

Aprendiendo Primeros Auxilios con Marcos y Paula

Proyecto Reanimación Cardio Pulmonar y Primeros Auxilios en Centros Educativos
sostenidos con fondos públicos del Gobierno de La Rioja



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

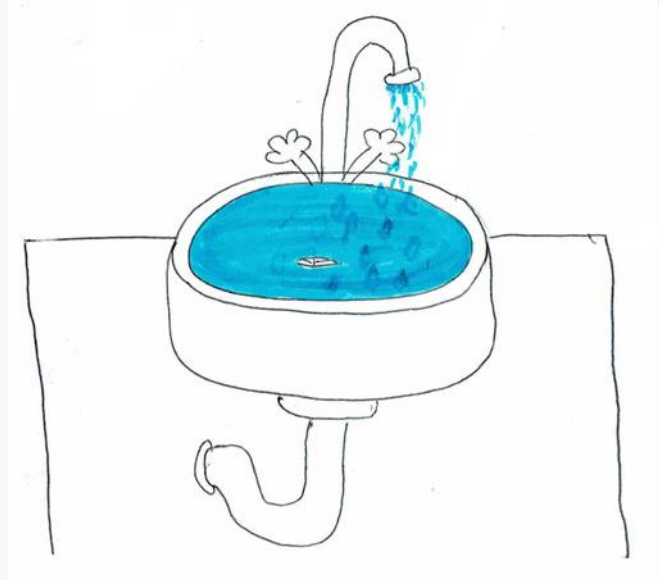
¡Hola! Somos Paula y
Marcos. Tenemos 6 años
y os vamos a contar lo
que nos han enseñado
durante el año.
¡Seguro que aprendéis un
montón si ponéis mucha
atención!



Al colegio vinieron
Marta, la pediatra y
Fernando, el enfermero.
Primeros Auxilios nos
enseñaron para saber
reaccionar ante una
situación de gravedad.



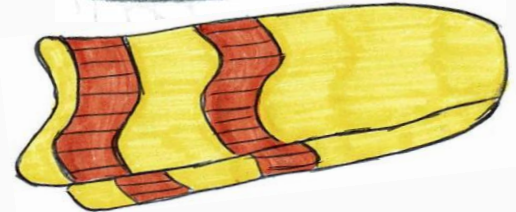
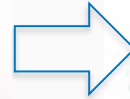
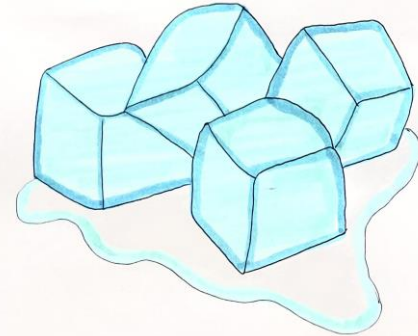
Un día, jugando en el patio, me caí del tobogán. Me hice heridas en la rodilla y estaban muy sucias. ¿Sabéis que hizo el enfermero?
LAVÁRMELAS CON AGUA Y JABÓN. Así muy limpias quedaron, las desinfectó y una tirita me colocó.



Otro día, jugando a fútbol, con la portería tropecé y en la cabeza me golpeé, ¿sabéis qué hizo mi entrenadora?

Me puso hielo y, con el frío, el dolor me alivió.

Recuerda algo muy importante: el hielo siempre con un trapo delante para que no pueda quemarte.

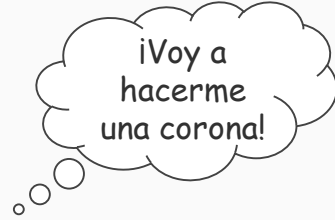


A mi hermana Andrea le sangra mucho la nariz.
Fernando dice que para cortar el sangrado,
fuerte nos apretaremos la nariz y la cabeza hacia adelante pondremos.
Si la echas hacia atrás, la sangre te tragarás y mucho te asustarás.



A Andrea le encanta jugar con bolsas y ponérselas en la cabeza, dice que se disfraza de princesa. ¡Pero eso es muy peligroso!

¡¡NUNCA TE LAS PONDRÁS O NO PODRÁS RESPIRAR!!



Rubén a la pediatra tuvo que ir,
por meterse una pintura en la nariz.
Marta le dijo:
Los oídos y la nariz son para escuchar y respirar,
así que nada te meterás, pues mucho daño te harás.



Salí del cole con mucha hambre, al fogón me acerqué y la mano me quemé.
¡Y mi abuela me cogió la mano, y en el agua fría me la metió!
EL AGUA FRÍA, LA QUEMADURA ENFRÍA.
NINGUNA CREMA TE PONDRÁS Y AL AGUA LA METERÁS.



Los productos de limpieza en su envase original los guardarás,
así no te confundirás si alguno NO etiquetado está.
Adviértele a mamá que de envase no los ha de cambiar.
Así sabrás que no los debes tocar.

¡Vaya desorden!
¿Cuál será el
limpia cristales?



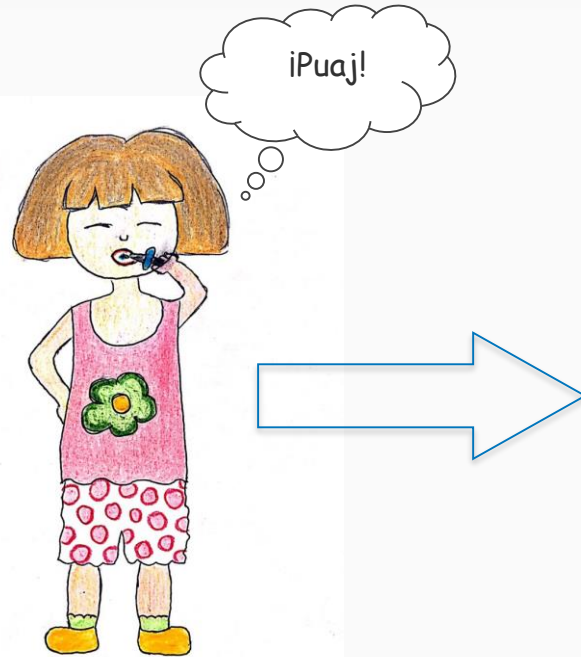
¡Así, sí! Cada
producto en su
sitio.



También Marta nos contó que, al preparar la bañera,
si al ojo jabón te salpica, te llora y pica,
con agua abundante debes lavar para poder así aliviar.



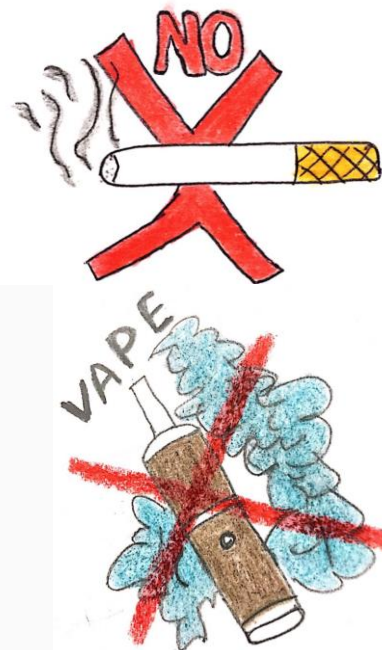
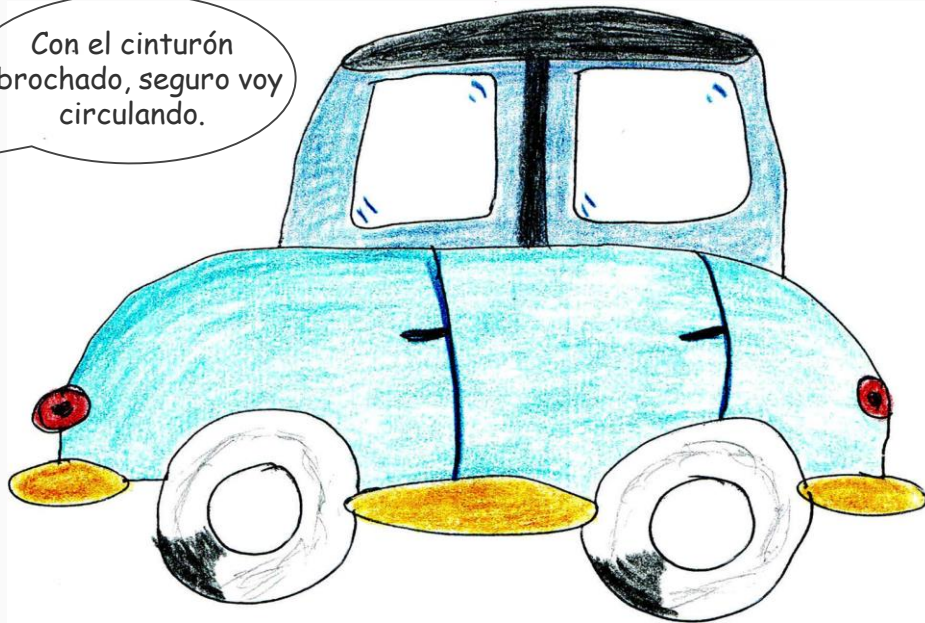
Lo mismo haremos con los medicamentos, con ellos no jugaremos.
Si por error los tomamos, muy malitos nos pondremos y a la pediatra iremos.



Si en un coche nos montamos, el cinturón es lo primero que nos abrochamos.
Y si alguien va fumando o vapeando, le pediremos respeto,
¡¡PORQUE NOS ESTÁ APESTANDO!!



Con el cinturón
abrochado, seguro voy
circulando.



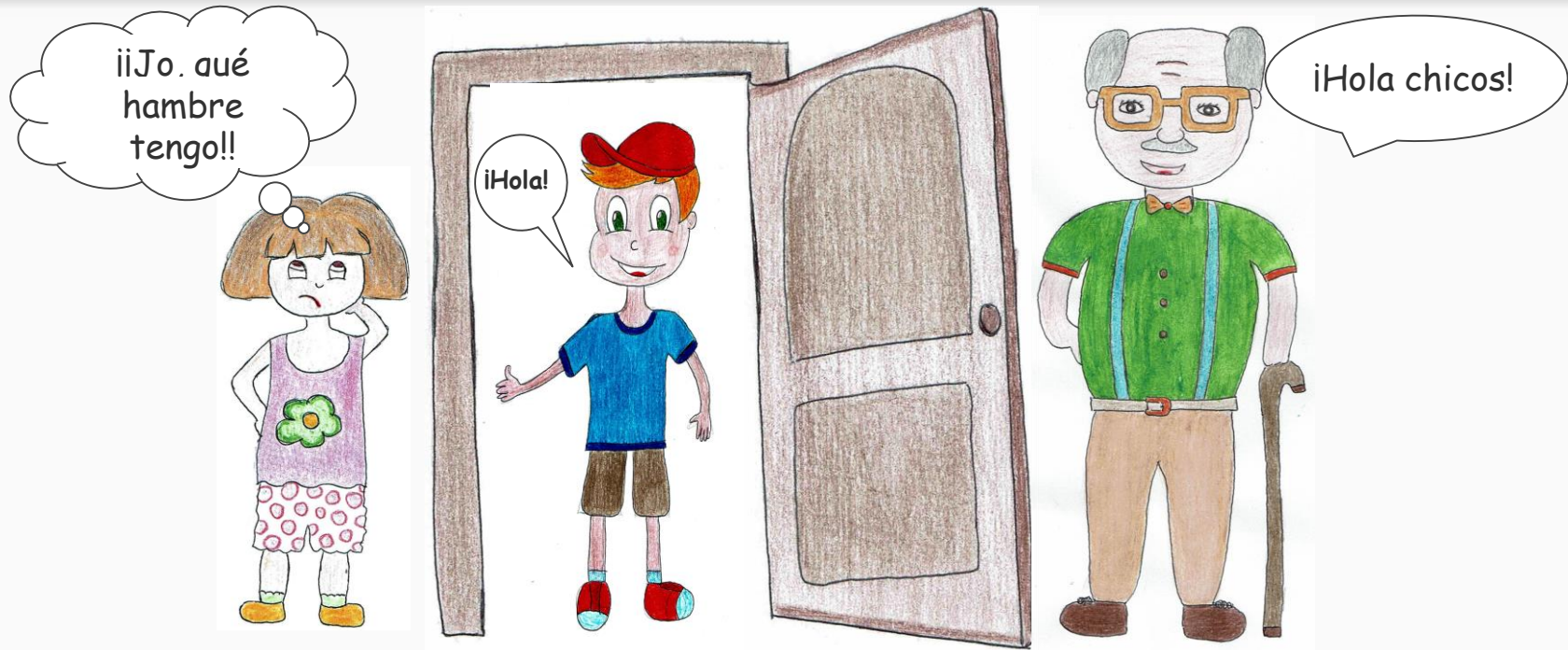
Recordad que, si un paseo en bici quereís dar,
el casco ante todo hay que abrochar.
Lo mismo haremos cuando en un patín nos montemos.



Y ahora, de la RCP (Reanimación Cardio-Pulmonar), vamos a hablar.
¡Qué palabras tan raras!
Si nos prestas atención, enseguida lo aprenderás.

A decorative graphic element in the bottom right corner, consisting of a light blue square with a white diagonal line from the bottom-left to the top-right, creating a folded corner effect.

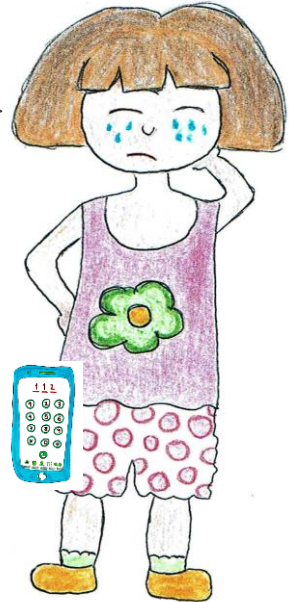
Marcos y Andrea, como todos los días, vuelven del cole y su abuelo les espera con alegría.
De repente, el abuelo al suelo se cae y Andrea se asusta.
Marcos la tranquiliza y que traiga el teléfono le pide.



Marcos se acerca a su abuelo y le llama:
¡Abuelo, abuelo! ¿Estás bien?, ¿Qué te pasa?, ¿Me oyes?
Le da palmadas en la cara y le agita por los hombros
para ver si despierta. ¡¡NO ME CONTESTA!!



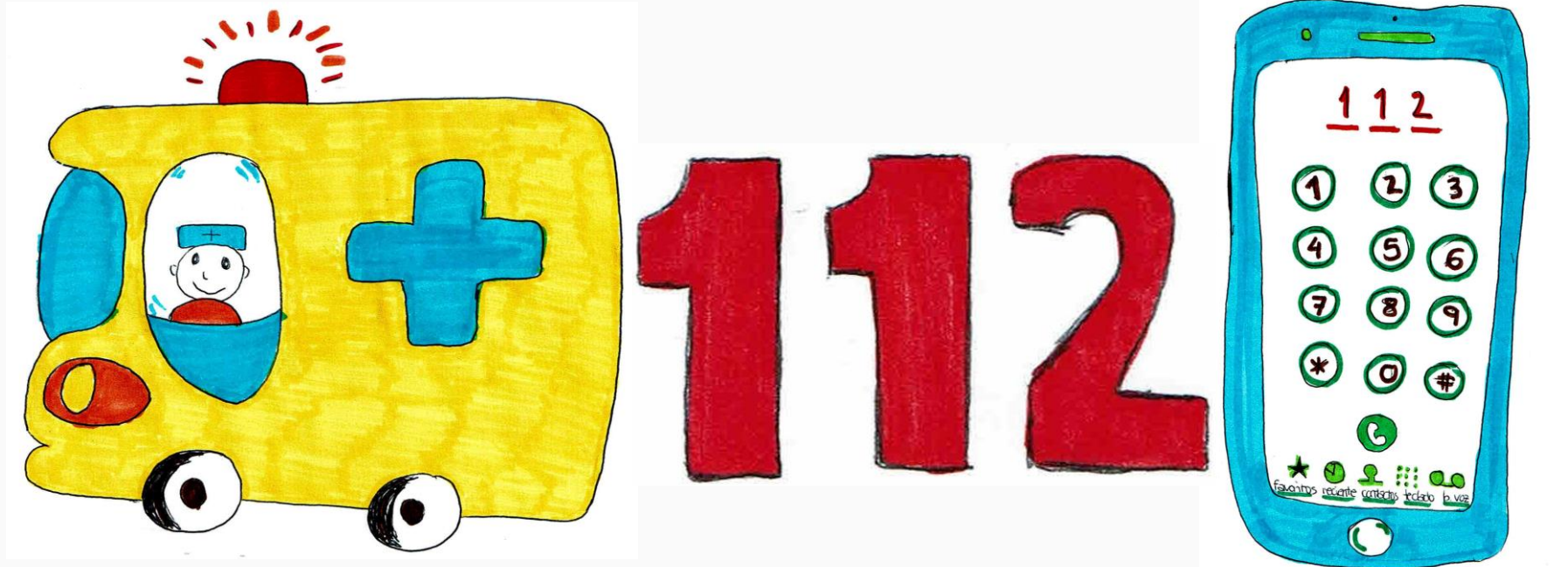
¿Qué le pasa?



¡Andrea, marca el número 1 1 2!, le dice a su hermana.

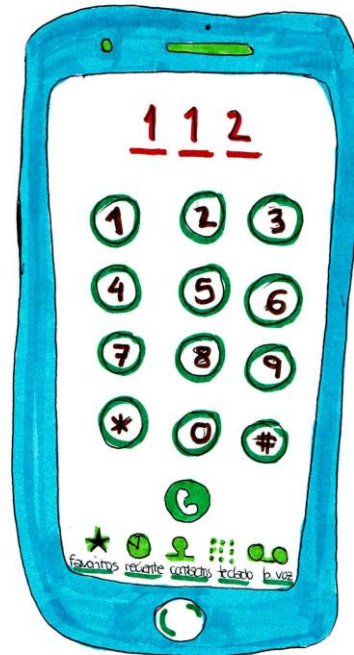
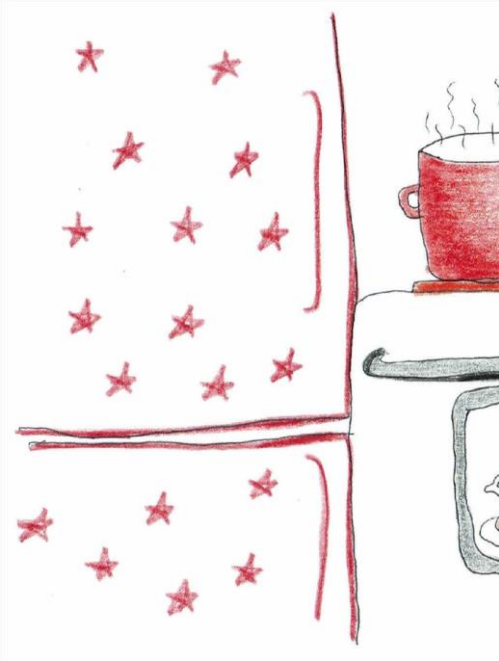
Marcos pone el altavoz y a todas las preguntas que le hacen, contesta con atención.

¿Qué ha pasado? ¿Cuál es tú dirección? ¿Te responde cuando le hablas?,
¿Sabes si respira?...



¡¡MUY IMPORTANTE!!

Tu dirección en la nevera o en el teléfono apuntarás,
así nunca te confundirás y si tienes que llamar, para que te vengan a auxiliar,
fácilmente la verás.



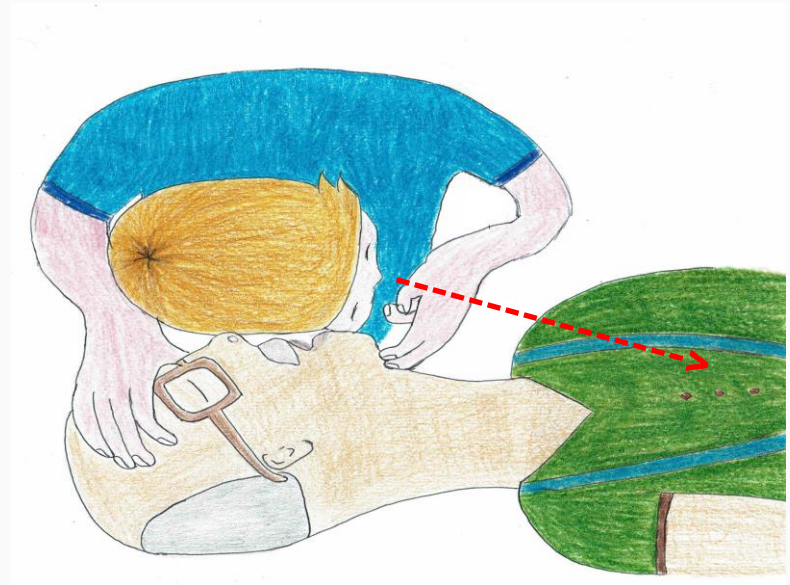
Avenida de la Alegría,

Número 15, 2ºB (Logroño)

Teléfono: 000 51 72 63

Marcos sabe hacer la maniobra frente-mentón, porque en el cole lo aprendió y se acerca a su abuelo para VER-OÍR-SENTIR y comprueba lo siguiente:

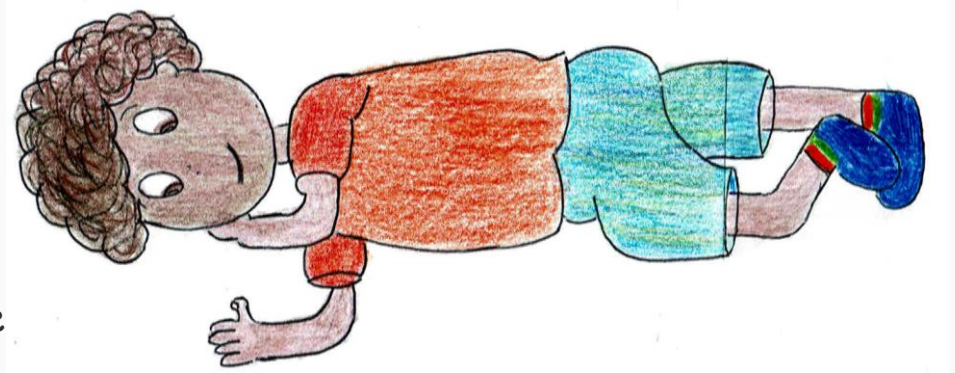
- Si se eleva su pecho .
- Si oye el ronquido de su respiración
- Si siente el aire que sale de su nariz.



Marcos contesta rápidamente al comprobar que su abuelo respira y entonces, le indican que lo pongan en posición lateral de seguridad (P.L.S)

A Marcos y Rubén en el colegio se la enseñaron y entre los dos ensayaron.

- El brazo que tenemos lejos, lo ponemos por encima de su barriga.
- Y la pierna que tenemos lejos, la doblamos por la rodilla.
- Lo cogemos del brazo y la rodilla, y lo volvemos hacia nosotros.
- Siempre le veremos la cara, para comprobar que sigue respirando y que no vomita.
- El brazo que tenemos cerca, lo ponemos como un policía.

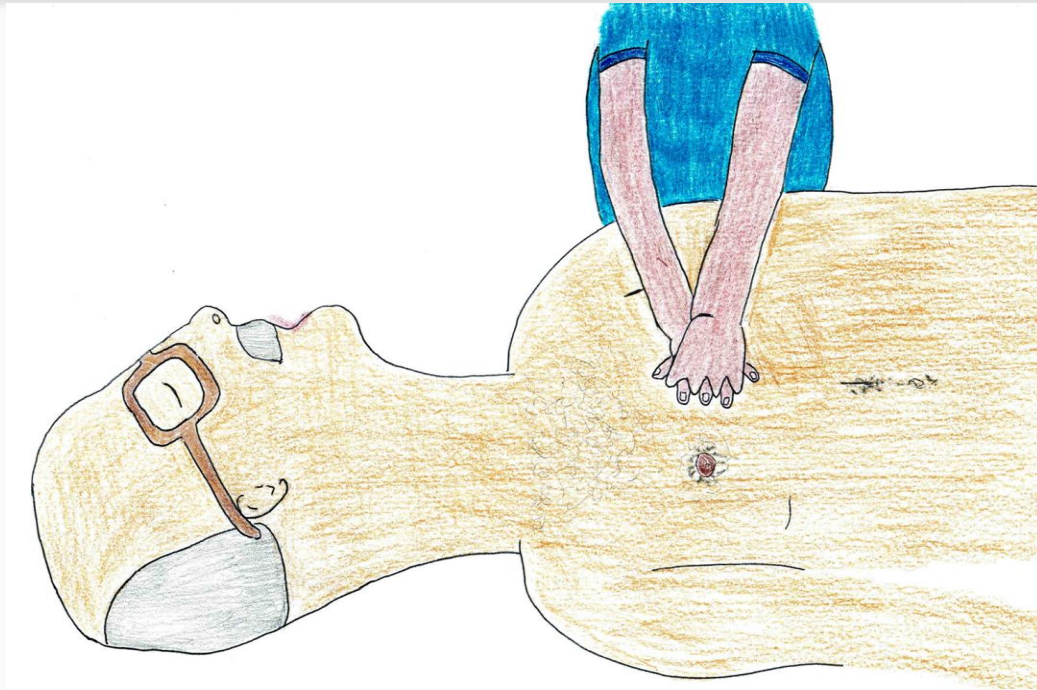


Cuando alguien deja de respirar, es que su corazón ha dejado de funcionar y hay que comenzar a reanimar, sigue atento y lo aprenderás .

Solo con tus manos puedes ayudar y una vida salvar .



Localizamos el centro del pecho, encima del esternón.
Con los brazos bien estirados,
entrelazamos las manos y con la palma de la mano apretamos,
¡¡A masajear empezamos!!



¿Sabes a qué ritmo lo haremos? a 100-120 compresiones por minuto.
Con una canción, mejor lo aprendemos
Al ritmo de *Bob Esponja* comprimirás, fuerte y profundo lo harás
hasta que acuda en tu ayuda alguien que te sustituirá.

con esta maniobra



iiCon esta maniobra su vida puedes salvar!!

ATRAGANTAMIENTO

Es la obstrucción accidental de la vía respiratoria.

Se tapona por un alimento o un objeto.

Puede llegar a la asfixia del afectado
si con rapidez no le ayudamos.

Ahora os contaré qué hacer cuando alguien se atraganta al comer, se levanta y empieza a toser.

Hay que animarle a que lo haga, hasta que expulse lo que no traga y mientras tose, **NO** darle palmadas en la espalda.

¡¡Cof, cof!!



¿Estás bien?
¡¡ Tose, tose!!

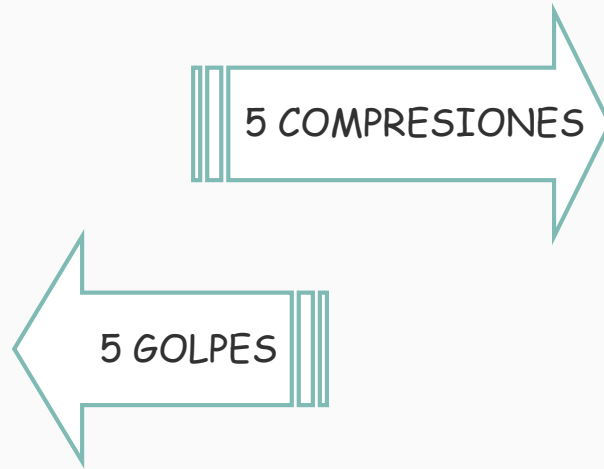
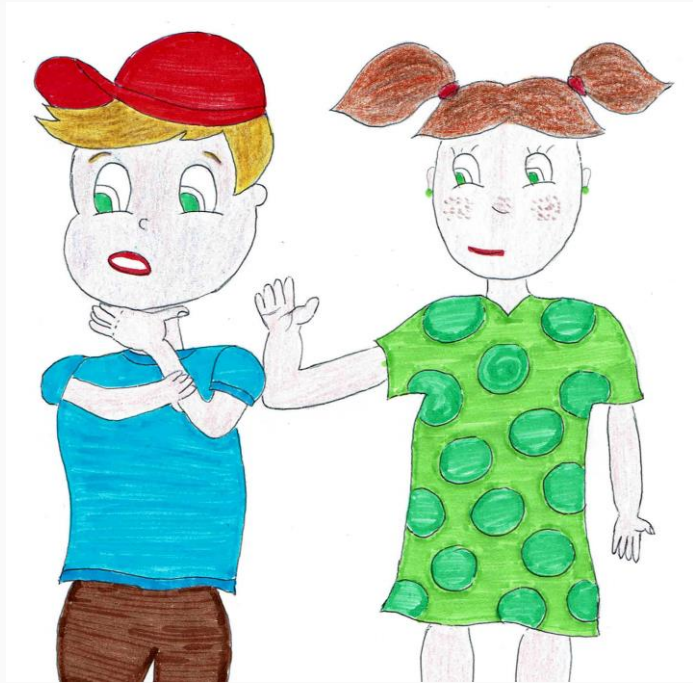


Pero si deja de hacerlo y se lleva las manos a la garganta,
es porque el aire le falta
y nuestra ayuda reclama.

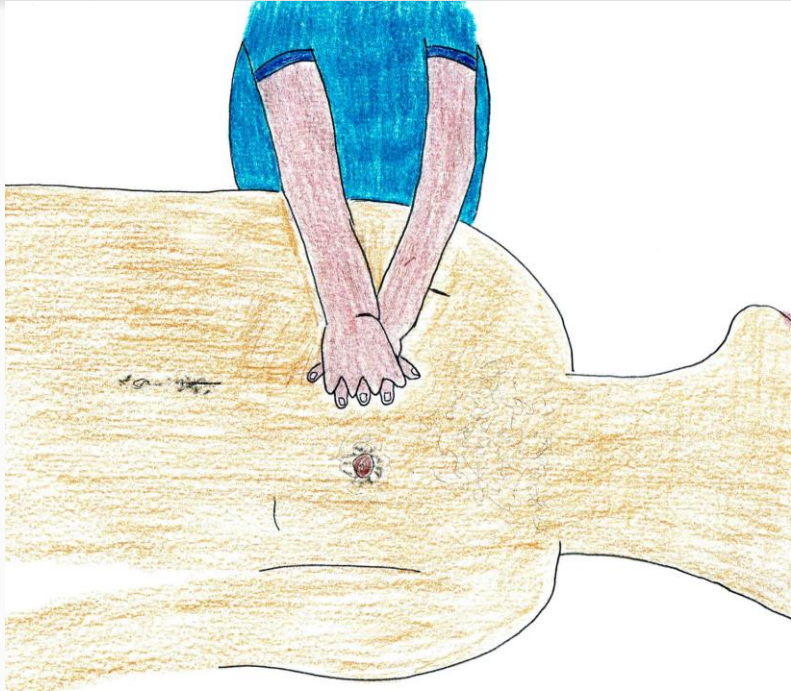


Maniobra de Heimlich:

5 palmadas le daremos en el centro de su espalda,
Entre las dos paletillas (omóplatos)
Y seguiremos con otros 5 apretones en su barriga.



Con esta maniobra saldrá lo que no le dejaba hablar ni respirar.
Pero si no ha funcionado, se caerá desmayado y la
RCP comenzaremos a hacer.



Canción de la reanimación

Había una vez una persona dormida.
Había una vez una persona dormida,
que no podía, que no podía, que no podía despertar.

Ni cuando la llamaba, ni cuando la movía.
Ni cuando la llamaba, ni cuando la movía,
que no podía, que no podía, que no podía despertar.

(¿A dónde tenemos que llamar?)

Hay que pedir ayuda al **1 1 2**
Hay que pedir ayuda al **1 1 2**
Para que venga la ambulancia a darnos la solución.

(Y nos preguntan si respira, ¿para ver si respira, qué hacemos?)

Para ver si respira levanto su barbilla.
Para ver si respira acerco mi mejilla,
para sentir, para sentir, si echa aire su nariz.

(Es para sentir y oír si ronca)

Si se le mueve el pecho es porque respira.
Si se le mueve el pecho es porque respira,
le pongo de lado para evitar, que se pueda atragantar.
Le pongo de lado para evitar, que se pueda atragantar.

(Todos hacia nosotros para verles las caras, no el culete.
Pero si no respira ¿cómo estaba el corazón?)

Pero si no respira es que está parado.
Pero si no respira es que está parado,
hay que empezar a **reanimar**. Ponte a **masajear**.

(Acordaros ¿vale? Manitas entrelazadas,
brazos súper estirados en el centro del pecho,
culetes arriba ¿sí? ¿Preparados?)

Hay que empezar a **reanimar**. Ponte a **masajear**.
Repetir.....
Hay que empezar a **reanimar**. Ponte a **masajear**.
Repetir.....

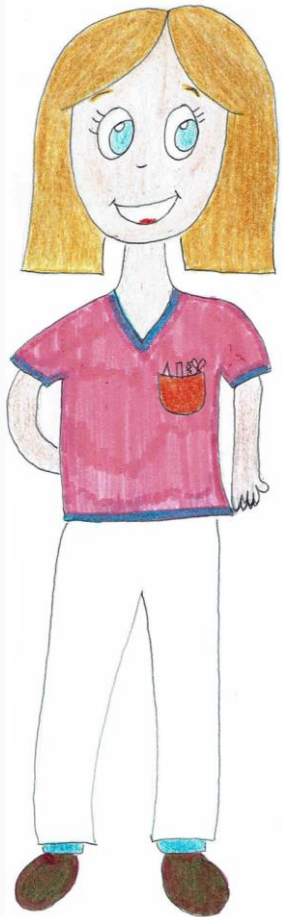
Canción de la reanimación

Lola Lozano Lázaro y Carolina López Lozano

Ha- bí- a u- na vez u- na per-so- na dor- mi- da. Ha-
bí- a u- na vez u- na per-so- na dor- mi- da, que no po-
dí- a que no po- dí- a que no po- dí- a res- pi-
rar.

The musical score is written on a single treble clef staff in 2/4 time. It consists of four lines of music. The first line starts with a 7-measure rest followed by a half note. The second line begins at measure 6. The third line begins at measure 11. The fourth line begins at measure 16 and ends with a double bar line. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables across measures.

¡Encantados de haberos conocido!





La Rioja



**ESCUELA
DE SALUD**