

# 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)?

### 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?

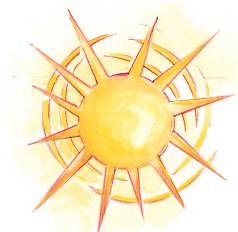
- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

### SUPERVISIÓN

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

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

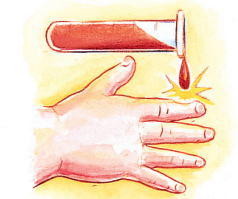
## Riesgos Frecuentes



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

## 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.