



NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

El aparato locomotor puede sufrir diferentes lesiones, como **distensiones o tirones musculares** se producen por estiramientos excesivos, caídas, movimientos bruscos, golpes o torceduras; **desgarres** que se dan al romperse o rasgarse fibras musculares; y **fracturas** que son lesiones que se producen cuando un hueso se rompe en dos o más partes.

Una lesión en los huesos, los músculos o los nervios le resta movilidad al cuerpo, por eso es importante conocer algunas medidas para cuidarlo, por ejemplo, una alimentación sana y equilibrada y la actividad física regular, contribuyen a fortalecer el aparato.

## LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y LOS HÁBITOS SALUDABLES



Adoptar posturas adecuadas



Posturas correctas para dormir



Postura correcta para recoger objetos del suelo



No cargar excesivo peso en la espalda





NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

1. ESCRIBE UNA **D** SI LAS ACTIVIDADES O POSTURAS PUEDEN DAÑAR TU APARATO LOCOMOTOR Y UNA **A** LAS QUE SON ADECUADAS PARA CONSERVARLO EN BUEN ESTADO.





NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

## 2. ESCRIBE LA LETRA QUE RELACIONA CADA RIESGO CON SU MEDIDA PREVENTIVA.

- a) Golpes o fracturas en el cráneo
- b) Heridas con tijeras
- c) Resbalones y caídas
- d) Descargas eléctricas
- e) Atropellamientos

No introducir objetos metálicos en las tomas de corriente.

\_\_\_\_\_

Usar casco al patinar o andar en bicicleta.

\_\_\_\_\_

Cruzar por el paso peatonal y voltear a ver a ambos lados de la calle.

\_\_\_\_\_

No llevar tijeras con puntas en los bolsillos.

\_\_\_\_\_

Mantener las habitaciones limpias y ordenadas.

\_\_\_\_\_



## 2. ESCRIBE UNA

**V**

SI LA AFIRMACIÓN ES VERDADERA O UNA

**F**

SI ES FALSA.

- a) Al levantar un objeto pesado hay que mantener la espalda recta y flexionar las piernas. \_\_\_\_\_
- b) Es seguro brincar en los muebles. \_\_\_\_\_
- c) Es recomendable beber agua simple potable. \_\_\_\_\_

