podemos cambiar

Lo que podemos cambiar

- Llevar chaleco salvavidas
- Llevar calzado para el agua
- No te acerques a un río sin un adulto



Conozcamos los accidentes más comunes



# Piensa en Lo Que Puedes Cambiar

## con los 9 peligros



**Caso 1**  
**Cayendo**

**Caso 2**  
**Cayéndose**

**Caso 3**  
**Asfixia y otros peligros similares**

**Caso 4**  
**Chocar con las cosas**

**Caso 5**  
**Quedar atrapado**

**Caso 6**  
**Quemarse**

**Caso 7**  
**Ser cortado/ Ser empalado**

**Caso 8**  
**Ser mordido/ Ser picado**

**Caso 9**  
**Ahogamiento**

\*Los 9 peligros están agrupados de la misma manera que en "Accidentes en la vida cotidiana" del Departamento de Bomberos de Tokio.  
\*Los casos del 1 al 3, en las páginas 9 a 11, enumeran las 5 principales causas de cada accidente.  
Fuente: "Accidentes reales en la vida cotidiana según los datos de situaciones de emergencia" (2021).

Vamos a pensar en cada uno

# Cayendo

¿Cómo evitar caerse de los juegos infantiles?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- No sueltes el columpio
- No saltes desde lo alto del gimnasio
- No corras hacia atrás por el tobogán
- Pensemos en más ideas

En la página web del Cuerpo de Bomberos de Tokio hay un vídeo titulado "Aprendamos sobre los peligros ocultos en la vida cotidiana [alumnos de primaria]" que muestra cómo utilizar los juegos infantiles. Veámoslo. (Sólo en japonés)

Conozcamos los lugares donde es fácil hacerse daño.

## Los lugares de la caída

Estos son los 5 lugares donde se producen más caídas entre los alumnos de primaria (de 6 a 12 años).

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1º Escaleras   | 4º Vallas, muros    |
| 2º Monkey bars | 5º Barra horizontal |
| 3º Toboganes   |                     |

# Cayéndose

¿Cómo evitar caerse en una escalera mecánica?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Sitúate siempre dentro de la línea amarilla
- Asegúrate de que los cordones de tus zapatos no se enganchen en la grieta
- Pensemos en más ideas

Ten cuidado de no caerte mientras montas en monopatín. Antes de jugar, ponte casco y protecciones y haz ejercicios de calentamiento. No juegues en zonas prohibidas. Asegúrate de comprobarlo.

## Los lugares de la caída

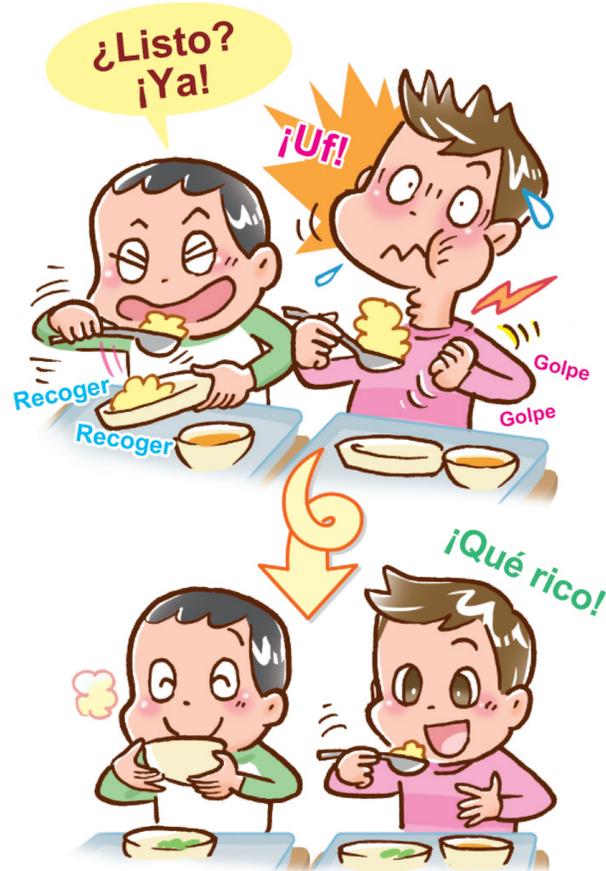
Estos son los 5 lugares donde se producen más caídas entre los alumnos de primaria (de 6 a 12 años).

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1º Monopatines | 4º Vallas, muros     |
| 2º Escaleras   | 5º Escritorio y mesa |
| 3º Escalones   |                      |

Vamos a pensar en cada uno

# Asfixia y otros peligros similares

¿Cómo evitar atragantarse con la comida?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Come con calma y mastica lentamente.
- No intentes comértelo todo de un bocado
- No juegues mientras comes
- Pensemos en más ideas

Cuando la comida se atasca en la garganta, obstruye las vías respiratorias impidiendo la respiración. Es importante comer despacio y poco a poco, masticando bien.

¿Le suena algo de esto?

## Las causas de la asfixia y otros peligros similares

Estas son las 5 causas más frecuentes de asfixia entre los alumnos de primaria (de 6 a 12 años).

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1° Huesos pequeños, como los de pescado         | 4° Aperitivos      |
| 2° Canicas                                      | 5° Caramelos duros |
| 3° Juguetes tipo bloque, canicas, monedas, etc. |                    |

# Chocar con las cosas

¿Cómo evitar chocar contra un coche?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Nunca salgas corriendo a la calzada
- Lleva material reflectante cuando esté oscuro
- Mira a ambos lados antes de cruzar por el paso de peatones
- Pensemos en más ideas

Salir corriendo de repente a la calzada es peligroso. Cruce correctamente el paso de peatones. Ten en cuenta este tipo de acciones: Comprueba si viene algún coche. Si viene un coche, comprueba si se ha detenido. Comprueba si viene algún coche cruzando.

## Sitio oficial de información sobre seguridad vial del Departamento de Policía Metropolitana de Tokio TOKYO SAFETY ACTION

TOKYO SAFETY ACTION es un sitio que ofrece todo tipo de información sobre seguridad vial. Tenemos muchos consejos de seguridad que cualquiera puede seguir. Asegúrate de echar un vistazo a los minijuegos y a las presentaciones de los eventos para obtener más información sobre la seguridad vial. (Sólo en japonés)



Vamos a pensar en cada uno

# Quedar atrapado

¿Cómo evitar atragantarse con la comida?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- No montes en bici con sandalias
- Átate bien los cordones
- Pensemos en otras ideas

No sólo hay que tener cuidado con las sandalias. Las faldas, los pañuelos y las correas de las mochilas también pueden engancharse en las ruedas de las bicicletas.

# Quemarse

¿Cómo evitar quemarse?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Asegúrate de que los dobladillos y las mangas de la ropa no toquen el fuego
- Apaga el quemador antes de sacar las ollas del
- Pensemos en otras ideas

Incluso cuando el calor está apagado, las placas de cocción I H pueden estar muy calientes. Es posible que siga caliente después de usarla, así que no la toque accidentalmente.

El mero hecho de saberlo reducirá el número de accidentes.

## No te quedes atrapado en la silla

Tenga cuidado con esto también!



La parte de abrir y cerrar de una silla plegable es peligrosa porque es fácil pillarse los dedos. A veces puede cortarte el dedo.

## Si tu ropa se incendia

Si no puedes quitarte la ropa y no hay agua ni extintores cerca: **Parar**→**Caer**→**Rodar**



Vamos a pensar en cada uno

# Ser cortado/ Ser empalado

¿Cómo evitar cortarse el dedo con un cuchillo?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Evita que tus dedos toquen la hoja al cortar
- Guarda el cuchillo en un lugar seguro cuando no lo uses
- Entrega el cuchillo a otras personas con la hoja apuntando hacia abajo
- Pensemos en otras ideas

Tenga cuidado de no tocar cuando esté ayudando a cocinar. Puedes hacerte daño en la mano si tocas accidentalmente un cuchillo en la rejilla de lavado. Seamos precavidos.

Actuemos siempre pensando en la seguridad

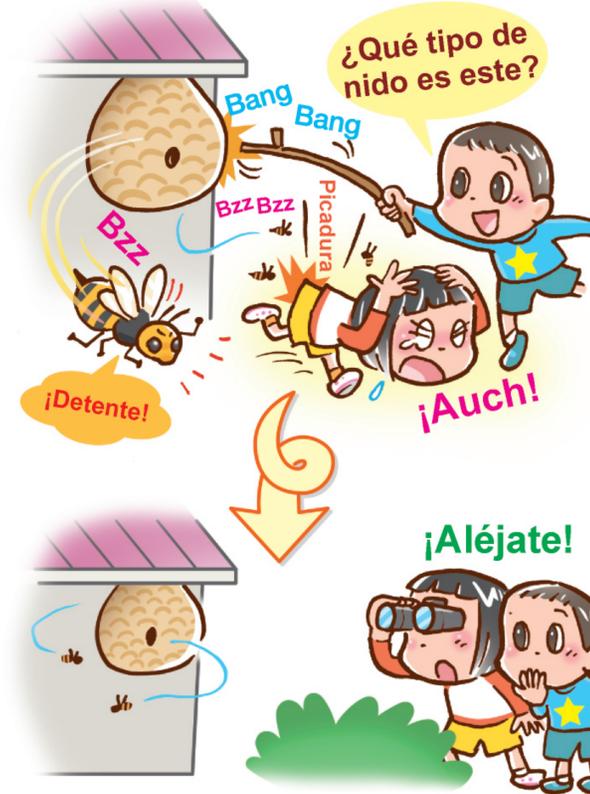
## Cambiando cortes y puñaladas como estas



Los exprimidores y las licuadoras no deben utilizarse para jugar; en su lugar, utilízalos con un adulto cuando los necesites. No metas los dedos en el recipiente de la batidora.

# Ser mordido/ Ser picado

¿Cómo evitar que te pique un avispon gigante?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- No te acerques a los avispones gigantes
- No molestes al nido y mantente alejado en la medida de lo posible
- Si encuentras un nido, aléjate y avisa a un adulto
- Pensemos en otras ideas

El olor de los perfumes y los zumos dulces también puede atraer a los avispones gigantes, algo que también sorprendió al profesorKAERU. Hay que tener cuidado con lo que se lleva.

## Cuidado también con las avispas de papel

Hay muchas otras abejas además de las avispas. Las avispas de papel construyen nidos en todo tipo de lugares, incluso alrededor de casas y árboles. Se ven más abejas desde el verano hasta principios del otoño. Si tocas accidentalmente una o molestas en su nido, te picarán.



Vamos a pensar en cada uno

# Ahogamiento

¿Cómo evitar ahogarse en el océano?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Lleva chaleco salvavidas
- Lleve calzado de agua
- Nada con un adulto
- Pensemos en otras ideas

Si ves a alguien ahogándose, pide ayuda en voz alta y avisa a un adulto cercano. En caso de emergencia o accidente en el mar, recuerda llamar al 118\*.

\*El teléfono de emergencias de los guardacostas japoneses es el 118.

## Aprendamos a llamar al 119

En el programa de formación en línea sobre prevención de catástrofes del Cuerpo de Bomberos de Tokio, "¡Aprende con Kyuta! Cómo hablar con los 119 intervinientes", Kyuta, el personaje mascota, te enseñará cómo hablar con los 119 intervinientes de una forma fácil de entender. Veamos el vídeo y aprendamos.

Veamos juntos el vídeo



# Accidentes de bicicleta

¿Cómo evitar un accidente de bicicleta?



## Hagamos cambios empezando por aquí

- Lleva casco mientras conduces
- No uses el móvil mientras conduces
- No sujetes un paraguas mientras conduces
- Usa una luz cuando conduzcas de noche
- Pensemos en otras ideas

La ley también ha cambiado. Llevemos casco todos los ciclistas. Llevar casco reduce las probabilidades de sufrir lesiones graves en la cabeza. Nunca montes en bici mientras utilizas un smartphone.

## Aplicación para aprender seguridad en bicicleta 'Wheel Training'

El Gobierno Metropolitano de Tokio ha lanzado una aplicación llamada "Wheel Training (RinTre)" que te enseña a andar en bicicleta de manera segura. Puedes aprender sobre las normas de tráfico para bicicletas y probar un simulador de conducción en bicicleta. Si apruebas el examen en la aplicación, recibirás un certificado de finalización.

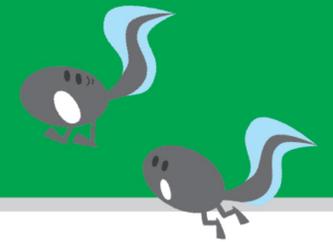
(Traducción al inglés disponible (traducción automática))



Repasemos la prevención de accidentes

# Busquemos cosas que se puedan cambiar.

¡Uh oh! Hay peligros por todas partes



¿Cuántos puedes encontrar?

Comprobemos las cosas que podemos cambiar

# ¿Has descubierto que las cosas pueden cambiar?

Haciendo esto estarás seguro

## Al salir y entrar en una habitación

- Revisa el otro lado de la puerta de la habitación
- Abre y cierra la puerta lentamente
- Mira por dónde vas al salir y entrar en la habitación

## Al usar una silla plegable

- No uses una silla plegable como un taburete
- Intenta no pillarte los dedos

## Al jugar con una pelota

- Juega en las áreas asignadas
- Juega siguiendo las reglas

## Durante la hora de limpieza

- Usa correctamente las herramientas de limpieza
- Limpia el suelo si está mojado y resbaladizo
- Al terminar, guarda las herramientas de limpieza en sus lugares asignados

## Cerca de una ventana

- No te asomes por la ventana
- No te subas a una silla cerca de una ventana abierta

## En el pasillo

- Sigue las reglas de la escuela y camina
- Dile a tus amigos que no corran

## En las escaleras

- No corras por las escaleras
- Usa el pasamanos si tienes problemas

## Al comer el almuerzo escolar

- No compitas y come despacio
- No juegues mientras comes

## Al jugar en los equipos de juego del patio escolar

- No juegues sosteniendo objetos o cualquier cosa que pueda engancharse
- Informa a un adulto si encuentras un lugar peligroso
- Sigue las reglas y respeta los turnos al jugar

## Al jugar afuera

- Bebe agua antes de tener sed
- Tómate descansos regularmente

## Al cruzar un paso de peatones

- No corras en la carretera
- No cruces delante ni detrás de coches estacionados
- Asegúrate de que es seguro cruzar, incluso si la luz está en verde

Hablemos y veamos si hay algo más que se pueda cambiar.