

Sueños de color

LA PORTADA DE MI LIBRO PREFERIDO



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. María Barceló Domínguez, 7 años, 1º de Educación Primaria del CEIP Santa Engracia de Tauste (Zaragoza).



LOS GANADORES

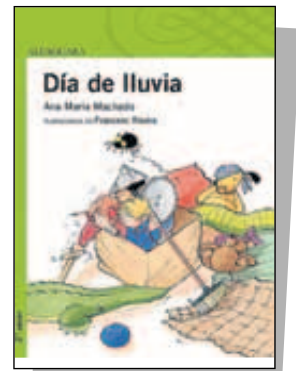


2. Norbert Zudor, 10 años, 5º de Educación Primaria del aula de Fuentes de Jiloca del CRA Tres Riberas de Maluenda (Zaragoza).



3. Jorge Peralta Cazorla, 4 años, 2º de Educación Infantil del CEIP Justicia de Aragón de Alcorisa (Teruel).

'Día de lluvia'. Ana María Machado. Ilustraciones de Francesc Rovira. Alfaguara (desde 4 años).



LA PRÓXIMA HISTORIA

■ «¡Guillermo, ven! Han venido Isabel y Enrique a jugar contigo. Pero no podéis salir fuera. Va a llover». Así empieza esta estupenda aventura para la imaginación de los más pequeños. Sí, llueve, pero a ellos eso no les importa, porque sin salir de su casa han vivido las aventuras más divertidas y peligrosas que jamás puedas imaginar. ¿Cómo lo hicieron?

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Llega el buen tiempo y todos tenemos ya muchas ganas de correr y disfrutar al aire libre, de salir al campo, ir a la piscina... Ahora, imagínate que tienes unos planes estupendos pero que, de repente, te pasa como a los protagonistas de nuestra historia (Guillermo, Isabel y Enrique): se pone a llover a cántaros y ¡no puedes salir de casa! ¿Cómo te las vas a ingeniar para no aburrirte con tus amigos? ¿Qué vas a hacer? ¡A dibujar!

Primeros auxilios

PARADA CARDIORRESPIRATORIA EN ADULTOS Y NIÑOS

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Ante una situación de parada cardiorrespiratoria tenemos que practicar un masaje cardíaco, técnica que debería saber realizar la mayoría de la población. No necesitamos ningún material. Solamente nuestras manos y podemos salvar vidas. Pero... ¿en qué consiste?: el masaje cardíaco son compresiones torácicas externas que, realizadas con un ritmo y presión adecuadas, garantizan que llegue sangre al cerebro. Si este no recibe oxígeno, en 3-5 minutos se producen lesiones irreversibles.

Cada año mueren en España cerca de 40.000 personas por paros cardíacos repentinos, producidos, la mayoría de ellos, en entornos extrahospitalarios. Es fundamental empezar a realizar esta maniobra en el momento que se detecta la parada para ayudar al corazón a que siga funcionando. Es la única



ca posibilidad de sobrevivir que tiene la víctima hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia.

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- Mantén la calma.
- Comprueba la consciencia y la respiración.
- Si no hay respiración, coloca a la persona boca a arriba, preferiblemente en el suelo, y llama al 112 o dile a alguien que lo haga. Si estás solo activa el manos libres de tu teléfono móvil para poder realizar las maniobras de reanimación.
- Colócate de rodillas, pegado a ella, a la altura de su tórax. Déjale el tórax al aire.



- Traza una línea imaginaria entre los pezones.
- Justo en el centro de esa línea (esternón) coloca el talón de una mano, entrelaza las manos apoyando solamente el talón.
- Pon tus brazos perpendiculares a la persona. Tus hombros tienen que estar a la altura de la línea media del tórax.
- Comienza a comprimir fuerte, 5 cm, y rápido, al menos 100 compresiones por minuto, con los brazos estirados, sin doblarlos, haciendo la fuerza con la espalda.
- No dejes de comprimir hasta que observes signos de vida, llegue el servicio de emergencia o te pueda relevar alguien.
- Si hay personas a tu lado que no saben rea-

lizar masaje, diles que se fijen cómo lo haces para que puedan relevarte y aprender.

Y RECUERDA, ES IMPORTANTE:

- No dejes a la persona sola.
- No retrases el masaje cardíaco, prima sobre otras cosas. Y no hagas un masaje cardíaco en una cama o un sofá, al no ser una superficie rígida no sería efectivo.
- No realices el masaje cardíaco sin visualizar el tórax. No sabrás si lo haces en el punto correcto.
- Si no estás bien posicionado, rodillas pegadas a la persona y brazos perpendiculares, te cansarás mucho más y será menos efectivo.

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