



COMO ME CUIDO

- Lee y comenta

La travesura de Rodrigo

Un día a la hora de recreo, cuando todos corríamos y jugábamos, Rodrigo, uno de los chicos de mi salón que es muy ágil y divertido comenzó a hacer piruetas en el arco de fútbol sin preveer el peligro.

Repentinamente se cayó. No podía levantarse y tenía sangre en su rostro y en sus manos. Todos nos asustamos. Luis trató de levantarlo; pero no pudo, sólo logró jalarlo unos sentimientos y causarle más dolor Lucy y Betty gritaron llamando a la profesora Milly. Felipe se acercó a él, le dijo que ya venía a ayudarla y de pronto estaría bien. En todo este tiempo, nadie supo que hacer con sus heridas.

- Responde en forma oral:

¿Estuvo bien lo que hizo Rodrigo? ¿Por qué?

.....

¿Fue apropiada la reacción de Luis..... ¿Por qué?

.....

¿Crees que un niño como tú puede ayudar en un accidente?

.....

¿Qué puedes hacer?.....

¿Qué podemos hacer para evitar accidentes?

.....

.....

- Completa las siguientes afirmaciones

Causa

Consecuencia

Si juego con fósforos puedo

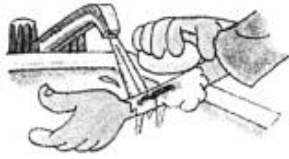
Si cruzo la pista sin mirar, puedo

Si introduzco una aguja en el enchufe, puedo

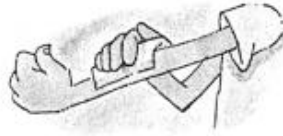


Aprendamos qué hacer en caso de...

Heridas, cortes o rasguños



Lava con agua y jabón la herida para evitar infecciones.



Aprieta la herida con una gasa, hasta que cese de sangrar.



Aplica agua oxigenada, alcohol, merthiolate o yodo, y cubre la herida.

Golpes o hematomas (moretones):



Coloca hielo en la zona golpeada para evitar que se inflame.

Mantener la calma y mostrar serenidad es muy útil en estos casos.



Quemaduras:



Sumerge la parte afectada en un depósito con agua fría, hasta que desaparezca el ardor.



Si es leve, aplícate una pomada para las quemaduras. Si es de cuidado, acude al médico.

Qué no debes hacer...

- Ponerle aceite o mantequilla
- Usar algodón o materiales que suelten pelusa.
- Pinchar las ampollas.

Botiquín de primeros auxilios



Organicémonos por turnos para cuidarlo y utilizarlo adecuadamente.

Colócame en una zona visible, ventilada y de fácil acceso.

Aquí te recomiendo algunos elementos que te serán útiles:

- Alcohol.
- Agua oxigenada.
- Curitas.
- Gasa y esparadrapo.
- Vendas.
- Termómetro.
- Crema para los golpes.

La administración de pastillas o jarabes necesita de la supervisión de un adulto



A cuidarnos para no enfermarnos

Si queremos que todos los sistemas de nuestro cuerpo estén sanos, fuertes y que funcionen bien, debemos cumplir las siguientes recomendaciones:



1
Tener una dieta balanceada y evitar el exceso de alimentos con mucha sal o grasa.



2
Tomar de seis a ocho vasos de agua cada día. Así facilitamos la eliminación de desechos.



3
No retener por mucho tiempo la orina para evitar infecciones.



4
Evitar el uso de prendas y objetos excesivamente ajustados que impidan la buena circulación de la sangre.

Para una buena nutrición, debemos...



5
Evitar el consumo de alcohol y de tabaco, ya que pueden causar intoxicación.



6
Realizar ejercicios, de preferencia al aire libre. Así aumentamos nuestra capacidad pulmonar.

Actividades RELACIONA

1 ¿Qué recomendaciones cuidan los siguientes sistemas? Anota los números.

Sistema respiratorio	Sistema circulatorio	Sistema excretor

2 Plantea otras recomendaciones que nos ayuden a cuidar los sistemas de nutrición.