

Competencias para la seguridad, competencias para la vida  
Programaciones de educación para la movilidad segura

# 11

## Me protejo y te protejo



COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco: <http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

---

## Competencias para la seguridad, competencias para la vida

Programaciones de educación para la movilidad segura

---

- 00 Introducción
  - 01 El espacio seguro
  - 02 Exploro mi ciudad
  - 03 Solos/as por la calle
  - 04 Yo también soy responsable
  - 05 En bici, usa tu cabeza
  - 06 Yo elijo
  - 07 ¡A conducir!
  - 08 ¡Atención al riesgo!
  - 09 Yo decido
  - 10 Alcohol y conducción
  - 11 **Me protejo y te protejo**
  - 12 Reunión de madres y padres (1)
  - 13 Reunión de madres y padres (2)
  - 14 Reunión de madres y padres (3)
  - 15 Estrés
  - 16 Enseñar seguridad
  - 17 Adapto mi conducción
  - 18 La bola de cristal
- 

Edición:	1.ª, noviembre 2011
Tirada:	1.500 ejemplares
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Interior
Internet:	<a href="http://www.euskadi.net">www.euskadi.net</a>
Edita:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autores:	M.ª Jesús Iturralde Arriaga, Martín Gil Osoro, Francesc Esteban i Amat, Brenda Pina León, Letizia di Bartolomeo y Anna D'Aniello
Coordinación:	M.ª Jesús Iturralde Arriaga y Martín Gil Osoro
Diseño e ilustraciones:	Tiktak Multimedia S.L.
Traducción:	Aixe S.L.
Material audiovisual:	Imago S.L.
Impresión:	Sacal
ISBN:	978-84-457-3219-9
Depósito Legal:	VI-816-2011

Esta publicación ha sido impresa en Cyclus Print, papel 100% reciclado y cuenta, entre otras, con los siguientes certificados: Angel Azul, Cisne Nórdico, Etiqueta Ecológica Europea, ISO 14001 y EMAS. Más información: <http://www.cyclus.dk>

# Me protejo y te protejo

## Información general

### Dirigido a

---

Personas adultas que participan en los cursos de preparación al parto

---

### Temporalización

---

Sesión 1: 2 h. = 2 h.

---

### Utilidad de la programación

La formación de personas adultas en el ámbito de la movilidad segura tiene como talón de Aquiles el acceso a las mismas. Una oportunidad para ello lo constituyen los cursos de preparación al parto. En ese periodo, las personas están especialmente motivadas con respecto a la seguridad de sus hijos e hijas, e intuyen que se van a encontrar con nuevos problemas a los que tendrán que aportar nuevas soluciones. Algunos de estos problemas se relacionan, en lo que a la movilidad se refiere, con el uso del cinturón de seguridad de las mujeres embarazadas y, sobre todo, con el uso de los dispositivos de retención infantil (sillitas, cojines...). Se trata, por tanto, de un buen momento para reflexionar en torno a la movilidad segura.

Además, tal y como lo manifiestan distintas instancias socioeducativas, la educación vial comienza en la familia. Reflexionar acerca de la necesidad de ser coherente, de anteponer la integridad física del futuro niño o de la futura niña, empezar a pensar, por tanto, en clave de seguridad –de movilidad segura– es una excelente manera de garantizar un futuro con menos accidentes.

### Competencias implicadas

Competencias	Nivel
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo	3
Adaptación y flexibilidad	3

# Me protejo y te protejo

## Contenidos por competencias

Informaciones y conceptos	Habilidades	Valores y actitudes
<b>Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo</b>		
<p><b>Nivel 3:</b> Pasa de una autoprotección instintiva a una protección planificada en las situaciones de tráfico más frecuentes.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesgo, peligro y vulnerabilidad.</li> <li>- Seguridad activa y pasiva.</li> <li>- Conocimiento del problema del tráfico y de sus implicaciones en la vida propia.</li> <li>- Factores de riesgo.</li> <li>- Responsabilidad personal, legal y social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcular distancias, tiempos y velocidades.</li> <li>- Usar y hacer usar correctamente los sistemas de seguridad pasiva (casco, cinturón, sistemas de retención infantil, airbag...).</li> <li>- Planificar viajes e itinerarios.</li> <li>- Evaluar mediante el autoanálisis los propios límites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticipación: planificar la seguridad y evitar el riesgo.</li> <li>- Autoconocimiento.</li> <li>- Aceptación de las limitaciones propias.</li> <li>- Autoprotección.</li> <li>- Responsabilidad.</li> <li>- Conducción preventiva.</li> <li>- Aceptación del sistema de normas de circulación como ayuda a la seguridad propia y a la de las otras personas.</li> </ul>
<b>Adaptación y flexibilidad</b>		
<p><b>Nivel 3:</b> Adopta automáticamente su propia estrategia para adaptarse a las diferentes situaciones de movilidad, anticipándose a los riesgos.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La resistencia a los cambios: qué significa y cómo se manifiesta.</li> <li>- Concepto de hábito.</li> <li>- Prevención como anticipación al peligro.</li> <li>- Hábitos y estrategias de prevención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar e incorporar nuevas estrategias frente a un mismo problema.</li> <li>- Cuestionar las propias creencias y percepciones.</li> <li>- Adaptar los hábitos a nuevas situaciones de movilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apertura a lo nuevo, adaptación y flexibilidad.</li> <li>- Autoprotección.</li> </ul>

# Me protejo y te protejo

## Objetivos generales de la programación

- Reflexionar sobre la seguridad de las mujeres embarazadas en el vehículo.
- Darse cuenta de que una adecuada protección de seguridad pasiva es necesaria tanto para las mujeres embarazadas como para los futuros y las futuras bebés.
- Conocer la normativa relacionada con el uso de los dispositivos de seguridad pasiva en mujeres embarazadas y en niños/niñas.
- Ser capaz de instalar un DRI homologado y entender su funcionamiento.

## Esquema general de la programación

Sesión 1	<b>Me protejo y te protejo</b>	2 h.
<b>Actividad 1.1</b>	¿Qué puedo hacer para asegurar la salud de mi bebé? Conversación guiada y lluvia de ideas	30'
<b>Actividad 1.2</b>	¿Qué hago con Unai? Dilema moral	40'
<b>Actividad 1.3</b>	Probemos los DRI Discusión de grupo y demostración	50'

# Me protejo y te protejo

## Sesión 1. Me protejo y te protejo

**Actividad 1.1.** ¿Qué puedo hacer para asegurar la salud de mi bebé? 30 min.



### Objetivos:

- Reflexionar sobre los cambios que conllevan el embarazo y la maternidad/paternidad.
- Reflexionar sobre la necesidad de tomar la seguridad propia y la del bebé como punto de referencia en nuestras decisiones.

### Método:

Conversación guiada y lluvia de ideas.

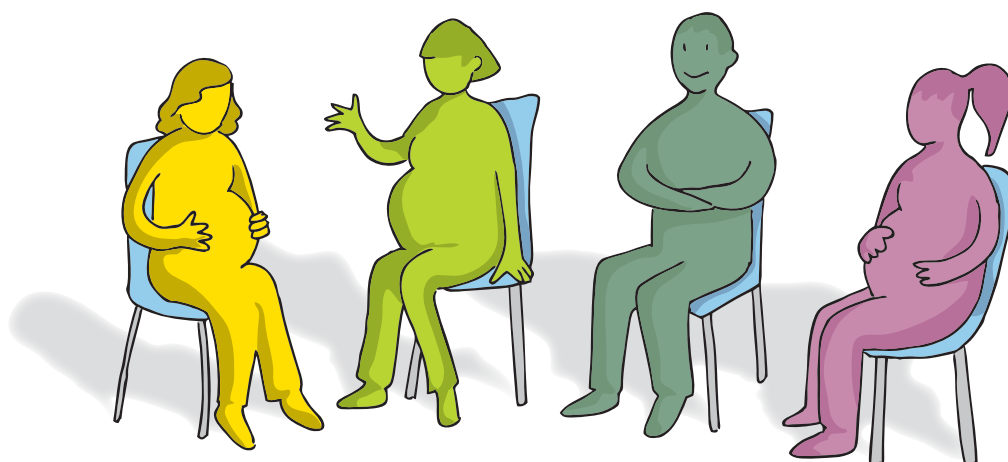
### Desarrollo:

#### Conversación guiada

La persona formadora se presentará al grupo e invitará a las mujeres a responder a preguntas en torno a su embarazo:



- ¿Qué tal os encontráis?
- ¿Cómo lleváis el embarazo?
- ¿Para cuándo lo esperáis?
- ¿Será niño o niña?
- ¿Cuál será su nombre?



Posteriormente les preguntará acerca de los cambios que han experimentado en sus vidas desde que están embarazadas:



- ¿Ha cambiado tu vida algo estos meses?
- Dime algún cambio en tu vida diaria ¿en qué ha cambiado tu vida?

Con frecuencia, las respuestas a esta pregunta suelen ir hacia aspectos tales como dejar de fumar y beber alcohol, tener más sueño, cambio de vestuario. Se procurará dirigir la conversación hacia la preocupación por la salud del bebé.

#### Lluvia de ideas

La persona formadora propondrá a las mujeres embarazadas que indiquen «las cosas que podéis hacer, ahora o más adelante, para asegurar la salud de vuestro bebé».

Se anotarán todas las respuestas en la pizarra, prestando atención a si hacen referencia o no al cinturón para embarazadas y los DRI. A partir de ahí se abrirá una conversación sobre la importancia que le damos a la seguridad en nuestras decisiones.



# Me protejo y te protejo

## Sesión 1. Me protejo y te protejo

### Actividad 1.2. ¿Qué hago con Unai?

40 min.



#### Objetivos:

- Reflexionar sobre los motivos que nos llevan a hacer las cosas.
- Valorar la percepción que tenemos del riesgo de los accidentes de tráfico y de sus consecuencias.

#### Método:

Dilema moral.

#### Desarrollo:

Se explicará qué es un dilema: una historia en la que se debe tomar una decisión para la cual sólo hay dos opciones posibles. Se debe escoger una de las dos opciones, las dos son válidas y tienen puntos a favor y puntos en contra.

Una vez explicado qué es un dilema, la persona formadora contará la historia del anexo (● [DVD o página 7 de este cuadernillo](#)).

Después de leer o contar la historia, pondrá a las personas participantes en fila india y les indicará que se pongan a su derecha quienes estén a favor de la primera opción (irse de vacaciones sin vacunar a Unai) y a su izquierda quienes estén a favor de la segunda opción (ir a vacunar a Unai sin la sillita).

Formadas las dos opciones, se harán subgrupos (de entre cuatro y seis personas), tratando de que el número de subgrupos sea similar en las dos opciones.

Cada subgrupo reflexionará acerca de las razones que le han hecho elegir su opción. Un/a portavoz por cada subgrupo explicará sus razones al plenario.

Después de la exposición de los/las portavoces, se abrirá un debate en gran grupo, donde cada cual podrá opinar a favor o en contra de los argumentos.

Durante el debate, cualquiera de los/las participantes podrá cambiar de bando si modifica su opción. La persona formadora deberá ser neutral y dejar abierto el dilema al acabar la sesión.



## Anexo. ¿Qué hago con Unai?

Leire y Jon tienen un niño de un año llamado Unai. Las revisiones con su pediatra las suelen hacer indistintamente, pero hoy le tocado a Leire.

Además de la revisión, a Unai le toca recibir las vacunas establecidas en el calendario y otra específica para poder viajar con su familia.

Resulta que Leire y Jon han resultados agraciados en un sorteo y les ha correspondido un safari fotográfico a Kenia para toda la familia. Es un viaje que les hace mucha ilusión y que llevan preparándolo desde hace ya unas semanas.

Leire, para poder aprovechar la jornada, ha pedido la revisión a las 13:45 h., ya que la consulta finaliza a las 14:00 horas.

Ayer Leire se acostó tarde pues estuvo preparando las maletas y ultimando los detalles porque tienen que estar en el aeropuerto esta misma tarde a las 18:00 horas.

Esta mañana Jon ha dejado a Leire en la puerta de su trabajo, y al niño con sus abuelos, que viven a cinco minutos a pie del trabajo de Leire. La idea es que Leire recoja al niño y lo lleve al centro de salud, que se encuentra a 12 kilómetros por una carretera local bastante transitada.

Leire sale de trabajar a las 12:50, tiempo suficiente para llegar tranquila a casa de los abuelos. Cuando llega, el niño se acaba de dormir en el capazo. Leire revisa la libreta de control sanitario y pide las llaves del coche al abuelo. Éste le dice que lo ha tenido que llevar al taller, pero el coche de la abuela está aparcado en la calle de al lado.

Leire lleva a Unai en el capazo, ahora con un poco de prisa pues el tiempo se va acortando. Cuando Leire llega al coche de la abuela se queda estupefacta:

Cuando han llevado el coche al taller, no han pensado en quitar la sillita de Unai y ésta se ha quedado dentro del coche, es decir, el coche de la abuela no tiene ningún dispositivo de retención infantil.

Unai sigue dormido en el capazo y Leire ya no tiene tiempo de pedir ayuda a los abuelos. No pasa ningún taxi por ahí ni tampoco puede pedir ayuda a nadie.

Leire no sabe qué hacer. Sólo tiene dos alternativas: o conduce el coche de la abuela con Unai en el capazo pero sin atar, o bien decide no llevar al niño a la revisión, y por tanto, llevarse a Unai a Kenia sin vacunar.

¿Qué crees que hará Leire?

# Me protejo y te protejo

## Sesión 1. Me protejo y te protejo

### Actividad 1.3. Probemos los DRI

50 min. 

#### Objetivos:


- Valorar la importancia de usar correctamente los DRI y el cinturón de seguridad durante el embarazo.
- Conocer los distintos tipos de DRI así como las edades y los pesos para los que son útiles.
- Colocar correctamente un DRI.
- Colocar correctamente el cinturón para embarazadas.

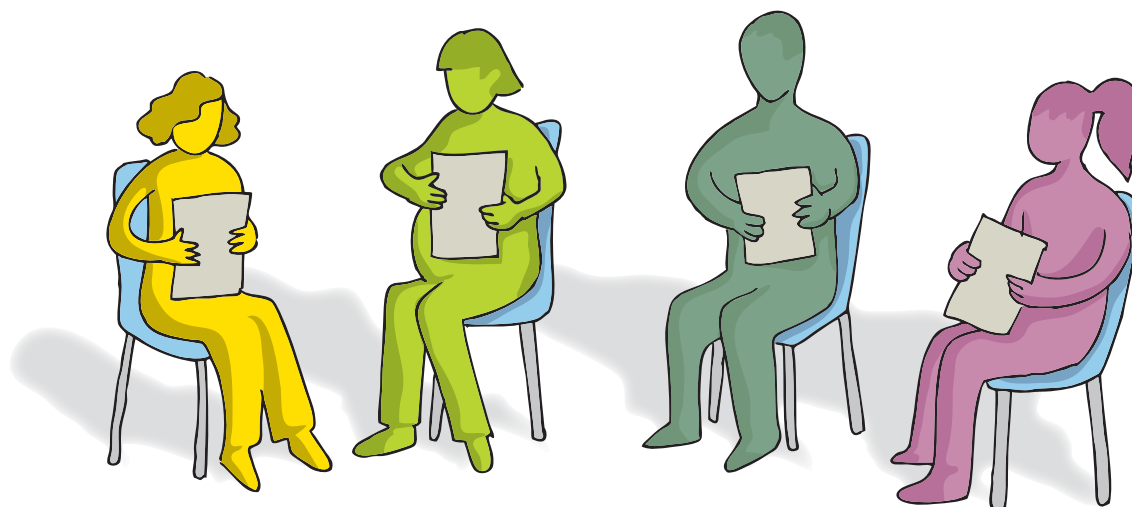
#### Método:

Discusión de grupo y demostración.

#### Desarrollo:

El dilema moral de la actividad anterior debe ayudar a abrir una discusión de grupo acerca de la seguridad pasiva, tanto de las mujeres embarazadas (cinturón) como de los niños y de las niñas (DRI).

Cuando los/las participantes hagan referencias a la normativa legal, la persona formadora aprovechará para distribuir una copia del artículo 117 del Reglamento General de Circulación (ver anexo 1) ( DVD o página 10 de este cuadernillo).



La persona formadora conducirá la discusión hacia los distintos tipos de cinturones para embarazadas. Para ello, la persona formadora podrá utilizar el anexo 2 (● DVD o página 11 de este cuadernillo). Asimismo, puede ser muy útil contar con alguno de estos cinturones para que las mujeres embarazadas lo prueben.

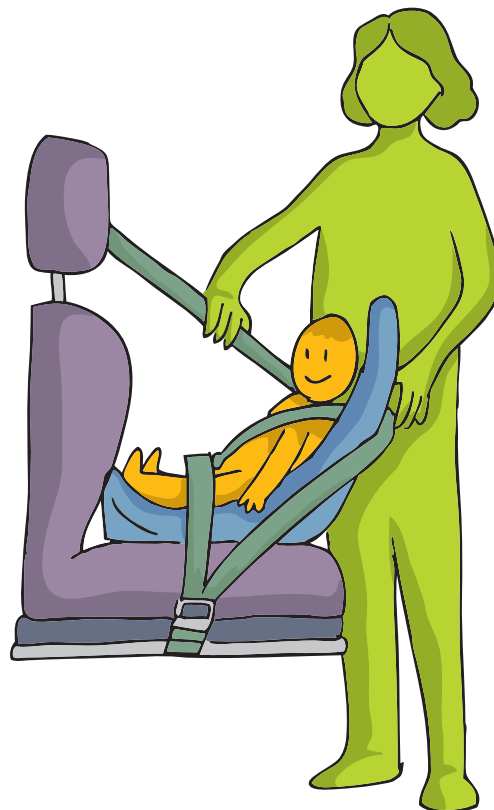
Posteriormente, la persona formadora conducirá la discusión hacia los distintos tipos de DRI. Para ello podrá utilizar el anexo 3 (● DVD o página 12 de este cuadernillo).

Para la demostración, sería conveniente contar con un asiento de vehículo, algún/algunos DRI y muñeco/s adecuado/s para cada grupo.

La persona formadora propondrá a los/as participantes probar la colocación de los DRI. Si nadie se ofrece voluntariamente, lo hará la persona formadora.

Asimismo, analizará con el grupo si la sillita está colocada correctamente o no. Para ello, puede tratar de moverla con fuerza.

Se irá probando con cada una de las sillas y con los diferentes muñecos, a fin de darse cuenta de que es necesario adecuar la sillita al muñeco.



## Anexo 1. Probemos los DRI

(Adaptado a la Normativa que entró en vigor el 1 de octubre de 2015)

### NORMATIVA

#### “Artículo 117. Cinturones de seguridad y sistemas de retención infantil homologados.

1. **El conductor y los ocupantes de los vehículos estarán obligados a utilizar, debidamente abrochados, los cinturones de seguridad homologados**, tanto en la circulación por vías urbanas como interurbanas. Esta obligación, en lo que se refiere a los cinturones de seguridad, no será exigible en aquellos vehículos que no los tengan instalados.

En todo caso, **los menores de edad de estatura igual o inferior a 135 centímetros deberán utilizar sistemas de retención infantil y situarse en el vehículo de acuerdo con lo dispuesto en los apartados siguientes.**

2. **En los vehículos de más de nueve plazas**, incluido el conductor, **se informará a los pasajeros de la obligación de llevar abrochados los cinturones de seguridad u otros sistemas de retención infantil homologados**, por el conductor, por el guía o por la persona encargada del grupo, **a través de medios audiovisuales o mediante letreros o pictogramas, [...].**

**En estos vehículos, los ocupantes a que se refiere el párrafo segundo del apartado 1 de tres o más años deberán utilizar sistemas de retención infantil homologados debidamente adaptados a su talla y peso.** Cuando no se disponga de estos sistemas utilizarán los cinturones de seguridad, siempre que sean adecuados a su talla y peso.

3. **En los vehículos de hasta nueve plazas**, incluido el conductor, los ocupantes a que se refiere el párrafo segundo del apartado 1 deberán utilizar **sistemas de retención infantil homologados debidamente adaptados a su talla y peso.**

Dichos ocupantes **deberán situarse en los asientos traseros. Excepcionalmente podrán ocupar el asiento delantero**, siempre que utilicen sistemas de retención infantil homologados debidamente adaptados a su talla y peso, **en los siguientes casos:**

- 1.º Cuando el vehículo no disponga de asientos traseros.
- 2.º Cuando todos los asientos traseros estén ya ocupados por los menores a que se refiere el párrafo segundo del apartado 1.
- 3.º Cuando no sea posible instalar en dichos asientos todos los sistemas de retención infantil.

En caso de que ocupen los asientos delanteros y el vehículo disponga de airbag frontal, únicamente podrán utilizar sistemas de retención orientados hacia atrás si el airbag ha sido desactivado.

4. **Los sistemas de retención infantil se instalarán en el vehículo siempre de acuerdo con las instrucciones** que haya facilitado su fabricante a través de un manual, folleto o publicación electrónica. Las instrucciones indicarán de qué forma y en qué tipo de vehículos se pueden utilizar de forma segura.
5. **La falta de instalación y la no utilización de los cinturones de seguridad y otros sistemas de retención infantil homologados tendrá la consideración de infracción grave o muy grave, conforme a lo establecido en el artículo 65, apartados 4.h) y 5.11), respectivamente, del texto articulado.”**

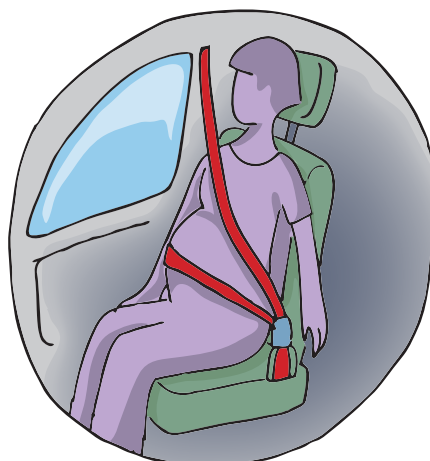
## Anexo 2. Probemos los DRI. Cinturones para embarazadas

Para mayor información sobre cinturones para mujeres embarazadas, se puede consultar:

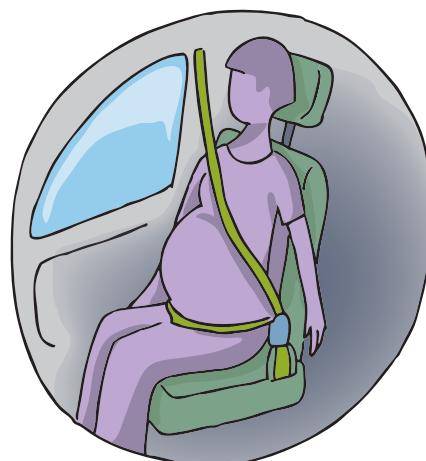
<http://www.besafe-international.com/BSPregnantEstudios.asp/cinturon-embarazadas-race2.pdf>

<http://www.besafe-international.com/uploads/docsdescargas/cinturon-embarazads-race3.pdf>

<http://www.besafe-international.com/uploads/docsdescargas/estudiosvolvo.pdf>



Colocación incorrecta



Colocación correcta

### Los estudios demuestran que...

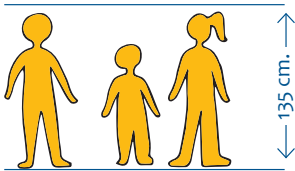
- Las mujeres que NO utilizan el cinturón de seguridad sufren TRES veces más interrupciones de embarazo en siniestros de circulación que aquellas que SÍ lo hacen.
- La mayoría de las mujeres embarazadas que salen ilesas de un siniestro de circulación USABAN el cinturón de seguridad.
- Las lesiones en la placenta son más frecuentes en quienes NO UTILIZAN el cinturón de seguridad.
- En la mayoría de los casos en los que el feto sufre una lesión directa, sus madres NO UTILIZAN el cinturón de seguridad.
- El cinturón de seguridad de dos puntos, aquel que únicamente consta de una banda inferior/pélvica es CINCO veces menos seguro que el de tres puntos, aquel que consta de dos bandas: una inferior/pélvica y otra superior/torácica.
- Entre un 2 y un 3 por ciento de las mujeres embarazadas se ven implicadas en algún tipo de siniestro de tráfico durante su embarazo.

Fuente: Estudio RACE

### Anexo 3. Probemos los DRI.

## NORMATIVA SOBRE EL TRANSPORTE DE MENORES VEHÍCULOS HASTA 9 PLAZAS

Menores con estatura hasta 135 cm.



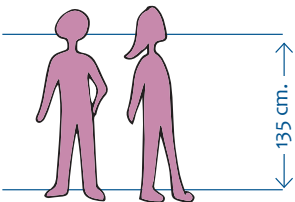
Con sillitas homologadas en los asientos traseros del vehículo.



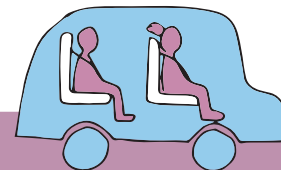
#### EXCEPTO CUANDO:

- el vehículo no disponga de asientos traseros.
- todos los asientos traseros estén ya ocupados por menores con sillitas homologadas.
- no sea posible instalar en los asientos traseros todas las sillitas infantiles.

Menores con estatura mayor de 135 cm.



Con cinturón de seguridad tanto en los asientos delanteros como en los traseros.



### TIPOS DE SILLAS HOMOLOGADAS

#### SILLAS SEGÚN PESO HOMOLOGACIÓN ECE R44/04



0-13 Kg.  
grupo 0 y 0+



9-18 Kg.  
grupo 1



15-36 Kg.  
grupo 2 y 3

#### SILLAS SEGÚN ESTATURA (I-SIZE) HOMOLOGACIÓN ECE R129

