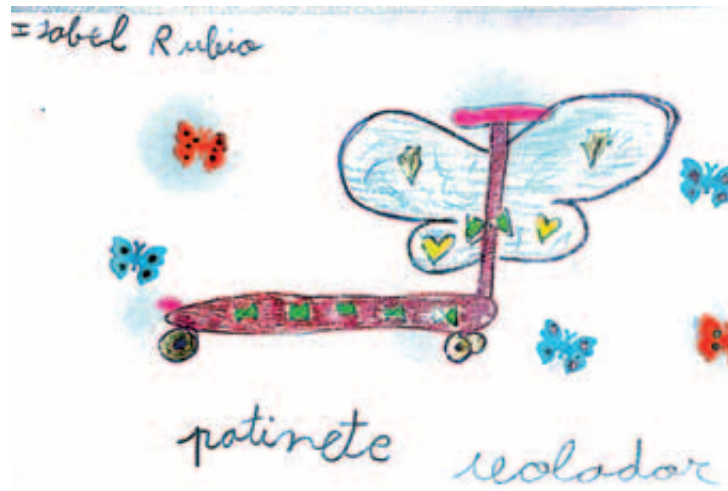


Sueños de color

GRANDES INVENTOS

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

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 enviarán a los colegios de los escolares premiados.



LOS GANADORES

1. Isabel Rubio Palacín. 6 años, 1º de Educación Primaria del CEIP Campo de Borja, de Borja (Zaragoza).



2. Inés Arasco Sánchez. 9 años, 4º de Educación Primaria del Colegio Nuestra Señora de las Mercedes de Ejea de los Caballeros (Zaragoza). 'La tecnobolsa'.



3. Ana F. Salanova Abad. 10 años, 5º de Primaria del CEIP Pedro I de Barbastro (Huesca). 'Arropador y acunador automático'.

'Don Quijote de La Mancha'.
Miguel de Cervantes.
Editado por la Real Academia Española y Santillana.
Adaptación de Arturo Pérez-Reverte.



LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Hoy, os presentamos un libro muy especial y toda una novedad editorial. Se trata de la edición de 'El ingenioso hidalgo don Quijote de La Mancha', de Miguel de Cervantes, adaptada para uso escolar por la Real Academia Española y editado por Santillana. El académico que se ha encargado de la adaptación del texto ha sido Arturo Pérez-Reverte. Además del tratamiento novedoso de las ilustraciones, se ha actualizado el lenguaje de la obra sin desnaturalizarlo, por lo que esta edición se convierte en una eficaz herramienta docente, y en un texto de fácil acceso para cualquier tipo de lector.

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Pues, sí... ¡has acertado! Esta semana, vamos a a trabajar con los personajes de 'El Quijote': Sancho, Dulcinea, Rocinante... También puedes recrear alguna de las famosas escenas de la obra o, si te atreves, inventar tú mismo una. Imagínate a Sancho en tu clase. ¡A dibujar!

Hoy, clase... de primeros auxilios

POR SI NOS SANGRA LA NARIZ

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Este nombre tan raro, 'epistaxis', quiere decir sangrado o hemorragia de la nariz. La nariz, sobre todo algunas zonas del tabique nasal, tiene muchos vasos sanguíneos, por lo que pequeños golpes, a veces con tan solo con rascarse, un catarro, un estornudo, alergias o la sequedad ambiental pueden hacer que se rompan y sangrar. En los niños es un hecho frecuente, incluso durmiendo puede producirse. Es un cuadro, en principio, leve y es raro que tenga alguna repercusión importante en nuestra salud.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

-Mantén la calma, no te pongas nervioso. Aunque la sangre asusta un poco, un sangrado de nariz no tiene por qué preocuparte.
-Siéntate e inclina un poco la cabeza hacia

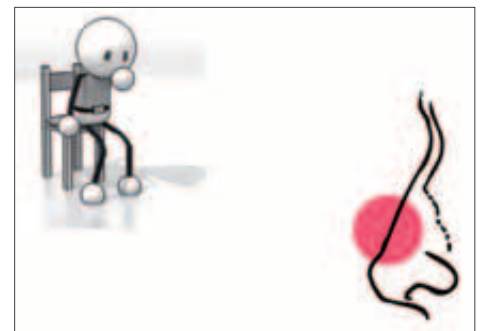


delante; sí, sí, hemos dicho hacia delante.
-Presiona con los dedos índice y pulgar justo por debajo de los huesos de la nariz; y con uno o dos dedos, el lado que sangra.
-También puedes taponar con una gasa, aunque lo mejor es presionar con los dedos.
-Si taponas con una gasa, humedécela con un poco de agua oxigenada, así no se te que-

dará pegada a las paredes del tabique y la podrás quitar mejor.
-Ponte un poco de hielo (no directamente sobre la piel) en la base de la nariz, en el puente, o también en las cervicales; ayudará a que remita la hemorragia.
-Mantén la presión o el tapón entre 5 y 10 minutos. Es el tiempo que tarda en hacerse un coágulo.
-Si persiste el sangrado, después de hacer esto dos o tres veces, es recomendable que te vea un médico.

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

-No coloques la cabeza hacia atrás. Te tragarás la sangre.
-No te tumbes.
-No presiones o taponen menos de 5 o 10 minutos. La sangre necesita un tiempo para coagularse.
-No quites la presión, durante el tiempo indicado, para ver si sigue sangrando o no.
-Si eres propenso al sangrado de nariz, procura no rascártela ni sonarte fuerte.



Y RECUERDA QUE...

La epistaxis o sangrado de nariz es algo leve, que no debe asustarte; haciendo lo que hemos dicho y durante ese tiempo, se corta muy rápido. Y no reelines la cabeza hacia atrás ni te tumbes.

Si queréis saber más sobre este tema u otros relacionados con la prevención de accidentes y primeros auxilios, podéis consultar la página web: www.preveniaformacion.com o preguntarle a vuestro pediatra o médico de cabecera.

mavegar
es más que un click

Por una sociedad bien conectada
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