

# Cómo agacharse en forma segura

## Responsabilidades de los adultos

### LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

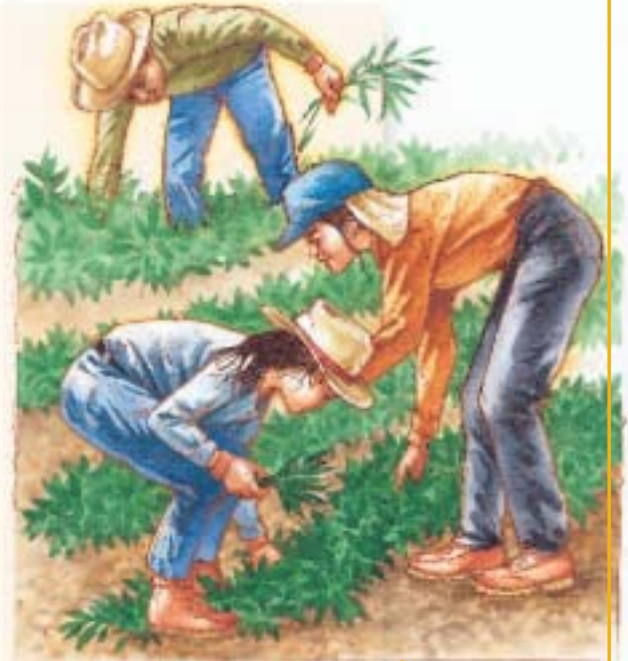
- El niño tenga transporte seguro al lugar de trabajo
- El área de trabajo no sea peligrosa
- Las herramientas de trabajo y el lugar de trabajo se adapten para evitar agacharse de manera innecesaria
- El niño tenga por lo menos un descanso de diez minutos cada hora

### Estos son los pasos que debe seguir para agacharse en forma segura:

1. Mantenga una buena posición de su espalda
2. Cuando se pare y se agache por períodos largos, cambie el peso de su cuerpo de un pie al otro
3. Párese con los pies separados a nivel de los hombros y un pie un poco más adelante del otro
4. Manteniendo la espalda derecha, póngase en cuclillas haciendo fuerza con los músculos de las piernas
5. Afirme los músculos del estómago
6. Cuando esté en cuclillas cambie el peso de una pierna a la otra, manteniendo el equilibrio del cuerpo
7. Para alcanzar un objeto, nunca gire la espalda, voltee los pies y los brazos
8. Nunca se quede en la misma posición por mucho rato
9. Siga los pasos indicados arriba cuando se agache repetidamente

### Es importante recordarle a la gente joven lo siguiente:

- Agacharse y pararse en forma incorrecta puede producir dolor de espalda permanente
- Descanse frecuentemente y relaje los músculos



## ¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

### Riesgos Frecuentes



Si la superficie es resbalosa o dispareja se puede tropezar, resbalar y caer



Levantar peso puede causar daño muscular



El movimiento repetido puede dañar los músculos, lesionar la espalda y las articulaciones

### HABILIDAD

Si el niño tiene que cargar un objeto, ¿pesa la carga menos del 10 a 15% de lo que pesa el cuerpo del niño?

- Sí.
- No. ⚠ ¡CUIDADO! Una persona adulta debe levantar la carga.

¿Está creciendo el niño rápidamente? Por ejemplo, ¿actúa en forma torpe o cambia el tamaño de su ropa frecuentemente?

- Sí. **PARE** ¡PARE! Durante el crecimiento rápido, los niños pierden flexibilidad aumentando la posibilidad de sufrir desgarros musculares, lesiones a la espalda y las articulaciones.
- No.

### CAPACITACIÓN

¿Han entrenado al niño para que aprenda las técnicas para agacharse bien?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Si no se agacha en forma correcta se puede lesionar la espalda.

Si el niño debe levantar objetos pesados, ¿le han enseñado técnicas adecuadas para levantar peso?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Si levanta carga en forma incorrecta se puede lesionar la espalda.

¿Ha mostrado un adulto en el trabajo cómo agacharse en forma correcta?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando les enseñan a hacer su trabajo en el lugar mismo del trabajo.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, con supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. ⚠ ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! La supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

## Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

**7-9 años:** LIMITE el trabajo a 15 minutos. SUPERVÍSELO constantemente.

**10-11 años:** LIMITE el trabajo a 20 minutos. Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer bien el trabajo, SUPERVÍSELO a cada rato.

**12-13 años:** Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, DÉJELA(O) por unos 15 a 30 minutos y después asegure que se está agachando en forma correcta y descansando frecuentemente para estirar los músculos del cuerpo y que no muestra señales de fatiga.

## Recuerde



No permita zapatos con suela resbalosa

# Cómo levantar carga en forma segura

## Responsabilidades de los adultos

### LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

- El lugar de trabajo no sea peligroso
- La carga pese menos del 10 a 15% del peso del niño
- El niño transporte la carga a una distancia de menos de 10 a 15 yardas

### Estos son los pasos que debe seguir para agacharse en forma segura:

1. Párese cerca de la carga
2. Separe los pies para centrar la carga
3. Póngase en cuclillas, doblando las rodillas y las caderas
4. Mantenga la cabeza en alto y la espalda derecha
5. Afirme los músculos del estómago
6. Levante la carga poniendo la fuerza en los músculos de las piernas
7. Mantenga la carga cerca del cuerpo bien agarrada
8. Gire los pies y no la espalda, en la dirección donde camina
9. Siga los consejos de arriba para poner la carga en el suelo

### Es importante recordar a la gente joven lo siguiente:

- Levantar carga en forma incorrecta puede producir dolor de espalda permanente
- Pida ayuda si la carga es demasiado pesada o si usted no sabe cuánto pesa
- Tome la carga “abrazándola”
- Use herramientas mecánicas cuando sea posible, por ejemplo, carros o palancas
- Nunca levante la carga más arriba de la altura de su pecho
- Los objetos grandes son más difíciles de equilibrar y transportar
- Trate de no girar el cuerpo cuando levanta carga
- Descanse frecuentemente y no use los músculos en exceso



## ¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

### Riesgos Frecuentes



Si la superficie es resbalosa o dispareja se puede tropezar, resbalar y caer



El peso puede causar daño muscular



El movimiento repetido puede dañar los músculos, lesionar la espalda y las articulaciones

### HABILIDAD

¿Puede el niño agacharse en forma segura? (Vea “Cómo agacharse en forma segura”)

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Para hacer este trabajo, el niño debe saber agacharse en forma segura.

¿Está creciendo el niño rápidamente? Por ejemplo, actúa en forma torpe o cambia el tamaño de su ropa frecuentemente?

- Sí. **PARE** ¡PARE! Durante el período de crecimiento rápido, los niños pierden su flexibilidad aumentando la posibilidad de sufrir desgarros musculares, lesiones a la espalda y las articulaciones.

No.

¿Pesa la carga menos de 10 a 15% del peso del niño?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que levantan carga que pesa más del 15% de su peso tienen más posibilidad de lesionarse la espalda.

¿Tiene el niño(a) que transportar la carga menos de 10-15 yardas?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que llevan carga por más de 10 a 15 yardas tienen más posibilidad de lesionarse la espalda.

### CAPACITACIÓN

Si el niño debe levantar objetos pesados, ¿le han enseñado técnicas adecuadas para levantar peso?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Si levanta carga en forma incorrecta se puede lesionar la espalda.

¿Ha demostrado un adulto en el trabajo cómo levantar carga en forma adecuada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando se les enseña a hacer su trabajo en el lugar mismo del trabajo.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, teniendo supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Una supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

## Recuerde



Zapatos que no resbalen

## Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

**7-9 años:** LIMITE el trabajo a 15 minutos. REVISELO constantemente.

**10-11 años:** LIMITE el trabajo a 20 minutos. REVISELO después frecuentemente.

**12-13 años:** REVISELO después a cada rato.

**14-15 años:** Al comienzo REVISELO con frecuencia. Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, DÉJELA(O) por unos 15 a 30 minutos y después asegure que está levantando la carga en forma correcta y que no muestra señales de fatiga.

# Cómo cosechar a mano los vegetales

## Responsabilidades de los adultos

### LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

- El niño tenga transporte seguro para llegar al trabajo
- Siga los reglamentos durante el intervalo de espera
- El lugar de trabajo no sea peligroso
- El niño no tenga alergia a los insectos
- El niño use camisa de manga larga, pantalones largos, sombrero con ala ancha, anteojos para el sol y crema de protección contra el sol
- Exista un área de descanso lejos del lugar de trabajo con baño y agua para beber y para lavarse las manos
- El niño tenga por lo menos un descanso de diez minutos cada hora
- El niño tome por lo menos dos tazas de líquido cada hora



## ¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

### HABILIDAD

¿Sabe el niño agacharse y levantar peso en forma segura? (Vea "Cómo agacharse"/ "Cómo levantar peso")

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! El niño debe saber agacharse y levantar peso en forma correcta para hacer este trabajo en forma segura.

¿Son las herramientas para cortar del tamaño correcto para el niño?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Las herramientas de tamaño incorrecto pueden causar accidentes.

¿El envase lleno que debe cargar el niño pesa menos de 10 a 15% del peso del niño?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe transportar el contenedor lleno.

¿Tiene que transportar el niño un contenedor lleno menos de 10 a 15 yardas?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe estar cerca del lugar de recolección o transportar el contenedor lleno al lugar de recolección.

¿Si el niño o la niña tiene 12 años o más, puede repetir un trabajo manual por 50 minutos sin fatigarse?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que trabajan más allá de su capacidad se lesionan con más facilidad.

¿Puede el niño concentrarse por lo menos durante 15 a 20 minutos? Por ejemplo, puede jugar por 20 minutos un juego de tablero?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que trabajan más allá de su capacidad de atención se lesionan con más facilidad.

¿Tiene el niño buena coordinación de sus ojos y sus manos? Por ejemplo, ¿puede el niño poner una llave en un candado?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Para prevenir accidentes es necesario tener buena coordinación de los ojos y de las manos.

¿Hace el niño cosas peligrosas sólo para experimentar el peligro?

- Sí. **!** ¡CUIDADO! Los niños que se arriesgan o que tienen comportamiento peligroso necesitan supervisión continua. Limite el trabajo de cortar con herramientas afiladas.
- No.

### CAPACITACIÓN

¿Ha recibido entrenamiento el niño para usar herramientas cortantes en forma segura?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! El entrenamiento es necesario para evitar accidentes.

¿Ha mostrado un adulto al niño cómo cosechar a mano los vegetales en el lugar de trabajo?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando se les enseña a hacer su trabajo en el lugar mismo del trabajo.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, teniendo supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Una supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

## Riesgos Frecuentes



El sol puede causar insolación



El contacto con productos químicos puede causar enfermedades ahora mismo o en el futuro



El movimiento repetido puede dañar los músculos, lesionar la espalda y las articulaciones

## Recuerde



Zapatos que no resbalen



Manos bien lavadas



Gautes (pueden ser de cuero o resistentes a la humedad)

## Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

**7-9 años:** LIMITE el trabajo a 15 minutos. **NO** permita herramientas cortantes. **REVISELO** constantemente.

**10-11 años:** LIMITE el trabajo a 20 minutos. **NO** permita herramientas cortantes. **REVISELO** constantemente.

**12-13 años:** Al comienzo, **REVISELO** constantemente si el niño usa herramientas cortantes. Cuando el niño muestre que puede hacer bien el trabajo, **REVISELO** a cada rato.

**14-15 años:** Al comienzo, **REVISELO** a cada rato. Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, **DÉJELA(O)** por unos 15 a 30 minutos y después asegure que se agacha y levanta peso en forma correcta y que no muestra señales de fatiga.

# Cómo cosechar las fresas

## Responsabilidades de los adultos

### LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

- El niño tenga transporte seguro para llegar al trabajo
- Siga los reglamentos durante el intervalo de espera
- El lugar de trabajo no sea peligroso
- El niño no tenga alergia a los insectos
- El niño use camisa de manga larga, pantalones largos, sombrero con ala ancha, anteojos para el sol y crema de protección contra el sol
- Exista un área de descanso lejos del lugar de trabajo con baño y agua para beber y para lavarse las manos
- El niño tenga por lo menos un descanso de diez minutos cada hora
- El niño tome por lo menos dos tazas de líquido cada hora

## ¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

### Riesgos Frecuentes



El sol puede causar insolación



El movimiento repetido puede dañar los músculos, lesionar la espalda y las articulaciones



El contacto con productos químicos puede causar enfermedades ahora mismo o en el futuro

### HABILIDAD

¿Sabe el niño agacharse en forma segura? (Vea "Cómo agacharse")

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! El niño debe saber agacharse en forma correcta para hacer este trabajo en forma segura.

¿El contenedor lleno que debe cargar el niño pesa menos de 10 a 15% del peso del niño?

- Sí.
- No. **¡** ¡CUIDADO! Un adulto debe transportar el contenedor lleno.

¿Tiene que transportar el niño un contenedor lleno menos de 10 a 15 yardas?

- Sí.
- No. **¡** ¡CUIDADO! Un adulto debe estar cerca del lugar de recolección o transportar el contenedor lleno al lugar de recolección.

¿Si el niño o la niña tiene 12 años o más, puede repetir un trabajo manual por 50 minutos sin fatigarse?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que trabajan más allá de su capacidad se lesionan con más facilidad.

¿Puede el niño concentrarse por lo menos durante 15 a 20 minutos? Por ejemplo, puede jugar por 20 minutos un juego de tablero?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que trabajan más allá de su capacidad de atención se lesionan con más facilidad.



### CAPACITACIÓN

¿Ha recibido entrenamiento el niño para levantar peso?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Si levanta peso en forma incorrecta se puede lesionar la espalda.

¿Ha mostrado un adulto al niño cómo cosechar las fresas en el lugar de trabajo?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando se les enseña a hacer su trabajo en el lugar mismo del trabajo.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, teniendo supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. **¡** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Una supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

### Recuerde



Zapatos que no resbalen



Manos bien lavadas

## Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

**7-9 años: LIMITE** el trabajo a 15 minutos. **REVISELO** constantemente.

**10-11 años: LIMITE** el trabajo a 20 minutos. **REVISELO** constantemente al comienzo. Cuando el niño(a) muestre que puede hacer bien el trabajo, **REVISELO** a cada rato.

**12-13 años:** Al comienzo, **REVISELO** a cada rato. Cuando el niño muestre que puede hacer bien el trabajo, **DÉJELO** por 15 a 30 minutos, después de asegurar que se agacha y levanta peso en forma correcta y que no muestra señales de fatiga.

**14-15 años:** Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, **DÉJELA(O)** por unos 15 a 30 minutos y después asegure que se agacha y levanta peso en forma correcta y que no muestra señales de fatiga.

# Cómo manejar un tractor agrícola sin remolcar implementos

## Responsabilidades de los adultos

### LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

- Todos los accesorios de seguridad estén bien colocados (estructuras de protección contra volcamientos, cinturones de seguridad, protecciones, iluminación y marcas adecuadas)
- Se complete la revisión de servicio básico
- Los niños no operen el tractor en la oscuridad y cuando hay mal clima
- El lugar de trabajo no sea peligroso
- El niño pueda comunicarse con un adulto por teléfono celular, walkie-talkies o por otro método
- El pelo largo esté bien recogido



## ¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

### HABILIDAD

¿Puede el niño operar y alcanzar todos los controles cuando usa el cinturón de seguridad mientras permanece sentado en el tractor agrícola?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que no alcanzan todos los controles tienen accidentes más frecuentes.

¿Tiene el niño fuerza suficiente para operar todos los controles sin necesidad de usar los dos pies o de hacer demasiado esfuerzo?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que no tienen suficiente fuerza para operar todos los controles tienen accidentes más frecuentes.

¿Tiene el niño buena visión periférica? Por ejemplo, cuando mira hacia adelante, puede ver su dedo que entra a su campo visual al nivel de los hombros?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños con visión limitada tienen problema de ver a la gente o a los objetos en el área de trabajo.

¿Puede el niño usar sus manos y pies al mismo tiempo? Por ejemplo, puede el niño correr y rebotar una pelota al mismo tiempo?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que no tienen coordinación no son capaces de manejar un tractor en forma segura.

¿Puede el niño entender y repetir de memoria un proceso de 10 pasos (para tractores pequeños)? Un proceso de 20 pasos (para tractores más grandes)?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que no recuerdan los pasos que deben seguir para hacer el trabajo tienen más accidentes.

¿Puede el niño reaccionar en forma rápida?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños deben reaccionar en forma rápida para evitar accidentes.

¿Puede el niño reconocer un peligro y solucionar el problema sin alterarse?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños deben ser capaces de reconocer los peligros, saber como responder y mantener la calma para evitar accidentes.

¿Es su hijo(a) responsable?

¿Confía usted que su hijo(a) hará lo que le piden sin que nadie lo vigile?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! El comportamiento irresponsable puede provocar accidentes.

¿Hace el niño usualmente las cosas sin pensar mucho en lo que puede suceder después?

- Sí. **PARE** ¡PARE! Los niños que actúan impulsivamente tienen más accidentes.

No.

¿Hace el niño cosas peligrosas sólo por el gusto de experimentar?

- Sí. **PARE** ¡PARE! Los niños arriesgados o que actúan en forma peligrosa tienen más posibilidad de tener accidentes.

No.

### CAPACITACIÓN

¿Le han enseñado al niño a operar un tractor (tiene certificación para tractor o su equivalente)?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! El entrenamiento es necesario para prevenir accidentes.

¿Ha mostrado un adulto en el lugar de trabajo cómo manejar un tractor agrícola?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando les muestran en el lugar de trabajo lo que deben hacer.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, teniendo supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Una supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

## Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

Estas recomendaciones dependen de la capacidad y fuerza del tractor y del trabajo que deba ejecutar el niño.

**12-13 años: LIMITE** el uso a tractores de menos de 70 caballos de fuerza. Al comienzo **OBSERVE** constantemente al niño. Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, **REVISELO** cada cierto tiempo.

**14-15 años: REVISELO** al comienzo cada cierto tiempo. Cuando el niño muestre que puede hacer el trabajo, **DÉJELO** por unos 15 a 30 minutos.

**Mayores de 16 años:** El niño debe tener 16 años o más para manejar un tractor articulado o en caminos públicos. Cuando el niño muestre que puede hacer bien el trabajo, **DÉJELO** por unos 15 a 30 minutos.

## Riesgos Frecuentes



Los choques con cercas y árboles causan accidentes



Si un tractor se voltea puede causar la muerte o invalidez



Si el tractor atropella puede causar la muerte o invalidez

## Recuerde



Protección para los oídos



Zapatos no resbalosos