

## Sueños de color

### MI CUENTO... AL REVÉS

#### CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

No olvides escribir tus datos personales y el nombre de tu colegio. Esperamos tu dibujo, antes del próximo lunes, en: HERALDO ESCOLAR Sueños de Color Paseo de la Independencia, 29 50001 Zaragoza o en [escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es)

La editorial Santillana premiará con dos libros de literatura infantil y juvenil a los autores de los dibujos que aparezcan publicados en este espacio. Los libros se entregarán en los colegios de los escolares premiados.



1. Carlota Latorre Martínez, 8 años, 2º de Educación Primaria del CEIP Foro Romano de Cuarte de Huerva (Zaragoza).



'La sima del diablo'.  
Heinz Delam.  
Alfaguara  
(desde 14 años).



### LOS GANADORES



2. Paula Navarro, 10 años, 5º de Educación Primaria del CRA Puerta de Aragón de Ariza (Zaragoza).



3. Victoria Roqués Rodríguez, 9 años, 3º de Educación Primaria del Colegio San Antonio de Padua de Zaragoza.

### LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Carlos inicia su viaje a Canarias creyendo que le esperan unas vacaciones normales, pero se equivoca. Todo cambia cuando conoce a Yraya, una joven inteligente y atractiva que vive obsesionada por descubrir las causas de la misteriosa muerte de su abuelo. Juntos inician una investigación que los llevará a adentrarse en una espeluznante cadena de sucesos relacionados con una antigua leyenda... La clave: un viejo código secreto.

### DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Seguro que conoces un montón de leyendas, en Aragón tenemos muchísimas; y, si no, puedes preguntar a tus profesores, padres, abuelos -verás cómo están dispuestos a ayudarte- o hacer una visita a la biblioteca, que siempre viene muy bien... sí, sí, también puedes consultar en Internet. Y, ahora, todos a dibujar una de esas leyendas que tanto nos gusta escuchar. Una sugerencia: no olvides poner el título de tu leyenda.

## Primeros auxilios

### ATRAGANTAMIENTO. MANIOBRA DE HEIMLICH

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ El atragantamiento es una obstrucción accidental, parcial o total de la vía respiratoria por un cuerpo extraño, que provoca un cuadro repentino de asfixia. Si no se resuelve de forma rápida puede causar la muerte.

#### ¿QUÉ PUEDE PROVOCARLO?

Principalmente algunos alimentos -frutos secos, jamón, embutidos, como chorizo o salchichón, sobre todo si tienen piel, trozos grandes de carne, calamares- también caramelos, palomitas, huesos de oliva, etc. Lo identificarás porque la persona que lo sufre pone sus manos en el cuello. Es el signo universal de la asfixia. En los casos graves, no puede hablar ni emitir sonidos, no puede respirar. La maniobra que describimos, debe realizarse en adultos y niños (de 1 a 8 años). Para los más pequeños (lactantes de 0 a 1 año), la veremos más adelante.

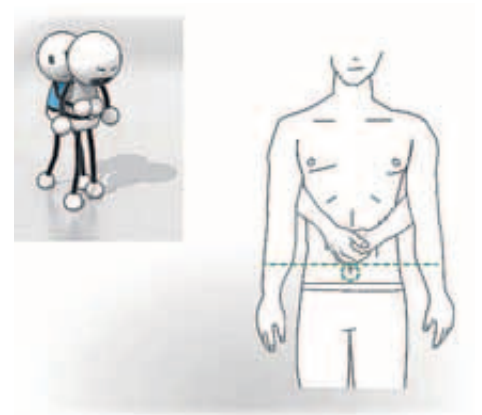
#### ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

-Mantén la calma. Mientras tú ayudas, otra persona debe llamar al teléfono de emergencias (112).  
-Lo primero que debes hacer es animarle a toser. El esfuerzo de la tos puede hacer que el objeto salga. Si no, realiza la maniobra de Heimlich.  
-Si la obstrucción es completa, seguramente, no podrá hablar ni toser; no te asustes y realiza, igualmente, la maniobra de Heimlich.  
-Rápidamente, colócate detrás de ella y rodea su abdomen con tus brazos por debajo de los suyos (como se indica en la imagen).  
-Cierra uno de tus puños con el dedo pulgar dentro de los otros y colócalo justo por encima del ombligo, pegado a él.  
-Coloca la otra mano sobre el puño y empuja rápido y con fuerza hacia dentro y hacia arriba varias veces hasta que la persona consiga expulsar el objeto.  
-Si la persona está sentada en una silla o en el suelo, igualmente, colócate detrás y realiza la maniobra.  
-Si pierde la consciencia, tendrás que realizar un masaje cardíaco.

-Si es un niño (de 1 a 8 años), realiza la maniobra igual que en un adulto, con la diferencia de que debes agacharte para que tu tórax esté en contacto con la espalda del niño.  
-Si estás solo, en la parte alta del respaldo de la silla, una barandilla... apoya la zona donde colocabas el puño y déjate caer. Así, con tu propio peso realizarás la maniobra.

#### ¡OJO! ¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

-No le des golpes en la espalda. Seguramente, el objeto se enclavará más por el impulso del golpe.  
-No intentes coger el cuerpo extraño con los dedos ni con objetos. Es posible que con la buena intención de cogerlo, lo que consigas es empujarlo más empeorando la situación.  
-Si la persona atragantada está embarazada o es muy obesa, rodéala con tus brazos por el tórax, coloca el puño en el centro del esternón, a la altura de línea mamaria y presiona muy fuerte, hacia a dentro, hasta que salga el objeto o pierda la consciencia.  
-No dejes a la persona sola.  
-No comas deprisa ni te metas demasiado ali-



mento en la boca e Intenta no reírte cuando tengas la boca llena.  
-No corras con comida en la boca.  
-Y no olvides que el atragantamiento es una situación muy grave pero también muy sencilla de resolver. Solo necesitamos nuestras manos. Todos deberíamos saber hacer la maniobra de Heimlich: apréndela, practícala, enséñala y recuerda: puedes salvar una vida.

**mavegar**  
es más que un click

Por una sociedad bien conectada  
[www.aragonleedigital.es](http://www.aragonleedigital.es)

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet: lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos... Dale un buen uso a tu capacidad navegando de forma segura y responsable.

GOBIERNO DE ARAGON