Preventito

Lo que se aprende de niño... No se olvida jamás.

Este mes

2 ¿Qué son los E.P.I.?

3 ¿Qué es una caries?

4 Fútbol infantil
beneficios y precauciones

6 Preventito en la web
www.manualidadesparaninos.net

8 El yo-yo

Este mes veremos algo de protección personal

50 años juntos creando ambientes
MASISA
más confianza

¿Qué son los E.P.I.?

EPI es la sigla de "Equipo de Protección Individual", es decir nuestros equipos técnicos de seguridad personal; por ejemplo el arnés, botas, gafas, guantes, casco, etc. Todo lo que, a nivel personal, nos proteja de algún riesgo: eso son los EPI.

Se define como "cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador, para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin".

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o la salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente, por medios técnicos de protección colectiva, o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Los EPI proporcionarán una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos, u ocasionar, riesgos adicionales ni molestias innecesarias.

Existen tres categorías de EPI:

Categoría I:
Incluye todos los modelos de EPI simples que protejan contra lesiones mecánicas cuyos efectos sean superficiales, productos de mantenimiento poco nocivos, riesgos en que se incurra durante la tarea de manipulación de piezas calientes que no expongan al usuario a temperaturas superiores a 50 ºC, agentes atmosféricos que no sean excepcionales ni extremos, pequeños choques y vibraciones y radiaciones solares.

Categoría II:
Aquellos que nos protegen de daños graves, pero que no ocasionan la muerte.

Categoría III:
EPI de diseño complejo destinados a proteger al usuario contra cualquier peligro mortal o que pueda dañar gravemente o de forma irreversible la salud, cuyo efecto inmediato no se pueda descubrir a tiempo según el proyectista.

Cuidado dental

¿Qué es una caries?

Caries es una palabra que nadie quiere oír. Las caries de desarrollan cuando los dientes se deterioran o se rompen. Una caries dental es un agujero que se hace en un diente y que, con el tiempo, puede hacerse más grande y profundo. Si tienes una caries, es importante que vayas al dentista para que te la trate.

Pero, ¿por qué se hacen agujeros en los dientes? La culpa la tiene la placa. La placa dental es una sustancia pegajosa y viscosa compuesta principalmente por gérmenes que hacen que los dientes se deterioren. Las bacterias que tienes en la boca fabrican ácidos, de modo que, cuando la placa se adhiere a tus dientes, los ácidos pueden atacar la parte más superficial de los dientes, llamada esmalte.

Si no vas al dentista, los ácidos se abrirán paso a través del esmalte dental, pasando a atacar y corroer las partes internas del diente, que también se deteriorarán. Si alguna vez has tenido dolor de muelas o has oído a algún adulto quejarse por ese motivo, podría ser porque la caries había llegado al interior del diente, donde se encuentran las terminaciones nerviosas. ¡Qué dolor!

El dentista te examinará atentamente la dentadura y tal vez te haga una radiografía. Si descubres una caries, la reparará primero eliminando la parte picada del diente, después rellenará el hueco con un material especial. Esto se denomina empaste.

Consejos para evitar las caries:

- Lávate los dientes utilizando pasta de dientes que contenga flúor después de cada comida o, como mínimo, dos veces al día. La hora de acostarse es un momento importante para lavarse los dientes.
- Al lavarte los dientes cepíllatelos de arriba abajo y describiendo movimientos circulares.
- Cepíllate también las encías con suavidad para mantenerlas sanas.
- Utiliza hilo dental una vez al día para eliminar la placa y la comida que queda atrapada entre los dientes.
- Limita el consumo de dulces y de bebidas azucaradas.
- Ve al dentista dos veces al año para que te haga revisiones regulares. Ojalá escuches estas palabras maravillosas: "¡Ni rastro de caries!"

Fútbol infantil

beneficios y precauciones

Beneficios del fútbol en la infancia

En la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años de edad, la mayoría de los niños están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación. Bien controlado y con una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas.
- Mejora la capacidad cardiovascular.
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora, y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, y les ingresa en el gratificante trabajo en equipo. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

¿Qué precauciones deben tener?

En los niños, no existe casi sin ningún tipo de riesgo. Sólo suele haber raspones, caídas y roces. Pero a hay que tener cuidado con la pelota que se usa. Muchas veces se usan pelotas muy pesadas que pueden provocar un dolor muy fuerte si se recibe un pelotazo. También al cabecear pueden causar dolor de cabeza. Se debe usar una pelota adecuada en tamaño y peso y también que el lugar esté adaptado y sea seguro.

Debemos tener en cuenta:

- Ganar no es lo único. Es divertido, está bueno, pero cuando uno pierde puede aprender más cosas, porque nos hace reflexionar. La derrota en el fútbol nos tiene que servir para revisar y corregir los errores.
- La derrota se debe tomar como un accidente del cual se puede sacar mucho de provecho. Si nos toca perder, hay que verle el lado positivo y sacar las correspondientes conclusiones
- Ganar, empatar o perder forman parte del juego. En cualquiera de estos tres resultados, hemos jugado, por lo tanto nos hemos divertido.

El yo-yo (o yoyó)

Juguete de malabares

Está formado por un disco de madera, de plástico o de otros materiales con una ranura profunda en el centro de todo el borde, alrededor de la cual se enrolla un cordón que, anudado a un dedo se hace subir y bajar alternativamente. Se maneja el disco mediante sacudidas hacia arriba y abajo.

Es un entretenimiento de niños y adultos. Los modelos de yo-yo van desde los materiales y formatos más tradicionales hasta algunos con luces y sonidos.

Origen

El yo-yo tuvo su origen en un artilugio de caza, que usaban en los comienzos de la Edad Moderna, ciertas civilizaciones para obtener sus presas para alimentarse, y requería de cierta habilidad para manejarlo.

En el siglo XVI, los cazadores filipinos idearon un yo-yo, que era un arma constituida por dos grandes discos de madera y una recia liana que los unía. El yo-yo se lanzaba con habilidad, y su liana atrapaba al animal por las patas y lo derribaba, lo que permitía acabar con él con toda facilidad. El yo-yo facilitaba la tarea a los cazadores, como en el caso del bumerán australiano, que también permitía reducir a la presa desde lejos. El nombre proviene del tagalo, una lengua Indonesia que es la más antigua y la más hablada entre los filipinos. En su origen el yo-yo no era, pues, un juguete.

En los años veinte, un americano emprendedor llamado Donald Duncan pudo contemplar el yo-yo filipino en acción. Reduciendo el tamaño del arma, la transformó en un juguete infantil, conservando el nombre tagalo, pero el yo-yo de Duncan no fue el verdadero origen del juego.

Yo-yo, 1000 a.C., China

Como juguete, el yo-yo se originó en China hacia el año 1000 a.C. La versión oriental consistía en dos discos de marfil con un cordón de seda arrollado alrededor de su eje central. Andando el tiempo, este juguete chino se difundió en Europa, donde fue adornado suntuosamente con joyas y pintado con dibujos geométricos, a fin de que su rotación creara efectos hipnóticos.

Los más hábiles han logrado hacerlo patinar en el suelo o realizar pruebas y piruetas según les permita la imaginación y la práctica. El perrito consiste en lanzar el yo-yo hacia abajo, logrando que el mismo se deslice sobre la cuerda, se deja correr por el piso, procurando luego incorporarlo al ritmo normal del juego. El columpio consiste en deslizarlo, una vez lanzado el Yo-yo, sujetando la cuerda un poco menos de la mitad. Con el otro extremo de la cuerda se forma un triángulo, y se introduce el Yo-yo en el centro, balanceándolo, para luego incorporarlo al ritmo normal del juego.

/www.manualidadesparaninos.net

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Preventito en la web

Manualidades para niños

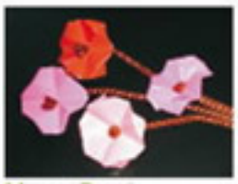
Manualidades para niños, padres, abuelos y maestros

Manualidades » Reciclaje » Papel + Origami » Recetas » Enlaces » Sobre el sitio » Contáctenos

Manualidades para niños en VIDEO y GRATIS. Proyectos de manualidades fáciles, funcionales y a diario. Demostrando manualidades paso a paso utilizando: papel, cartón, **materiales reciclados**, tejidos, globos, pompones y mucho más. Juguetes, experimentos, juegos y recetas de manualidades que no sólo lucen bien, sino que también tienen un propósito.

RSS facebook twitter flickr iGoogle

En ésta página tenemos muchas manualidades para hacer. En videos nos explican paso a paso cómo hacerlas y los materiales que debemos conseguir.


Manu-Gami Manualidades de papel: flores de cerezos

Manu-Gami Manualidades de papel: bolsa para regalos

Manualidades de Bisutería: Anillos fáciles

Manualidades con limpiapipas: Mariposa de chenilla

Manualidades escolares: Birrete o sombrero de graduación

Manualidades de papel: Flores de colores

Manualidades de papel: León - Titere

Manualidades de papel: Mono - Titere

Manualidades de papel: Gato - Titere

Manualidades escolares: Birrete o sombrero de graduación

También en el sitio podemos poner los materiales con los que contamos en casa y nos propone las manualidades para usar esos materiales.

Para colorear

Sopa de Letras

A	M	I	G	O	X	W	D	T	O	V	Q	A	H	O	P	Y
U	O	R	T	W	J	U	A	C	L	T	O	D	N	T	L	O
C	N	S	U	L	T	I	E	T	V	I	O	Q	S	A	E	I
S	O	F	I	L	E	C	I	D	A	D	E	F	A	L	Q	P
Q	R	S	Y	U	Q	Z	I	L	E	F	D	R	I	E	N	T
I	D	A	R	Y	E	S	H	U	E	O	A	D	C	G	T	S
Q	A	I	E	Y	U	B	O	E	S	A	Y	C	U	O	S	T
V	Y	R	E	N	A	O	E	M	I	O	A	E	R	A	T	I
A	U	I	T	N	K	E	L	U	D	A	D	A	A	Y	O	P
O	E	I	R	C	T	U	T	O	P	N	P	R	R	O	E	A
C	N	U	E	A	Y	E	N	I	A	S	E	I	C	U	O	A
R	O	S	N	E	T	T	A	L	A	U	E	O	T	S	J	G
H	S	E	I	A	O	V	L	P	G	T	R	A	O	S	C	Z
I	O	G	D	L	R	N	M	V	O	Y	S	A	E	I	O	G
P	I	U	O	G	S	D	O	T	C	J	O	R	T	W	J	G
T	Y	G	L	Y	E	U	T	S	O	T	B	J	K	L	M	A
A	O	S	L	H	F	C	O	N	S	U	L	T	O	R	I	O

Odontólogo

Amigo

Consultorio

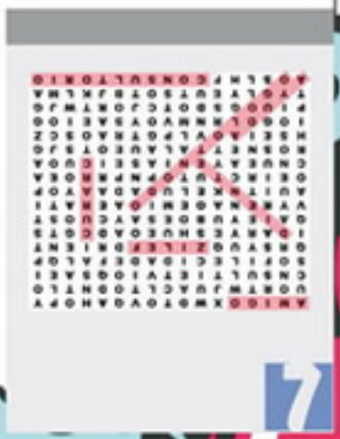
Feliz

Ayuda

Diente

Curar

Encuentra las palabras escondidas en la sopa de letras



Consejos para andar en bicicleta

1. **Usa siempre casco**
   El casco absorbe gran parte de los impactos en la cabeza.
2. **Sé visible**
   Procura llevar ropa de colores que se vean.
3. **Recuerda que eres un vehículo más,**
   y que por tu bien y por el de los demás debes respetar las señales y semáforos.
4. **Despacio en las bajadas**
   Cuanto mayor sea la velocidad, mayor es la posibilidad de accidente y más fuerte el impacto.
5. **No circules detrás de ningún vehículo lento**
   Existe el riesgo de que frene de golpe y no te dé tiempo a reaccionar.
6. **Cuidado con los animales**
   Especialmente con los perros, ya que algunos no dudan en cruzarse en tu camino.
7. **Extrema las precauciones cuando oigas un camión detrás de ti**
   Un camión es más ancho que un automóvil y tiene menos posibilidades para frenar.
8. **Trata de evitar la primera hora de la mañana y la última de la tarde**
   A estas horas los conductores tienen el sol de frente, y les dificulta la visión.
9. **Procura salir en grupo**
   Ante cualquier accidente o avería se pueden ayudar unos a otros. Un conductor suele ver mejor y respetar más a los grupos de ciclistas que a ciclistas sueltos.
10. **No sobrepases los límites de tu cuerpo**
    No intentes imitar a los ciclistas profesionales. El querer sobrepasar los límites del cuerpo sólo puede traer consecuencias negativas, como sobrecargas, calambres o incluso la muerte.

Preventito es un "dossier" perteneciente a la revista EMPRESALUD.ng para difundir y concientizar a los niños sobre Prevención, Salud y Ecología.