



Capítulo 8

Seguridad

**SIEMPRE LISTO
PARA EVITAR Y
PREVENIR RIESGOS**

Como scout debes estar preparado para prevenir y evitar riesgos, ya sea en tu casa, en el colegio, en la calle o en campamento. Toma en cuenta las recomendaciones que te haremos en las próximas páginas para que siempre te encuentres seguro y contribuyas a que las personas que te rodean también lo estén.

Para evitar riesgos y estar preparado en caso de que ocurran, es muy importante que:

1

ESTÉS SIEMPRE ATENTO Y ALERTA A LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR:

Muchos accidentes pueden evitarse si prestas atención a lo que haces y a lo que te rodea.

CONOCER LO QUE DEBES HACER EN CASO DE UNA EMERGENCIA:

Normalmente no nos gusta pensar que pueden ocurrir accidentes, pero es necesario estar preparados para enfrentarlos en caso de que se presenten. Ten siempre a la mano los números de emergencia de policía, bomberos y ambulancia para buscar ayuda si es necesario.

2

LA SEGURIDAD COMIENZA EN TU HOGAR

Te dejamos algunas recomendaciones que te ayudarán a evitar riesgos en tu casa:

En la cocina:

- **Cuando estés cocinando coloca las asas de los sartenes y ollas hacia la parte interna de la cocina:** de este modo no habrá riesgo de tropezar con ellos y provocar una caída que pueda ocasionar un accidente. Esta medida también te ayudará a evitar riesgos de quemaduras en campamento.
- Evita utilizar mangas largas al cocinar. Esto reducirá el riesgo de que la tela de tu camisa roce accidentalmente con las llamas y ocasione un incendio. Vigila además que no haya ningún objeto inflamable (un envase, un papel, una botella de plástico, un trozo de tela) cerca de las hornillas.
- Ten especial cuidado con los aceites calientes y los líquidos hirviendo. Manipula las ollas y sartenes con cuidado, siempre agarrando las asas con agarra - ollas o paños de cocina que te ayuden a prevenir quemaduras.





- Cuando piques carnes rojas o blancas (carne, pollo o pescado) sobre una superficie -por ejemplo, una tabla de plástico o madera- asegúrate de lavar bien el lugar donde picaste y evita manipular otros alimentos como frutas o vegetales en el mismo lugar. De este modo reducirás el riesgo de contaminación de los alimentos.
- Verifica siempre la fecha de vencimiento de los alimentos antes de consumirlos.

- Si vas a consumir alimentos cocinados en días anteriores, asegúrate de que estén refrigerados y todavía son aptos para ser ingeridos.
- No te ausentes de la cocina si tienes alguna hornilla prendida. Corres el riesgo de que se te olvide y ocurra un incendio.
- Otra medida para prevenir incendios en la cocina es mantenerla limpia. Una cocina llena de grasa es más inflamable



- Cuando cocines, ten siempre a la mano una tapa grande de una olla. En caso de incendiarse un sartén, utilízala para taparlo y ahogar el fuego. Nunca intentes apagar un sartén en llamas con agua.
- Si el horno microondas se incendia, desconéctalo y espera a que se apague por completo el fuego para abrir la puerta.



Con las instalaciones eléctricas

- Evita sobrecargar los enchufes o regletas. Es decir: no conectes el celular, el reproductor de MP3, la computadora, el ventilador, la consola de videojuegos, etc, todo en un solo lugar. Esto reducirá el riesgo de que ocurra un cortocircuito que pudiera derivar en incendio u otros accidentes que pongan en riesgo tu seguridad.
- Asegúrate de que en casa haya un extintor de incendios y que la familia conozca el lugar donde se encuentra y cómo deben utilizarlo.



En el baño:

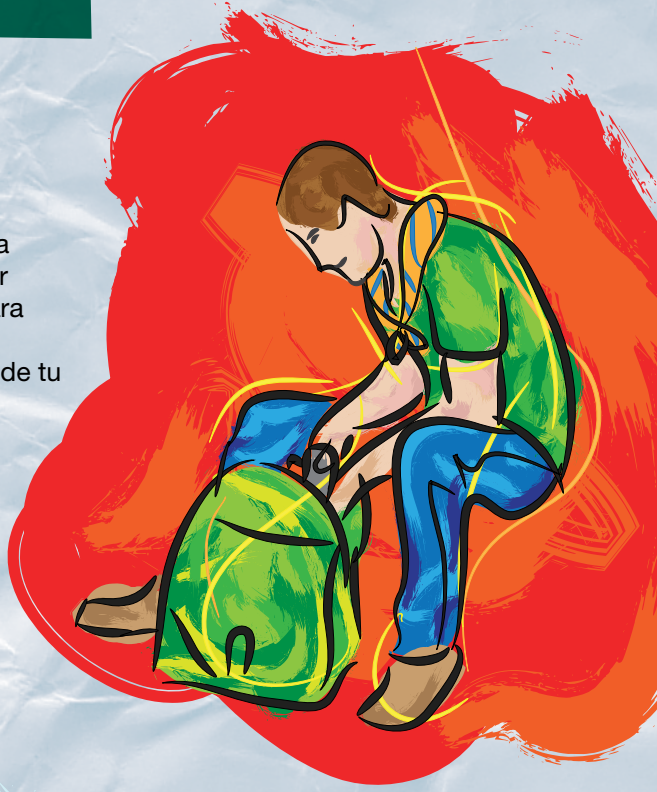
- Después de bañarte, seca bien todo tu cuerpo y especialmente tus pies antes de salir de la ducha. Esto evitará que te resbales y te caigas. También es útil colocar una toalla en el piso a la salida de la ducha que permita secar los pies al salir de bañarte.
- Prueba siempre la temperatura del agua con la mano antes de entrar completamente en la ducha. Así evitarás el riesgo de quemaduras.
- Evita correr cuando vayas al baño: el piso puede estar húmedo y podrías resbalar y caer.
- Asegúrate de que los artefactos eléctricos que se encuentren en el baño estén desenchufados cuando no se estén usando (por ejemplo, el secador de cabello). Si el aparato conectado cae al lavamanos, por ejemplo, podría producir una peligrosa descarga eléctrica que pondría en riesgo tu seguridad.



Evita riesgos cuando te encuentres en la calle

Toma estos consejos para prevenir riesgos cuando te encuentres fuera de casa:

- Cuando estés llegando a casa, asegúrate de tener tus llaves en la mano para minimizar el tiempo que pasas frente a la puerta de tu casa o edificio.
- Evita exhibir prendas de valor, como teléfonos celulares y prendas como collares, relojes y otros accesorios que puedan llamar la atención de delincuentes.



- Si te visita algún amigo o amiga, invítalo a entrar a tu casa y evita mantener conversaciones en la puerta. Igualmente cuando alguien te lleve a casa, no te excedas en el tiempo de la despedida.
- Respeta las normas cuando estés en tránsito: cruzar por el rayado en el momento que corresponde reducirá el riesgo de ser arrollado por un carro o moto.



- No caigas en provocaciones: si alguien intenta agredirte física o verbalmente aléjate lo más pronto que puedas y busca ayuda de algún adulto. Las mejores peleas son las que se evitan y ser valiente no implica exponerse a riesgos que puedan atentar contra tu integridad.

¿Cómo debes reaccionar en caso de ser víctima de asalto?

Podemos tomar algunas previsiones para evitar ser víctimas de la delincuencia, pero además debemos prepararnos para asumir la actitud menos riesgosa en caso de que intenten asaltarnos. Toma en cuenta estas recomendaciones y protege tu seguridad:

- Mantén la calma y evita entrar en pánico. Reaccionar con agresividad puede alterar al delincuente y aumentar el peligro de la situación.
- No te resistas al asalto. Entrega lo que te pidan y recuerda que todo lo material puede ser recuperado y que el tesoro más importante que tenemos es nuestra propia vida.

Para prevenir estas situaciones desafortunadas, procura estar atento a todo lo que ocurre a tu alrededor cuando te encuentres en la calle. Confía en tu instinto: cuando sientas que alguien te sigue o que ocurre una situación extraña cerca de ti, aléjate lo antes posible, entra a algún local comercial o busca ayuda de alguna autoridad.

Evita riesgos cuando te encuentres de viaje

- Evita alejarte de los adultos, especialmente en lugares que no conozcas o que apenas estés conociendo, así reducirás el riesgo de extravío.
- Aprende el nombre del sitio en el que te encuentras, el lugar donde te hospedas y si es posible un teléfono al que puedas llamar en caso de que te pierdas.
- Ten a la mano tu cédula de identidad o pasaporte (original o copia) que te permitirá identificarte en caso de cualquier eventualidad.
- Si hay playa, ríos o piscinas en el lugar al que viajas evita acercarte a las zonas más profundas si no sabes nadar. Y, aún cuando sepas hacerlo, evita pasar demasiado tiempo en las partes más hondas, pues el oleaje o el cansancio pueden alejarte de la orilla y dificultar tu regreso.



- Sé precavido a la hora de hacer clavados y de zambullirte: asegúrate de que la superficie sea lo suficientemente profunda para que no te golpees con ella después de sumergirte.
- Deja el lugar mejor de como lo encontraste también en las vacaciones: recoge la basura que generes y ordena los espacios que ocupes. Sé amable con las personas que te rodeen y darás la mejor impresión, no solo de ti mismo, sino también de tu lugar de procedencia.



Ten a la mano los números de emergencia

Seguramente tienes una libreta, un celular o cualquier otro dispositivo que te permita grabar números importantes. Asegúrate entonces de tener a la mano el teléfono de:

- Policía
- Bomberos
- Inparques (para emergencias que pudieran ocurrir en parques nacionales)
- Protección civil
- Y los teléfonos de los padres de todos los scouts de tu patrulla



Qué hacer en caso de...

Prepárate para responder adecuadamente a situaciones de emergencia tales como incendios y desastres naturales más factibles en nuestro país.

QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO

Un incendio puede producirse por muchas causas:

- Un enchufe sobrecargado puede producir cortocircuito y derivar en un incendio
- Una fuga de gas
- Descuido de aparatos eléctricos, como planchas
- Descuido de sartenes y ollas prendidos en la cocina
- Fogatas mal apagadas
- Botar cigarrillos encendidos en la basura
- Dejar vidrios al aire libre que puedan convertirse en llamas por su contacto con la luz solar
- Uso inadecuado de fuegos artificiales
- Utilizar aerosoles cerca de fuentes de calor



Una actitud atenta y previsiva puede ayudarte a prevenir incendios en casa, en campamento y dondequiera que te encuentres:

- No sobrecargues enchufes ni regletas, evita cortocircuitos.
- Deshazte o sustituye cables o conexiones eléctricas deterioradas o cables “pelados”.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los estés usando.
- No tapes cables con alfombras o tapetes que puedan encenderse en caso de que ocurra un cortocircuito
- Apaga muy bien las brasas de la fogata después de usarla.
- No botes fósforos encendidos o humeantes en la basura. Asegúrate de que estén completamente apagados antes de desecharlos.
- No pierdas de vista las ollas y sartenes cuando estés cocinando.
- En campamentos y excursiones recoge toda la basura que generes (y de ser posible, la que encuentres en el camino), especialmente si son vidrios que puedan generar incendios.
- Evita el uso de fuegos artificiales y si los utilizas, hazlo bajo la estricta supervisión de un adulto.
- Evita utilizar aerosoles cerca de cigarrillos o llamas encendidas.
- Nunca te alejes de la plancha mientras se encuentre encendida.
- En caso de fuga de gas, cierra la llave de paso, abre puertas y ventanas para que se ventile el lugar, no enciendas ni apagues la luz ni ningún aparato eléctrico y mucho menos alguna fuente de calor.

En caso de que se produzca el incendio:

- Intenta salir lo más rápido posible del lugar y ayuda a salir a quienes se encuentren contigo. No te detengas para tratar de sacar objetos de valor.
- Si hay mucho humo, trasládase a la salida agachado o gateando. Cerca del piso se acumula el oxígeno que te ayudará a respirar mejor y a salir más rápido
- Cierra las puertas cuando salgas para tratar de que el fuego no se propague
- Si es posible y no corres peligro al hacerlo, cierra las llaves de gas

Si estás atrapado por el fuego:

- Intenta entrar a un espacio que no haya sido alcanzado por el fuego. Llama a los bomberos o a alguna persona y pídele auxilio.
- Cierra la puerta del lugar donde te encuentres y tapa la ranura de la puerta para evitar que pase el humo y se afecte tu respiración
- Si hay una ventana, grita y pide ayuda
- Espera a que llegue la ayuda tratando de conservar la calma

QUÉ HACER EN CASO DE TEMBLOR O TERREMOTO

Tal como hemos hablado antes, lo ideal es anticipar estas situaciones para evitar la mayor cantidad de riesgos cuando se produzcan. Aún cuando nunca hayas vivido un temblor, toma estas previsiones para evitar riesgos en caso de que ocurra:

- No se deben colocar objetos pesados en lugares altos de la casa. Si ocurre un temblor o terremoto pueden caer y lastimar a las personas que se encuentren cerca.
- En un lugar visible y accesible para todos, coloca un morral que contenga: un kit de primeros auxilios que, además, debería contener todas las medicinas que tomen los miembros de la familia. Además debe incluir: una linterna y un radio con pilas; un silbato; alimentos no perecederos y agua potable.
- Consulta a tu familia cuál es el lugar al que deben trasladarse en caso de que ocurra un temblor para estar a salvo.
- Las llaves siempre deben estar colocadas cerca de la puerta para facilitar la salida en caso de emergencia.



Durante un temblor o terremoto:

- Busca un lugar seguro donde resguardarte, por ejemplo debajo de una mesa para evitar que te caiga algún objeto encima o debajo del marco de una puerta.

Después del temblor:

- Cuando pase el temblor, busca salir del lugar donde te encuentres y trasladarte a un sitio seguro, preferiblemente al aire libre o al lugar que hayas convenido con tu familia para encontrarse en caso de que ocurriera un temblor. Esta previsión es necesaria pues te mantendrá bajo resguardo en caso de que ocurra una réplica del temblor, como suele pasar.
- Mientras te encuentres bajo techo, evita encender yesqueros o fósforos pues podrían haberse producido fugas de gas durante el temblor y el contacto con la llama podría ocasionar incendios.
- Antes de salir de casa recuérdale a tus padres que es recomendable cerrar las llaves de gas, la llave de paso del agua y bajar los *breakers* de la electricidad.
- Una vez que hayan salido de la casa no regresen a buscar nada y llévense con ustedes el morral de emergencias.

APRENDE A UTILIZAR UN EXTINTOR DE INCENDIOS

1. Revisa la fecha de vencimiento del extintor antes de usarlo.
2. También debes revisar de qué tipo de extintor se trata. Observarás que este tiene una etiqueta de color y una letra que indica el tipo de combustibles que puede apagar:

- La etiqueta verde con una A es para combustibles sólidos.
- La etiqueta roja con la letra B es para líquidos y gases inflamables.
- La etiqueta azul con la letra C es para equipos eléctricos energizados.
- La etiqueta amarilla con la letra D es para metales, sodio, magnesio, etc.



3. Hala el anillo de seguridad en la parte de arriba del extintor.

4. Acércate a metro y medio del incendio. Con una mano agarras la parte de arriba del extintor y con la otra la boquilla. Ubícate en dirección hacia la cual sopla el viento.



5. Mantén el extintor en posición vertical, aprieta la manilla y mueve la boquilla de un lado al otro y hacia la base del fuego para extinguirlo.

RECUERDA:

- Asegura primero tu vida. Si el incendio pone en peligro tu integridad, retírate lo antes posible. Si crees que puedes extinguir el fuego, igual ubica la salida más cercana para huir en caso de que el incendio salga de control.
- Usa tu sentido común: si no puedes controlar el incendio, resguarda tu vida y llama a los bomberos.

Mantente sano y feliz alejado de las drogas

A tu edad es natural sentir curiosidad y desear disfrutar de nuevas experiencias. Pero cuando la diversión se relaciona con el consumo de cigarrillo, drogas y alcohol, una experiencia nueva puede terminar afectando tu salud física y mental y poner en riesgo tu seguridad.

El consumo de este tipo de sustancias produce adicción. Quiere decir que aunque desees abandonar este hábito, tu cuerpo te hará necesitarlo como si se tratara de comida o de oxígeno.

Puede ocurrir que amigos mayores que tú o vecinos de tu comunidad practiquen este tipo de comportamiento y te pueda parecer normal. Pero a la larga, el consumo de estas sustancias trae consecuencias negativas tanto a las personas que las consumen como a su entorno. Estas son algunas de ellas:



- El consumo de cigarrillo está relacionado con la aparición de enfermedades como el cáncer y deficiencias respiratorias. Además, disminuye tu capacidad para oler y saborear la comida. El cigarro puede causar enfermedades en dientes y encías, entre otros riesgos.
- El consumo de alcohol puede afectar el desarrollo de tu cerebro y comprometer tu capacidad intelectual.
- Las personas que se exceden con las bebidas alcohólicas en la juventud tienen mayor probabilidad de sufrir de alcoholismo en la adultez.
- Los jóvenes que consumen alcohol corren mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito.
- El consumo de drogas destruye tus neuronas, afecta tu capacidad intelectual y pueden ser el origen de múltiples trastornos psicológicos. La adicción a este tipo de sustancias disminuye la capacidad para estudiar y trabajar.

No te sientas presionado si tus amigos o algún adulto cercano a ti te invitan a probar o consumir alguna de estas sustancias. Fumar, beber o usar drogas no te hará más popular, solo te expondrá a riesgos y el principal perjudicado serás tú mismo. A veces es mejor pasar por tonto por no probar, que engancharse en vicios con consecuencias que te afectarán a ti, principalmente, y luego a tu entorno más cercano.

Ejerce una sexualidad responsable y evita embarazos no deseados

Cuando somos adolescentes empezamos a sentir atracción por personas del sexo opuesto y la inquietud de tener un novio o novia y de enamorarnos. Esto es perfectamente normal, pero también es importante que esa curiosidad se explore tomando en cuenta algunas precauciones que te ayuden a resguardar tu seguridad.

La sexualidad es una faceta muy importante de la vida pero implica muchas responsabilidades. **Cuando decidimos iniciarnos en la vida sexual podemos disfrutar la experiencia, pero si no lo hacemos con conciencia podemos exponernos a consecuencias indeseables:** un embarazo no planificado o una infección de transmisión sexual, como el SIDA, son algunos de los riesgos. Es importante que cuando decidas dar este paso tan importante con una persona, tengas la madurez y las herramientas para evitar estos riesgos que pueden cambiar tu vida en un instante.

La planificación familiar es la primera herramienta con la que cuentas para evitar embarazos no deseados, enfermedades y abortos peligrosos. Antes de acceder a tener una relación sexual, pregúntate:

- ¿quiero tener hijos a esta edad?
- ¿Puedo mantener a un hijo y educarlo en este momento?
- ¿Puedo enfrentar las consecuencias de contraer una enfermedad?

Todo esto puedes evitarlo si das este importante paso de tu vida con conciencia y contando con la información necesaria para disfrutar una vida sexual satisfactoria y saludable.



RECUERDA:

- Antes de tener una relación sexual preocúpate por conocer los métodos anticonceptivos con los que cuentas. El preservativo es el único que te ayudará a evitar una infección de transmisión sexual.
- La mejor fuente para buscar información sobre métodos anticonceptivos no son tus amigos. Lo ideal es que busques la orientación de un adulto en el que confíes. También puedes investigar en Internet.
- Planifica tu vida: haz un mapa de tu camino y piensa la edad a la que te gustaría tener hijos y todo lo que te gustaría lograr antes de dar este paso. Una vez que hagas este mapa toma todas las previsiones para ejercer una sexualidad responsable que no te obstaculice el camino hacia el logro de tus metas.
- No permitas que ninguna persona te obligue a tener relaciones sexuales. Solo tú decides el momento justo para dar este paso. Si te sientes presionado o presionada por tu pareja o por algún adulto a tener una experiencia sexual, cuéntale a tus padres, familiares o maestros. No sientas vergüenza al hacerlo, ellos te ayudarán y te protegerán. La sexualidad es una decisión individual y ninguna persona por mucha autoridad que tenga sobre ti tiene derecho a obligarte a hacer algo que tú no deseas.
- Si decides iniciarte en la vida sexual, hazlo con responsabilidad y procura tener una conexión significativa con la persona que estás eligiendo. Tu cuerpo es tu templo, la casa de la que no puedes mudarte, así que debes cuidarlo. Tus emociones también son importantes, el sexo no es solo el placer físico y siempre será más feliz si sientes amor por la persona con la que lo practicas.
- La promiscuidad (cambiar de pareja sexual a cada rato) aumenta el riesgo de ser contagiado con infecciones de transmisión sexual.
- La combinación del sexo con el consumo de alcohol o drogas le resta conciencia a tus actos, te hace vulnerable y te expone a riesgos mayores.

Conoce tus derechos

La Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente, mejor conocida como LOPNA, es la normativa que protege tus derechos. Algunos de ellos son:

- Derecho a la vida y a la salud
- Derecho a la identidad y a tener documentos que la sustenten (como la partida de nacimiento y la cédula)
- Derecho a la educación y a ser respetado por tus maestros
- Derecho a conocer a tus padres y a ser criado por ellos
- Derecho a desarrollar tu personalidad
- Derecho a tener un ambiente sano y equilibrado
- Derecho a ser protegido del abuso sexual
- Derecho a pensar como quieras, a creer en la religión que elijas y a expresarte libremente
- Prohibición de la esclavitud y el trabajo forzoso
- Derecho a transitar por donde desees
- Derecho al descanso, a la recreación y al esparcimiento

Recuerda que además de defender tus derechos es importante que también seas responsable en el cumplimiento de tus deberes:

- Mantente al día con tus estudios y busca destacarte. No te conformes con hacer el mínimo esfuerzo, da lo mejor de ti.
- Cumple con las responsabilidades que te asignan en tu casa. Colabora con tus padres para mantener el orden y construir un ambiente armónico que sea agradable para todos.
- No hagas daño a ninguna persona con tus palabras ni acciones. Si sientes que esto ocurre, pide disculpas y comprométete a evitar que esta acción se repita.
- Busca siempre tu desarrollo personal y persigue tus sueños con constancia y perseverancia.
- Vive la Ley Scout en cada uno de los ámbitos de tu vida.

Evita ser víctima del acoso

Seguramente has tenido alguna discusión o desacuerdo con amigos del colegio, o alguien te ha lastimado con su comportamiento. Pero cuando el maltrato es constante y busca herirnos de forma cruel debemos prestar mucha atención y actuar de manera adecuada para evitar ser víctimas del acoso de otros jóvenes en nuestra escuela, comunidad o grupo scout.



Cuando alguien busca atormentarte de manera física, verbal o psicológica, te está acosando. Esta acción también se conoce como **bullying**. El maltrato puede hacerse incluso a través de la comunicación por redes sociales y correo electrónico.

Si eres víctima de este tipo de comportamiento, recuerda:

- Aléjate del agresor y pídele que te deje tranquilo. Hazlo con firmeza.
- No eres culpable de la agresión que estás recibiendo. Es posible que sientas vergüenza por lo que está pasando, pero es importante que converses con tus padres o cualquier otro adulto con quien sientas confianza. ¡Denunciar a tu agresor es un acto de valentía!
- Recomienda a tus padres abordar el problema con las autoridades del colegio e involucrarlas en caso de que se quiera establecer contacto con los representantes del agresor.
- Apóyate en tus amigos. Pídeles que estén cerca de ti cuando te encuentres cerca del agresor.
- Evita mostrar molestia cuando intente provocarte. Sabemos que es difícil, pero cuando expresas rabia le das más poder.
- Construye relaciones positivas, que te ayuden a sentir confianza en los demás y en ti mismo. La verdadera amistad te servirá de apoyo para superar esta y otras dificultades.

Fuentes:

- www.ultimasnoticias.com.ve
- <http://www.ultimasnoticias.com.ve/infografias/como-utilizar-el-extintor-de-fuego.aspx>
- <http://redescolar.ilce.edu.mx>
- <http://www.drugabuse.gov>
- <http://www.who.int>
- <http://kidshealth.org>
- Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente