



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Primeros Auxilios en Educación Primaria

Autor/es

LEIRE ÁLVAREZ AZCONA

Director/es

VICENTE ELÍAS RUIZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Primeros Auxilios en Educación Primaria, de LEIRE ÁLVAREZ AZCONA (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**Primeros Auxilios en Educación Primaria
First Aid in Primary Education**

Autor

Leire Álvarez Azcona

Tutor/es

Vicente Elías Ruiz

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

RESUMEN

La salud es fundamental para que cualquier persona pueda desarrollar su proyecto vital. Precisamente la educación persigue preparar a los alumnos para que puedan abordar su proyecto de vida por lo que la educación para la salud debería ser un pilar fundamental en la experiencia educativa de todos los alumnos. En este trabajo realizo una revisión sobre el desarrollo de la educación para la salud en Europa y en España. Estudio una de las principales iniciativas en este campo, las Escuelas para la Salud (EpS), y desarrollo el concepto de Primeros Auxilios como primer tema para incorporar la salud en la educación primaria.

Una vez establecido el marco teórico de la educación para la salud, presento una propuesta de intervención educativa para incluir el tema de la salud en educación primaria. De las muchas posibilidades de temas de estudio relacionados con la salud, elijo los Primeros Auxilios porque considero que es el primer paso para introducir temas de salud en edades tempranas y por la utilidad que este tema presenta al referirse a experiencias que se presentan de forma habitual en la vida de cualquier persona desde edades tempranas. Mi propuesta consiste en diseñar cuatro sesiones sobre Primeros Auxilios para cada curso de Educación Primaria en La Rioja. Esta Unidad Didáctica estará integrada en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza. Se plantea de manera práctica con objeto de captar el interés de los alumnos. Se pretende introducir el tema de los Primeros Auxilios en la vida diaria de los alumnos de manera que esté presente en sus casas y entornos.

PALABRAS CLAVE: EpS, Primeros Auxilios, Ciencias de la Naturaleza, práctica, Educación Primaria.

ABSTRACT

Health is fundamental for anyone to develop their life project. Precisely education aims to prepare students so that they can address their life project therefore health education should be a fundamental pillar in the educational experience of all students. In this work I conduct a review on the development of health education in Europe and Spain. I study one of the main initiatives in this field, the Schools for Health (SfH), and I develop the concept of First Aid as the first topic to incorporate health in Primary Education.

Once the theoretical framework for health education has been established, I present a proposal for an educational intervention to include health in Primary Education. I have chosen First Aid from the many possibilities of healthrelated topics because I consider it to be the first step in introducing health topics at an early age and because of the usefulness that this topic presents when referring to experiences that are usually presented in the life of any person from an early age. My proposal is to design four First

Aid sessions for each Primary Education course in La Rioja. This Unit will be integrated into the subject of Nature Sciences. It is proposed in a practical way in order to capture the interest of students. The aim is to introduce the subject of First Aid into the daily life of the students so that it is present in their homes and surroundings.

KEYWORDS: SfH, First Aid, Nature Sciences, practice, Primary Education.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo general.....	9
2.2 Objetivos específicos.....	9
3. MARCO TEÓRICO.....	11
3.1 Concepto de salud: evolución histórica.....	11
3.2. Promoción de la Salud y Educación para la Salud (EpS).....	13
3.2.1 Promoción de la Salud	13
3.2.2 Educación para la Salud.....	14
3.3 Red de escuelas para la salud (red SHE)	15
3.3.1 Valores de la red SHE.....	17
3.3.2 Pilares de la red SHE	17
3.3.3 La red SHE en España.....	18
3.4 Educación para la salud en La Rioja	19
3.5 Los Primeros Auxilios.....	20
3.6 Los Primeros Auxilios en el currículum de Educación Primaria	21
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA: UNIDAD DIDÁCTICA.....	25
4.1 Introducción	25
4.2 Objetivos	25
4.3 Contenidos.....	25
4.4 Competencias clave	26
4.5 Temporalización.....	26
4.6 Actividades/ Sesiones.....	26
4.7 Metodología	39
4.8 Evaluación	40
5. CONCLUSIONES	41
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	43
7. ANEXOS.....	45

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En los últimos años se están dando una serie de cambios en las formas de vida de las personas. Ahora vivimos más rápido y esto hace que prestemos menos atención a los detalles que, la mayoría de las veces, marcan la diferencia.

Estos cambios afectan a todos los ámbitos de nuestras vidas, social, personal, físico, etc. Por lo tanto, afecta también a nuestra salud, ya que esta depende del bienestar general de la persona.

La salud es algo de lo que no nos solemos preocupar hasta que estamos faltos de ella. Es uno de los ámbitos más importantes para conseguir la mayoría de los deseos de las personas. Es un aspecto de nuestra vida que permite al resto de ámbitos funcionar con normalidad y, por lo tanto, se le debe prestar especial atención.

Para conseguir formar una sociedad sana, primero se debe invertir en educar a dicha sociedad en los hábitos y medidas que se deben tomar para conseguir ese estado de salud. Esto implica educar para mejorar en los hábitos higiénicos, de alimentación, de prevención de riesgos, en primeros auxilios, etc. Según Hernández (2011), en España únicamente el 6% de la población ha recibido formación en primeros auxilios y ni siquiera todos los profesionales sanitarios (farmacéuticos, veterinarios, biólogos, dentistas, etc.) están dentro de ese porcentaje.

Por ello, en la primera parte del TFG presentaré la situación de la Educación para la Salud (EpS) tanto a nivel mundial como en España. Describiré una de las iniciativas más importantes relativas a la promoción de la salud en la escuela: red de escuelas para la salud. De los múltiples temas que aborda la educación para la salud, desarrollaré los relativos a los Primeros Auxilios ya que los considero un pilar fundamental de la EpS.

Actualmente, tanto a nivel internacional (OMS, red SHE, etc.) como a nivel nacional (Cruz Roja, Salvando a Llanetes, PERSEO, Thao-Salud o estrategia NAOS), se está observando una concienciación de la necesidad sobre comenzar con la educación de los Primeros Auxilios desde la educación obligatoria para garantizar que toda la población la reciba.

Los Primeros Auxilios tienen unos contenidos básicos para todo el mundo, pero cabe destacar que cada país se ve afectado por diferentes riesgos naturales y sociales y esto se ve reflejado en la educación de los Primeros Auxilios. Por ejemplo, en los países del mar Caribe se debe hacer más hincapié en la actuación tras fenómenos naturales como terremotos o tsunamis que en países europeos. Pero en Europa se debe hacer más hincapié en afecciones nerviosas como la ansiedad o los accidentes

causados por la tecnología, ya que son problemas muy comunes en nuestra sociedad occidental.

Por eso, en la segunda parte de mi TFG busco introducir de manera práctica la enseñanza de Primeros Auxilios en los centros de Educación Primaria. Para ello voy a proponer una Unidad Didáctica (UD) diseñada para impartir en La Rioja siguiendo las necesidades actuales de nuestra sociedad.

Tradicionalmente la formación en Primeros Auxilios en Educación Primaria se aborda en la asignatura de Educación Física con algunas charlas sobre el tema. Esto supone interrumpir las clases de una materia especialmente atractiva para los alumnos como la Educación Física, por lo que estas charlas no suelen tener buena acogida entre los estudiantes. Con esta propuesta didáctica pretendo ampliar el espacio de actuación a otra asignatura como es Ciencias Naturales. Mi planteamiento es darle continuidad en todos los cursos de primaria, con un planteamiento práctico para despertar en los alumnos curiosidad por el tema que quiero tratar.

Esta UD va a estar secuenciada a través de los seis cursos de primaria con cuatro sesiones por curso para ir graduando la dificultad de los temas tratados y no atosigar con muchas técnicas y conceptos en un corto espacio de tiempo.

En los últimos años, los cambios sociales han provocado que los niños pasen más tiempo solos o al cuidado de abuelos. Esto hace que la formación y puesta en práctica de Primeros Auxilios sea cada vez más necesaria. Con el diseño de la UD sobre este tema a lo largo de los seis cursos de primaria se busca introducir la práctica de técnicas de Primeros Auxilios en el día a día de los alumnos, y provocar que sea un tema de conversación habitual en los hogares de los niños.

Por otra parte, es evidente que cuanto más conocimiento se tenga sobre este tema, más precauciones se tomarán para evitar riesgos y esto conlleva un descenso de los accidentes y por tanto de las actuaciones médicas. Esta reducción de las actuaciones médicas supondrá una reducción de los costes en accidentes y problemas básicos y así poder centrar los gastos en investigación y mejora de problemas más difíciles de evitar.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se quieren conseguir en este trabajo son:

2.1 Objetivo general

- Diseñar una Unidad Didáctica sobre Primeros Auxilios a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria, con objeto de introducir la salud en la educación obligatoria y de esta manera favorecer el desarrollo saludable de los alumnos

2.2 Objetivos específicos

- Justificar el interés de incorporar la salud en Educación Primaria para conseguir un desarrollo personal adecuado y una sociedad más saludable.
- Mostrar iniciativas prácticas para incorporar la salud en Educación Primaria.
- Mostrar el interés de estudiar los Primeros Auxilios como una manera de iniciar la educación para la salud.
- Conseguir un desarrollo personal saludable de los alumnos, que les permita afrontar sus proyectos vitales de manera satisfactoria.
- Familiarizar a los alumnos de Educación Primaria con técnicas de Primeros Auxilios y garantizar un aprendizaje significativo de este tema para que puedan utilizarlos cuando se presente la necesidad.
- Favorecer la autonomía personal de los alumnos y la confianza en sí mismos al saberse capaces de reaccionar adecuadamente ante situaciones imprevistas.
- Elaborar materiales didácticos y diseñar actividades que permitan un adecuado aprendizaje de la Educación para la Salud en el tema de Primeros Auxilios.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Concepto de salud: evolución histórica

El concepto de salud ha ido evolucionando paralelo a los descubrimientos y avances en la ciencia y, por lo tanto, en la sociedad. Tal y como afirma Perea (2004), en un primer momento se entendía la salud como un concepto mágico-religioso, la idea de enfermedad era un castigo divino.

Con las civilizaciones egipcias y mesopotámicas se pasó del concepto mágico-religioso a un concepto de salud en el que lo importante era el desarrollo de la higiene personal y pública. En este cambio conceptual tuvo mucha importancia Hipócrates “padre de la medicina”, que dio base científica al término *higiene*.

En la civilización romana se mantuvo la preocupación por la higiene centrándose en el saneamiento del medio ambiente y el cuidado del cuerpo (planes urbanísticos, acueductos, etc.).

En la Edad Media, el concepto de salud no evolucionó debido a las grandes epidemias que sufrieron las diferentes poblaciones: *fuego de San Antonio*, *sudor inglés* y la *peste negra*.

En el siglo XIX, los cambios fueron significativos gracias a los avances en la bacteriología. En la primera mitad del siglo XX, con el descubrimiento de Fleming de la penicilina, el inicio del comercio de antibióticos, la creación de centros de la Seguridad Social y la puesta en práctica de campañas de vacunación creció el optimismo frente al riesgo que las enfermedades transmisibles suponían. Estos avances provocaron un cambio importante en el concepto de salud. Se pasó de una formulación de la salud en términos negativos, como ausencia de enfermedad, a una consideración positiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Constitucional (1946) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Con esta definición, la OMS realiza la primera descripción sobre *salud* en la que, aparte de la dimensión física, se incluyen la psíquica y social.

Esta definición se usó como referencia a lo largo de los años, pero autores como Terris (1980) o Ramos (2003) la criticaron en algunos aspectos y propusieron algunos cambios en su redacción. Con estos cambios buscaban reformarla para hacerla acorde a las épocas en la que vivían.

Terris (1980; cp. Gavidia y Talavera, 2012; 170) señala que la salud debe dividirse en dos aspectos fundamentales: uno subjetivo (sentirse bien), y otro objetivo (la capacidad para la función). Por esto, propone eliminar la palabra “completo” de la definición que da la OMS, ya que considera que tanto *salud* como *enfermedad* no son

valores absolutos y puede haber diferentes niveles de ambos. Teniendo en cuenta esta circunstancia el autor definió la salud como “el estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de función y no solamente la salud estaría dada por la ausencia de afecciones o enfermedades” (Terris, 1980). En un enfoque similar, Ramos (2003; cp. Valenzuela, 2016; 53), añade que la definición de la OMS es “inalcanzable y subjetiva, puesto que las personas pueden estar subjetivamente bien (por fuera), pero objetivamente mal (por dentro)”.

Uno de los últimos autores que ha realizado modificaciones a la definición dada por la OMS es Álvarez (2007), que opina que esta definición describe un triángulo en el que cada vértice aloja las dimensiones *física*, *mental* y *social* de la salud. Al modificar la definición, incluye al ser humano en su totalidad (así surge el término de “salud holística”). Álvarez 2007; cp. Valenzuela, 2016; 51) comprende en su definición las dimensiones física, mental, social, emocional y espiritual, que funciona como una entidad completa en relación con el mundo que le rodea.

Según Ortega (2013), al ser humano le influyen diferentes agentes del entorno en el que se relaciona, por ello, el concepto de salud debe ser entendido como una noción multidimensional (hace referencia a aspectos físicos, mentales y sociales). Con relación a esta definición, Perea Quesada (2004) destaca la clasificación que realizó Lalonde en 1975, en la que divide los factores que influyen en la salud en cuatro: estilo de vida y hábitos de salud; biología y genética; entorno social: educación, vivienda, renta, trabajo y amigos; y el sistema sanitario (véase figura 1).



Figura 1. Esquema de los determinantes de salud según Lalonde (1974).

Los porcentajes de cada determinante de salud indican la influencia de este en la salud de la persona. Cada factor de este gráfico representa:

- Biología genética: envejecimiento, herencia genética
- Sistema de asistencia sanitaria: calidad, accesibilidad
- Medio ambiente físico y social: contaminación, pobreza
- Estilo de vida: drogas, ejercicio, alimentación

Con esto, la OMS, describe los determinantes de la salud como “conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones” (OMS, 1998; 16). Estos factores deben interrelacionarse para crear distintas *condiciones de vida* y así ejercer un impacto sobre la salud.

Finalmente, tal y como describe la OMS, “la salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida” (OMS, 1998; 10), por lo tanto, podemos considerar la salud como un concepto positivo, dinámico (cambia su percepción a lo largo de la historia), multidimensional (se basa en diferentes características de la persona) y susceptible a cambio dependiendo de factores como el estilo y condiciones de vida.

La posibilidad de influir en la salud con el estilo y condiciones de vida explican, bajo mi punto de vista, la importancia de incluir su estudio en los centros escolares desde los primeros años de enseñanza obligatoria.

3.2. Promoción de la Salud y Educación para la Salud (EpS)

Numerosos organismos nacionales e internacionales (UNESCO, OMS, Comisión Europea, Ministerio de Educación, etc.) han recomendado la incorporación de Promoción y Educación para la Salud en las escuelas.

3.2.1 Promoción de la Salud

Según la OMS, en la carta de Ottawa, define la promoción de la salud como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (OMS, 1986). Esto se interpreta como que la salud se debe considerar un recurso para la vida cotidiana. Por ello, la *promoción de la salud* no incumbe únicamente al sector sanitario, sino que nos corresponde a todos desarrollarla.

En el mismo documento se identifican tres estrategias básicas para la promoción de la salud (OMS, 1986):

- El trabajo por la salud que tiene como fin crear unas condiciones sanitarias adecuadas.
- Intentar que la población pueda disfrutar de una salud plena.
- Defender los derechos de la salud en las personas entre los distintos intereses de la sociedad.

A partir de estas estrategias se identifican cinco líneas de trabajo (OMS, 1998):

- Establecer una *política pública saludable*: busca que la salud entre dentro del plan público de los partidos políticos para ampliar el rango de personas en las que puede tener repercusión.
- Crear entornos *que apoyen la salud*: esto es debido a que una variable importante de la salud humana se basa en el entorno en el que vivimos, por lo que debemos ser conscientes de cómo lo tratamos.
- Fortalecer la *acción comunitaria para la salud*: Ashton, Cohen y Kickbush consideran que las relaciones sociales son un pilar fundamental en el desarrollo de una buena salud personal y que la falta de apoyo social es un factor de riesgo de la misma (Ariza, C. 2017; 23).
- Desarrollar las *habilidades personales*: según la Carta de Ottawa, uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de la salud en las personas es la capacidad de los individuos de alcanzar sus aspiraciones humanas y satisfacer sus necesidades. Otro aspecto importante es la visión socioecológica de la salud (convivencia, entorno, etc.).
- Reorientar los *servicios sanitarios*: según la Carta de Ottawa, la reorientación de los servicios sirve para mantener y desarrollar la salud en la población. Nuevos planteamientos han cambiado la perspectiva de la salud comunitaria, ahora las acciones se dirigen a entornos como la escuela, los centros de trabajo, sanitarios y los barrios (Ariza, C. 2017; 24).

En la guía *Ganar Salud en la Escuela* (Ministerio de Educación, Sanidad y Política Social, 2009), se define la Promoción de la Salud como “un proceso que permite a las personas el desarrollo de las habilidades necesarias para aumentar el control sobre su salud mediante la adopción de estilos de vida saludables, incrementando y reforzando sus recursos personales mediante la ampliación de la información, la sensibilización, una percepción crítica sobre los condicionantes del entorno que afecta a la salud, la educación y el entrenamiento en habilidades para la vida”.

La Promoción de la Salud actuará en diferentes ámbitos, siendo uno de los más importantes la educación (Educación para la Salud)

3.2.2 Educación para la Salud

Para describir el término Educación para la Salud (EpS) es necesario conocer las definiciones de *educación y salud*.

Por un lado, el término *salud* ya está definido en el apartado 3.2 de este trabajo, en el que se ha elegido la definición dada por la OMS en 1946 en su Carta Magna.

Por otro lado, la Real Academia de la Lengua Española (2018), define el término *educación* como “instrucción por medio de la acción docente”. Según Perea, la educación como hecho, “es una evidencia que aparece en las diversas formas de cultura como un integrante de la vida de los grupos sociales y de su pervivencia histórica” (Perea, 2002; 17). Con esto quiere decir que la educación varía según la cultura y la época histórica en la que nos encontremos.

Entendiendo la educación como un proceso de optimización e integración, y la salud como el bienestar físico, psíquico y social, Perea define el concepto de EpS como “un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientando hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva” (Perea Quesada, R. 1992; 28).

Existen dos perspectivas al considerar la EpS: una perspectiva preventiva, en la que la enseñanza se centra en disminuir los factores de riesgo de enfermedad y aumentar los de protección; y otra perspectiva de promoción de la salud, en la que los objetivos son la capacitación, potenciación o empoderamiento de los recursos personales para el desarrollo del individuo y su influencia en el entorno (Díez Pérez, Y. 2014).

Partiendo de esta diferencia de conceptos, Perea Quesada (2004; 18) indica que la finalidad de la EpS es la mejora cualitativa de la salud humana, centrándose en el conjunto de comportamientos que forman los estilos de vida y, por otra parte, el individuo debe focalizarse en cambiar los aspectos que le afectan de forma negativa, sus propios hábitos y tendencias (Perea Quesada, R. 2004).

Por otro lado, el desarrollo de la EpS en los centros educativos está apoyado por varias instituciones de mucho prestigio, como la OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea o la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Estas instituciones coinciden en que introducir la EpS en los centros educativos es la manera más efectiva de comenzar el cambio hacia una sociedad saludable (Monsalve Lorente, L. 2013).

3.3 Red de escuelas para la salud (red SHE)

A partir de los principios que se establecieron en la Carta de Ottawa (OMS, 1986) las iniciativas de promoción de salud en la escuela se han denominado de diferentes maneras: escuelas saludables, escuelas por la salud, escuelas promotoras de salud, escuelas de salud coordinadas, etc. Todos estos términos tienen un factor común: el enfoque integral de la educación y el reconocimiento de que el entorno del centro escolar

y de su comunidad en el que se desarrolla el alumno son importantes para la percepción de salud del alumno y la propia salud de este y de los de su alrededor.

En 1991 en España, se puso en marcha un proyecto piloto llevado a cabo por la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS). Hasta ahora, 43 países de Europa (pertenecientes a la OMS) han pasado a formar parte de esta organización. La REEPS se formó a través de la coordinación entre el Consejo de Europa, la Comisión Europea y la Oficina Regional de la OMS para Europa y se ha convertido en uno de los programas internacionales más avanzados para la promoción de salud en las escuelas del mundo. Basándose en las experiencias realizadas por la REEPS, nace en la Red de Escuelas para la Salud en Europa (red SHE) (Red de Escuelas para la Salud en Europa; 7).



Figura 2. Países que forman parte de la red SHE.

El Ministerio de Educación en el documento de *Red de Escuelas para la Salud en Europa* define la red SHE como “una plataforma de Escuelas para la Salud en Europa (Schools for Health in Europe network) cuyo principal objetivo es apoyar a organizaciones y profesionales en el campo del desarrollo y mantenimiento de la

promoción de la salud en la escuela” (Red de Escuelas para la Salud en Europa; 7). Este organismo está coordinado desde Europa por el Instituto Nacional para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (NIGZ), como centro colaborador de la OMS y desde España por el Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa del Ministerio de Educación.

La red SHE se basa en cinco valores y cinco pilares desde los que trabajar en los centros educativos descritos en *Red de Escuelas para la Salud en Europa* (pp. 5-7).

3.3.1 Valores de la red SHE

1. Equidad. Asegura el acceso igualitario a todas las oportunidades de educación y salud reduciendo las desigualdades.

2. Sostenibilidad. Reconocen la necesidad de trabajar de manera simultánea la salud, la educación y el desarrollo del alumnado durante un periodo prolongado.

3. Inclusión. Se benefician de la diversidad y fomentan las buenas relaciones de la comunidad educativa.

4. Empoderamiento y competencia de acción. Capacitan a todos los miembros de la comunidad educativa para su participación en ámbitos de salud en la comunidad.

5. Democracia. Están basadas en valores democráticos y ponen en práctica el ejercicio de los derechos.

3.3.2 Pilares de la red SHE

1. Participación. La participación de los miembros de la comunidad educativa en las actividades de promoción de salud en la escuela favorece el sentimiento de pertenencia y hace que las actividades sean más eficaces.

2. Calidad educativa. Los entornos saludables favorecen mejorar el rendimiento tanto de alumnos como de profesores, por lo que mejoran los procesos de enseñanza-aprendizaje.

3. Evidencia. La educación y promoción de la salud en la escuela se basa en la investigación y evidencia existente sobre su puesta en práctica.

4. Escuelas y comunidades. Se forja una unión entre las escuelas promotoras de salud y la comunidad que las rodea en la que se fortalece el capital social y la alfabetización en salud.

5. Enfoque global sobre la salud. Debe haber coherencia entre las políticas escolares y la práctica, evidenciadas por la inclusión de la educación y promoción de la salud en el currículo y en el resto de las actividades del centro.

3.3.3 La red SHE en España

En España, desde 1989 el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo realizaron un convenio para promover la educación y promoción de la salud en la escuela. Este convenio junto con la actual contribución de las Comunidades Autónomas, llevan realizado grandes progresos en el campo de la Educación para la Salud (Madariaga, S. 1989).

Según el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), la participación de las Comunidades Autónomas en esta red se divide en:

- Comunidades que han creado sus propias redes de escuelas promotoras de salud.
- Comunidades que se integran en la red SHE mediante diferentes convocatorias.

Sumando ambas modalidades, en España hay 160 escuelas que forman parte de la red SHE en siete Comunidades Autónomas (CCAA): Aragón, Principado de Asturias, Cataluña, Extremadura, Región de Murcia, Comunidad Foral de Navarra y Valencia.

Según la tabla publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte (MEPSYD) (2008) (ver anexo 1), las escuelas en España que responden a los objetivos que las EpS solicitan, han incrementado gracias a programas como:

- PERSEO: es un programa piloto puesto en marcha por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación, Política Social y Deporte junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas. Su objetivo es la promoción de hábitos saludables en el entorno escolar (Veiga, O. L. y Martínez, D.).
- Thao-Salud Infantil: es un programa de intervención municipal que se ha desarrollado a partir de la colaboración de la Fundación de la Federación Española de Baloncesto (FEB) y la agencia Newton 21. Su principal objetivo es promover una actitud positiva hacia los hábitos saludables (alimentación y actividad física). Este programa comenzó en Francia en 2004 y llegó a España en 2007 implantándose en Andalucía, Cataluña y Madrid (en un total de 5 ciudades). Es un programa dirigido a la educación Primaria y Secundaria (Casas, R. 2007).
- Estrategia NAOS_(Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad): es un programa de salud cuyo principal objetivo es reducir las tasas de obesidad mediante el fomento a una alimentación saludable y la práctica deportiva. Este programa empezó en el 2005 en España e interviene en

todos los ámbitos de la sociedad (familiar, educativo, sanitario, comunitario, etc.) (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005).

La Comunidad de La Rioja no se integra en la red SHE aunque muchos de los colegios desarrollan programas y proyectos específicos de promoción de la salud. Dentro de esta comunidad, podemos encontrar la Red Riojana de Escuelas Promotoras de Salud (RREPS).

3.4 Educación para la salud en La Rioja

En La Rioja, la Consejería de Educación, Fomento y Empleo (CEFE) junto con la Consejería de Salud (CS) han visto necesaria la actuación en los centros escolares de la promoción de la salud. Según un estudio llevado a cabo por Arriscado et al. (2015) en 31 colegios de Educación Primaria en Logroño, la mayoría de los centros estudiados desarrolla programas de nutrición y/o actividad física (el 77,4 y el 61,3% respectivamente). También señala que el profesorado no recibe formación sobre los temas que se tratan y estos contenidos no vienen recogidos en el Proyecto Educativo del Centro. A pesar de estas limitaciones, los datos de este estudio recogen que las principales influencias desde la escuela sobre la actividad física y los hábitos alimentarios son dadas desde la formación de los profesores, la existencia de directrices y el acceso a campos de deportes.

Tras el análisis de estos datos, la CEFE y la CS creyeron necesario la fundación de la RREPS. Con esta iniciativa se busca la implantación de proyectos enfocados a la mejora de la salud integral en los centros educativos.

El objetivo fundamental por el que se ha creado la RREPS es favorecer la adquisición de estilos de vida saludables en toda la comunidad educativa.

Además, desde 2013 es posible que una red regional de escuelas promotoras de salud forme parte de la red SHE, por lo que una vez que la RREPS se consolide, pasara a formar parte de la red SHE, pudiendo aprovechar todas las ventajas que esto implica (conexión e intercambio de experiencias e ideas con miles de centros a nivel internacional) (Consejería de Educación, Formación y Empleo y Consejería de Salud, 2017).

La RREPS está formada por la Comisión Regional de Salud Escolar, un Panel de Asesores y los centros acreditados como Escuelas Promotoras de la Salud (EPS). Para ser un centro acreditado como EPS, el centro debe cumplir una serie de criterios (CEFE y CS, 2017; 12):

- Calidad y Viabilidad del proyecto presentado.
- Grado de participación del profesorado.

- Contexto, necesidades de salud y posibilidades de acceso a los recursos por parte del centro educativo.
- Colaboración del centro con el centro de salud, administraciones locales, agentes sociales, ONGs, federaciones u otras entidades cuyo objetivo sea la promoción de la salud.
- Acciones realizadas por el centro en materia de promoción de la salud con anterioridad.
- Proyectos asociados con centros educativos pertenecientes al mismo municipio que imparten distintas etapas educativas.
- Otros méritos que determine la Consejería de Educación, Formación y Empleo. Una vez que el centro forme parte de la RREPS, deberá cumplir una serie de obligaciones, que en el caso de no ser cumplidas, supondrá la exclusión de ésta (CEFE y CS, 2017; 12):

- Presentar, antes del 1 de octubre, un listado de los profesores que van a participar en el proyecto.
- Incorporar el Proyecto de Salud Escolar a los documentos organizativos del centro.
- Poner en práctica, evaluar y corregir los fallos del Proyecto de Salud Escolar durante al menos tres años.
- Introducir en las memorias anuales de los centros una conclusión sobre la evolución del proyecto al final de los dos primeros años y una memoria final al acabar el tercer año que recoja los objetivos conseguidos.
- Participar en las actividades de formación de la RREPS.
- Difundir las actividades y/o materiales proporcionados por la Comisión Regional de Salud Escolar como promoción de la salud entre los miembros de la comunidad educativa.

3.5 Los Primeros Auxilios

Hay muchos temas para abordar en la EpS. Al tratarse de uno de los numerosos temas transversales (salud, paz, igualdad de oportunidades entre sexos, educación cívica, ambiental, ...) se corre el riesgo de saturación. Esto nos obliga a concretar los temas a tratar incluidos en EpS. Elijo para este trabajo los Primeros Auxilios porque entiendo que aborda los peligros para la salud que se dan en situaciones cotidianas, frente a las cuales todos nos enfrentamos en alguna ocasión.

El concepto de Primeros Auxilios, al igual que el de Salud, está definido desde diferentes perspectivas.

Según el Manual de Primeros Auxilios de la Cruz Roja Española el objetivo principal de los Primeros Auxilios es mantener con vida a la persona afectada y no empeorar su situación. Por ello, es muy importante actuar únicamente si estamos completamente seguros de lo que tenemos que hacer.

El Manual de Primeros Auxilios y Reanimación Cardiopulmonar Básica (2019), define los primeros auxilios como “medidas o actuaciones que realiza una persona en el mismo lugar donde ocurre un accidente hasta la llegada de personal especializado”. Por lo tanto, según este documento, cualquier persona es capaz de realizar maniobras de primeros auxilios ya que no son tratamientos médicos, sino una actuación de emergencia para evitar mejorar el estado de salud de una persona accidentada.

Por lo tanto, los Primeros Auxilios consisten en acciones de emergencia que se realizan en situaciones en las que una persona accidentada necesita ayuda y cuidados para reducir los efectos de las lesiones y mantener su estado estable hasta la llegada de ayuda sanitaria. Esta primera actuación es muy importante para la futura evolución del estado de salud de la persona afectada, por lo que es fundamental comenzar esta educación desde las escuelas. Además, actuar en determinadas situaciones de accidentes (en la carretera) constituye una obligación vial y es penalizada si no se realiza. Por otro lado, los primeros auxilios deben ser una obligación moral en nuestra sociedad.

Para cumplir con las obligaciones viales y morales de las que he hablado antes, toda la población debería tener acceso a los conocimientos básicos para actuar en situaciones de emergencia tanto para ayudar a alguien como para socorrerse a sí mismo.

Por otro lado, la OMS define accidente como un “acontecimiento fortuito cuyo resultado es un daño corporal identificable”. El tener conocimiento sobre Primeros Auxilios ayudaría a conocer los posibles accidentes que podemos sufrir y con ello, evitarlos.

3.6 Los Primeros Auxilios en el currículum de Educación Primaria

Tal y como he mencionado antes, la actuación de la primera persona que atiende a un herido es la más importante dentro de la cadena de acción que se lleva a cabo. Para que esta persona actúe eficazmente, debe haber recibido la educación pertinente.

En España únicamente un 6% de la población cuenta con formación de primeros auxilios, una cifra alta si la comparamos con otras de países europeos como Noruega (95%), Alemania y Austria (80%) o Islandia (75%). Esta diferencia se debe a que estos

últimos países han incluido de forma obligatoria la asignatura de primeros auxilios en el colegio, en el trabajo o a la hora de sacarse el carnet de conducir (Hernandez, 2011). Estos países han considerado que el gasto realizado en la formación en primeros auxilios de la población está compensado por los ahorros sanitarios que estos conocimientos posibilitan.

Tras estos datos, en España se trabaja para que el porcentaje de población con conocimiento de Primeros Auxilios crezca hasta un 20%. Para ello se realizan cursos por asociaciones como Cruz Roja y se ha introducido en el currículo de Educación Primaria. Tanto en la pasada Ley Orgánica 2/2006 (LOE) como en la actual Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013 (LOMCE) se han incluido contenidos relacionados con los Primeros Auxilios.

En esta última ley se abordan los contenidos de Primeros Auxilios de forma transversal a través de tres asignaturas: Ciencias de la Naturaleza, Educación Física y Valores Sociales y Cívicos. En la Comunidad de La Rioja, se incluyen los Primeros Auxilios en los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se pueden ver en la tabla 1.

Asignatura	Curso	Bloque	Estándares de aprendizaje evaluables y/o Criterios de evaluación
Ciencias de la Naturaleza	Primero	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce y explica actuaciones de primeros auxilios y las representa en contextos de simulación.
		Bloque 2. El ser humano y la salud.	Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes en el aula y en el centro.
	Segundo	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce actividades de primeros auxilios y las representa en contexto de simulación.
	Tercero	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce y explica actividades de primeros auxilios.
	Cuarto	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce actividades de primeros auxilios para y las representa en contexto de simulación.
	Quinto	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce y representa actividades de primeros auxilios.

		Bloque 2. El ser humano y la salud.	Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios y las representa en situaciones simuladas.
	Sexto	Bloque 1. Iniciación a la actividad científica.	Conoce y representa actividades de primeros auxilios.
		Bloque 2. El ser humano y la salud.	Conoce, representa y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.
Educación Física	Cuarto	Bloque 3. Actividad física y salud.	Realiza el calentamiento inicial de la sesión, siguiendo las instrucciones recibidas comprendiendo su importancia para evitar lesiones.
	Quinto y sexto	Bloque 3. Actividad física y salud.	Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios (heridas, torceduras, golpes, fracturas)

Tabla 1. Los primeros auxilios en el currículo de Educación Primaria en La Rioja.

Por último, puntualizar que cada país debe enfocar la educación de Primeros Auxilios según sus necesidades. Por ejemplo, en Costa Rica deberán enfocarlos a los problemas que causen los terremotos, tsunamis, maremotos, etc., en Rusia deberán enfocarlos los problemas causados por el frío, el alcohol, la soledad, etc.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA: UNIDAD DIDÁCTICA

4.1 Introducción

Dentro de la EpS hay diferentes ámbitos de actuación (alimentación, salud emocional, salud sexual, etc.). Debido a la dimensión predeterminada de este trabajo me debo centrar en uno en concreto, en este caso me he centrado en desarrollar una UD para promover los Primeros Auxilios en las aulas de Educación Primaria. He elegido este tema ya que, bajo mi punto de vista es uno de los apartados menos desarrollados y de los que más utilidad se puede sacar con niños de 6 a 12 años.

Esta propuesta de intervención educativa está planificada para desarrollarse a lo largo de todos los cursos de Educación Primaria. En cada curso se desarrollarán cuatro sesiones introducidas en los que se llevarán a cabo actividades desarrolladas de forma progresiva a través de los cursos. Al finalizar esta unidad (al terminar sexto) los alumnos habrán adquirido los conocimientos teóricos y prácticos que se exigen para recibir el título de Primeros Auxilios.

Antes de realizar esta UD es imprescindible que los profesores reciban una formación al respecto. Esto se debe a que el proceso de enseñanza-aprendizaje es exitoso si es llevado a cabo por un profesor en vez de por un experto profesional (Smolak et al. 2001).

4.2 Objetivos

- Conocer la forma de actuar en diferentes situaciones relacionadas con accidentes.
- Reconocer la gravedad de heridas, traumatismos, hemorragias y otros problemas.
- Aprender las características y pasos a seguir en la reanimación cardiopulmonar de niños y adultos.
- Conocer la manera correcta de practicar movilizaciones de urgencia.
- Tomar conciencia de la importancia y elementos para tener en cuenta en la autoprotección a la hora de manipular al herido o enfermo.

4.3 Contenidos

1. Introducción del concepto *Primeros Auxilios*.
2. Conocimientos de primeros auxilios: teléfono de emergencia (112) y posición de emergencia.
3. Utilización del botiquín de Primeros Auxilios y sus utensilios.
4. Actuación en caso de golpes, heridas, desmayos, shocks, asfixia, picaduras, mordeduras, convulsiones e ictus.

5. Utilización de la conducta PAS: proteger, avisar y socorrer.
6. Utilización de técnicas de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).
7. Utilización del desfibrilador semi automático (DESA).
8. Utilización de la maniobra de Heimlich.
9. Utilización de aparatos médicos frecuentes (ventolín, bolsas antiestrés, insulina y adrenalina).

4.4 Competencias clave

Las competencias clave del currículo de Educación Primaria según la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, son:

- CL: Comunicación Lingüística
- CMCT: Competencia Matemática y Competencias básicas en ciencia y en Tecnología
- CD: Competencia Digital
- CAA: Competencia para Aprender a Aprender
- CSC: Competencias Sociales y Cívicas
- CSIE: Competencia del Sentido de Iniciativa y Espíritu emprendedor
- CCEC: Competencia para la Conciencia y Expresiones Culturales

Señalaré en cada sesión las competencias que se habrán trabajado.

4.5 Temporalización

Teniendo en cuenta que esta UD debe ser duradera en el tiempo para que así englobe a todos los objetivos propuestos y no se centre en la modificación puntual de conductas, esta UD está programada para realizarse a lo largo de toda la Educación Primaria. Es decir, consta de cuatro sesiones por curso que se introducirán en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza en el segundo bloque de la asignatura: El ser humano y la salud.

Se realizará una sesión por semana (los viernes) para que los alumnos introduzcan los contenidos en sus hábitos diarios más progresivamente y les dé tiempo a reflexionar y hacer uso de ellos antes de aprender otros nuevos.

4.6 Actividades/ Sesiones

1º de Educación Primaria

SESIÓN 1: LLAMADA DE EMERGENCIA
En esta primera sesión se trabajarán las reacciones que los alumnos deben tener ante un accidente o una caída.

En primer lugar, les haremos preguntas como, por ejemplo: ¿qué son los primeros auxilios?, ¿para qué sirven?, ¿cuándo se utilizan?, ¿quiénes los utilizan?, ¿Vosotros podéis ayudar en situaciones accidentadas?

Mediante estas preguntas observaremos los conocimientos previos del alumno y se busca engancharlos para obtener su atención antes de empezar las actividades.

Actividad 1:

Les explicaremos que ellos también pueden ayudar en determinadas ocasiones y cómo deben reaccionar ante situaciones de caos por un accidente. Se pondrá especial énfasis en mantener la calma, alejarse de peligros (cristales rotos, atropellos, caídas, estar en contacto con sangre ajena...) y llamar a un adulto y al 112. Después, se explicarán los dibujos de las tarjetas (flashcards) y se colocarán desordenadas en la pizarra. Ellos deberán levantarse uno a uno para cambiarlas si creen que está mal el orden. Estas tarjetas se dejarán pegadas en la parte superior de la pizarra del aula ya que son la base de los primeros auxilios.

Recursos y materiales: Tarjetas sobre cómo actuar (ver anexo 2)

Actividad 2:

Cada uno del grupo tendrá una flashcard con un dibujo sobre situaciones que pueden provocar accidentes o accidentes en sí y tarjetas con dibujos de cómo solucionarlos. Deberán ponerse de acuerdo entre todos para ponerse en orden tal y como hemos explicado en la actividad anterior.

Recursos y materiales: Tarjetas por parejas (ver anexo 2)

Actividad 3:

A través del juego “¿Quién quiere ser millonario?” se hará un repaso general de los temas hablados en clase por grupos. Cada grupo tendrá un pulsador que deberán presionar en caso de saberse la respuesta.

Al final de la sesión se repartirá a cada alumno una tarjeta con el número 112 plastificada para que la puedan imantar en el frigorífico.

Recursos y materiales: ¿Quién quiere ser millonario? (ver anexo 2)

Competencias trabajadas en esta sesión: CD, CSC y CCEC.

SESIÓN 2: BOTIQUÍN

En esta sesión introduciremos el material que debe incluir los botiquines y cómo utilizarlos en las situaciones más frecuentes. Primero mencionaremos y enseñaremos todos los materiales que se necesitan para un botiquín con la ayuda de los niños (listado de teléfonos de emergencia, gasas estériles, vendas, esparadrapo, tiritas, toallitas/jabón, agua oxigenada, antiinflamatorio, pinzas, tijeras, bolsas de frío instantáneo, alcohol, termómetro, etc.). Se enseñará el material a los alumnos y se introducirá en la caja/botiquín.

Actividad 1:

Una vez presentado el material que se va a utilizar, introduciremos el vídeo de “Prevención salud”.

Recursos y materiales: Vídeo (ver anexo 3)

Actividad 2:

<p>Una vez que los niños ya conozcan el material y su uso, jugaremos por grupos de 5 con unas tarjetas en las que se pueden observar dibujos de diferentes materiales que deben estar en el botiquín y otros materiales que no. Ellos deberán ponerlos dentro del botiquín que tenga cada grupo según su criterio.</p> <p>Recursos y materiales: Tarjetas botiquín (ver anexo 3)</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Para finalizar, entre todos crearemos un botiquín para la clase con los materiales imprescindibles.</p> <p>Recursos y materiales: Caja de madera, tijeras, vendas, tiritas, jabón, guantes, pinzas, bolsas de frío, teléfonos de emergencia (112 y móviles de todos los padres o madres de los alumnos), pegatinas adhesivas, agua oxigenada y termómetro.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CD, CAA, CSC y CCEC</p>
<p>SESIÓN 3: HERIDAS BÁSICAS</p>
<p>En esta sesión trabajaremos las curas de heridas más básicas. Esta información hará que los alumnos sean más autosuficientes ante posibles accidentes y así saber cómo reaccionar ante ellos sin causarse más daños.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>En esta primera actividad haremos una ronda de preguntas en las que los alumnos responderán dónde se hacen las heridas más frecuentes y por qué. Después, analizaremos cuáles suelen ser las reacciones y cuáles deberían ser (avisar a un adulto y mantener la calma).</p> <p>Por último, propondrán soluciones para evitar riesgos en los espacios más frecuentados por niños: parques, casa y colegio.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Explicaremos las formas de cura de las heridas con la ayuda de los materiales del botiquín. Explicaremos el uso correcto de todos ellos y lo practicarán por parejas: curas con agua oxigenada (lo harán con agua), puesta de tiritas y apósitos, ponerse y quitarse guantes, etc.</p> <p>Recursos y materiales: El botiquín con sus materiales</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Para finalizar, iremos a la sala de ordenadores y jugarán a un juego de ordenador en el que deben localizar en diferentes situaciones personas que necesitan los servicios de primeros auxilios y qué hacer en cada caso.</p> <p>Recursos y materiales: ordenadores y acceso al juego (ver anexo 4)</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CL, CMCT, CD, CAA, CSC y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 4: GOLPES</p>
<p>En esta sesión se verán los golpes más frecuentes que se pueden dar en la vida cotidiana y qué hacer para aliviarlos.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Dentro de los traumatismos, localizaremos las zonas del cuerpo donde más golpes recibimos y las maneras más habituales de recibirlos. Las partes del cuerpo más dañadas son la cabeza,</p>

<p>la cara, los brazos y las piernas. Para localizarlos utilizaremos un dibujo que se colocará en la pizarra. Los alumnos propondrán técnicas para aliviar los golpes (hielo, pomadas, tumbarse, etc.) y maneras de evitarlos (cascos, rodilleras, suelo blando, etc.) y se apuntarán en la pizarra. Recursos y materiales: Dibujo (ver anexo 5)</p>
<p><u>Actividad 2:</u> Después de ver maneras para evitar golpes, analizaremos las formas que tenemos de mejorar la seguridad en la clase y en el patio. Se realizará una lista con las medidas a tomar en la pizarra y se llevarán a cabo el resto de la hora. Recursos y materiales: goma espuma, tapones de enchufes y redes.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CAA, CIEE y CCEC.</p>

Tabla 2. Sesiones y actividades para 1º de Educación Primaria

2º de Educación Primaria

<p>SESIÓN 1: REPASO</p>
<p>En esta sesión repasaremos los contenidos dados en primero de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario. Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.</p>
<p>SESIÓN 2: VENDAJES</p>
<p>Esta sesión está enfocada a que los alumnos aprendan cuál es la mejor manera de vendar después de un esguince, golpe o herida.</p>
<p><u>Actividad 1:</u> Primero de todo, introduciremos los materiales necesarios (vendas, tijeras y esparadrapo) para hacer los vendajes más sencillos. A través de un power point y en parejas, seguirán los pasos para vendar la muñeca y el tobillo de su compañero. Una vez terminados los vendajes analizaremos cuáles han sido los mejores, por qué y cómo lo han hecho para ser los mejores. Recursos y materiales: vendas, tijeras, esparadrapo, ordenador y proyector (ver anexo 6).</p>
<p><u>Actividad 2:</u> Después de trabajar los vendajes más fáciles, se enseñarán otros más complicados y menos habituales como pueden ser los vendajes en la cabeza, tórax, rodilla o con hielo. Recomendaremos en qué situaciones se puede dar cada uno y la importancia de tener en esas ocasiones un botiquín cerca. Recursos y materiales: vendas, tijeras, esparadrapo.</p>
<p><u>Actividad 3:</u> Por último, dividiremos la clase en cinco grupos y cada uno dibujará un paso anteriormente proyectado en el power point para pegar todos ellos al lado del botiquín de la clase. Recursos y materiales: folios, lapiceros y pinturas.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CAA y CSC.</p>

SESIÓN 3: DESMAYOS
En esta sesión se trabajarán las causas de los desmayos, cómo tratarlos y cómo evitarlos.
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Primero de todo describiremos los desmayos, sus causas (bajada de tensión, golpe de calor, agobio, hiperventilación, estrés emocional, deshidratación, hambre, problemas cardiacos, etc.) y describirán situaciones en las que han visto un desmayo. Después propondrán lo que ellos creen que hay que hacer ante esta situación.</p> <p>Para explicar las respuestas que deben tener ante un desmayo, el profesor habrá dejado una hoja con las explicaciones pertinentes (elevant las piernas, aflojar la ropa, darle comida y agua, etc.)</p> <p>Recursos y materiales: Ficha con la explicación de cómo reaccionar ante los desmayos (ver anexo 7).</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Para analizar el grado de comprensión del temario, jugarán al siguiente juego. Repartiremos un papel a cada niño en el que pondrá su estado de salud (hambriento, sano, sediento, etc.). En un lado de la clase habrá una jarra con vasos de agua y unos caramelos. Todos deberán desplazarse por la clase con normalidad y los que tengan algún problema de salud deberán hacer que se desmayan y el resto de los compañeros deberán acudir a su rescate y aplicar las técnicas aprendidas.</p> <p>Recursos y materiales: Hojas con el estado de salud (ver anexo 7), caramelos y agua.</p>
Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CAA, CSC y CCEC.
SESIÓN 4: SHOCK/ DIFICULTAD RESPIRATORIA
En esta sesión veremos en que consiste un shock, cuándo se producen, por qué y qué hacer ante él. Además, veremos algunas causas de dificultades respiratorias y cómo actuar para solucionarlas.
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Explicaremos qué es un Shock con el apoyo de un power point aclarativo (no llega suficiente sangre y oxígeno a los órganos y tejidos). Analizaremos los síntomas (debilidad, náuseas, sed, palidez, inquietud, aturdimiento, sudor frío, etc.) y qué hacer cuando nos encontremos con alguien que padezca estos síntomas (tapar, llamar al 112, levantar las piernas, mantener la cabeza ladeada, etc.).</p> <p>Recursos y materiales: ordenador y proyector (ver en anexo 8).</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Tras la introducción de los shocks, veremos que después de un fuerte golpe (relacionándolo con el colegio o deportes) se puede sufrir un shock y depende dónde sea el golpe, una dificultad respiratoria. Para ejemplificar, se pondrá un vídeo de cómo actuar y después apuntaremos en la pizarra las técnicas que se han explicado.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador e internet (ver en anexo 8).</p>
<u>Actividad 3:</u>

<p>Tras las dos explicaciones, haremos dos grupos en la clase, uno de ellos saldrá y otros se quedarán en el aula. El grupo que se quede en el aula deberá repasar las técnicas que se han dado tanto para los shocks como para las dificultades respiratorias. En el grupo que ha salido de clase organizaremos un pequeño teatro en el que cinco alumnos sufran alguna de las dos dolencias que se han dado en esta sesión. Una vez que los alumnos del pasillo entren al aula, empezarán a actuar y sus compañeros deberán actuar en cuanto vean algún problema de salud en alguno de ellos.</p> <p>Recursos y materiales: Guion del teatro.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CAA, CSC y CSIEE.</p>

Tabla 3. Sesiones y actividades para 2º de Educación Primaria.

3º de Educación Primaria

<p>SESIÓN 1: REPASO</p>
<p>En esta sesión repasaremos los contenidos dados en segundo de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario.</p> <p>Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.</p>
<p>SESIÓN 2: POSICIÓN DE EMERGENCIA / FRENTE-MENTÓN</p>
<p>En esta sesión trabajaremos la posición de emergencia, esencial para cualquier accidente o desvanecimiento que implique pérdida de la conciencia, pero seguir respirando.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Para comenzar y hacerles reflexionar y discutir, preguntaremos qué harían ellos si se encuentran un accidente en el que hay una persona inconsciente y que respira. Se les dejarán cinco minutos de lluvia de ideas y después se les presentará la posición de emergencia. Con el apoyo visual de un maniquí en la parte central del aula se explicará en qué consiste y para que se utiliza (para evitar atragantamientos y aspiración de vómitos). Es fundamental recalcar que es una posición de emergencia que sirve para esperar a los médicos, por lo que es importante llamar al 112 desde el principio.</p> <p>Recursos y materiales: Maniquí.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Después de ponerles el ejemplo de encontrarse con una persona inconsciente y que respira, les explicaremos qué hay que hacer si nos encontramos una persona que no respira. Lo primero de todo es ver si hay algo en la cavidad bucal que obstruya el paso del aire y después hacer la maniobra frente-mentón para evitar que la lengua caiga e impida el paso de aire. Para esta explicación se hará uso de un maniquí para RCP.</p> <p>Recursos y materiales: Maniquí para RCP.</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p>

La última actividad consistirá en poner en práctica los conocimientos adquiridos en la sesión. Para ello retiraremos las mesas y sillas y dejaremos un espacio en el que se repartirán maniqués con una nota donde pone el estado en el que se encuentran (conscientes-inconscientes, respiran-no respiran). Mientras se prepara, los alumnos estarán fuera del aula y se les pondrá en contexto, ha habido un accidente y es lo que nos encontramos al llegar al lugar de los hechos, ¿qué habría que hacer? Al final de esta actividad habrá un tiempo para la reflexión conjunta sobre lo que se ha hecho bien y lo que se puede mejorar.

Recursos y materiales: Maniqués

Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CAA, CSC y CCEC.

SESIÓN 3: APARATOS DE USO COTIDIANO RELATIVOS A LA SALUD

Esta sesión está enfocada a la presentación de distintos instrumentos relacionados con la salud, de uso frecuente en la vida de muchos alumnos. Hablaremos del ventolín, la insulina, inyecciones de adrenalina y bolsas contra la ansiedad. Se enseñarán las situaciones de uso, el modo y las razones.

Actividad 1:

Para comenzar, pondremos unas imágenes de los diferentes aparatos en la pantalla del aula y preguntaremos si conocen todos, para qué sirven y si saben cómo se utilizan. Con ello, se abrirá un tiempo de intercambio de ideas y así introducir a los alumnos en la materia.

Recursos y materiales: proyector y pantalla.

Actividad 2:

Como primer recurso empezaremos con el más sencillo, la bolsa contra la ansiedad. Lo primero es explicar en qué consiste la ansiedad y qué provoca en la persona que lo sufre. Una de las somatizaciones de la ansiedad es la hiperventilación y esto es en lo que nos vamos a centrar. Para empezar, se definirá en qué consiste la hiperventilación y los alumnos expondrán ejemplos vividos o presenciados. A través de una maqueta de los pulmones y el cuerpo humano hechas en clase con globos, se ejemplificará los cambios que se producen en la relación de CO₂ y O₂ que existe en el cuerpo de la persona que lo sufre. Estos cambios afectan al equilibrio del pH en sangre y esto causa sensaciones como hormigueo, mareos, tensión muscular, dificultades de visión, palpitaciones, etc. Estas reacciones del cuerpo se escribirán en la pizarra para visibilizar los problemas. Por último, explicaremos que con el simple uso de una bolsa para respirar y así introducir más CO₂ en el cuerpo para normalizar el equilibrio de gases, es suficiente para disminuir la hiperventilación.

Recursos y materiales: Pizarra, maqueta de pulmones (ver anexo 9) y bolsas de papel.

Actividad 3:

Como segundo aparato, hablaremos del ventolín. Es un aparato familiar para muchos alumnos ya que los casos de asma están aumentando en los últimos años. Para explicar el uso y las utilidades, se visualizará un vídeo explicativo. Después, entregaremos un ventolín (vacío) y una cámara de aire a cada alumno para que prueben a utilizarlos y vean las diferencias de uso de uno y otro aparato.

<p>Recursos y materiales: Ordenador, proyector, pantalla, ventolines y cámaras de aire (ver en anexo 9).</p>
<p><u>Actividad 4:</u></p> <p>El tercer y último aparato que introduciremos serán las inyecciones. Dentro de las inyecciones diferenciaremos entre las de insulina (explicando previamente el uso y necesidad de utilización) y las de adrenalina. Para la explicación de las inyecciones de insulina se usará un vídeo explicativo y se dejará una inyección para que los alumnos la vean. Para las de adrenalina haremos una demostración (sin inyectar) en clase y se explicará que se utilizar en casos de alergias.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador, proyector, inyecciones sin dosis (ver anexo 9).</p>
<p><u>Actividad 5:</u></p> <p>Para hacer un resumen de los aparatos más frecuentes y sus usos, los alumnos rellenarán una hoja en la que deben dibujarlos y explicar su uso.</p> <p>Recursos y materiales: Ficha resumen de aparatos (ver anexo 9).</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CL, CAA, CSC y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 4: ATAQUE CARDIACO</p>
<p>En esta sesión llevaremos a cabo actividades para el reconocimiento de ataques cardíacos y la adquisición de técnicas para actuar mientras llega la ayuda médica.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Para empezar, explicaremos en qué consiste un ataque cardíaco y entre todos haremos una recopilación de síntomas que se escribirán en la pizarra. Después, analizaremos los grupos de personas más afectadas por los ataques y las causas de esta diferencia (la menstruación, la edad, etc.).</p> <p>Recursos y materiales: Pizarra.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Lo primero será analizar los síntomas. A través de una ficha, deberán encontrar los síntomas en una sopa de letras.</p> <p>Recursos materiales: Ficha de sopa de letras (anexo 10).</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Una vez analizado lo anterior, explicaremos el proceso que la persona que está presenciando un ataque cardíaco debe seguir. Lo primero es llamar al 112 y dar los datos del afectado, la localización y los antecedentes médicos. Después, se deben seguir las indicaciones que se den desde urgencias. Ejemplificaremos con un voluntario de las órdenes más habituales que se dan desde urgencias.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CSC y CCEC.</p>

Tabla 4. Sesiones y actividades para 3º de Educación Primaria.

4º de Educación Primaria

SESIÓN 1: REPASO

<p>En esta sesión repasaremos los contenidos dados en tercero de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario.</p> <p>Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.</p>
<p>SESIÓN 2: PICADURAS Y MORDEDURAS</p>
<p>En esta sesión abordaremos las curas que debemos hacer ante diferentes picaduras y/o mordeduras.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Para empezar, se pondrán en común las experiencias de mordeduras y picaduras que todos hayan tenido. Después, preguntaremos si creen que en otra parte del mundo los niños tendrán las mismas mordeduras y picaduras que ellos y por qué. Para hacerlo más visual, llevaremos ejemplares de cada especie y los alumnos deberán dibujarlas observando a los animales y apuntando las diferencias que encuentren. Finalmente, dibujaremos en la pizarra y señalar las diferencias</p> <p>Recursos y materiales: Abejas, avispas, rotulador/tiza y pizarra.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Una de las picaduras más frecuentes en Europa es la de abejas y avispas. En esta sesión observaremos las diferencias entre ambas especies a través de dos fotos pegadas en la pizarra. Después, veremos que las abejas poseen un aguijón que al clavarlo se mueren, pero que hay veces que se queda el clavado en la piel. Para ejemplificarlo les daremos a cada alumno un trozo de plastilina y deberán clavar una aguja con cuidado. Después les explicaremos la forma de extraer los aguijones o pinchos con una tarjeta (DNI, carnets, etc.) y se les repartirá una a cada uno. Así, los alumnos podrán practicar.</p> <p>Recursos y materiales: Plastilina, agujas y tarjetas.</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Esta actividad se centrará en las picaduras de garrapatas y su posterior extracción. Definiremos las garrapatas, su hábitat y los momentos de mayores afectados por sus mordeduras. Para aprender a quitarse las garrapatas que hayan introducido su cabeza en nuestra piel, se pondrá en la pantalla el vídeo explicativo.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador y pantalla (ver anexo 11).</p>
<p><u>Actividad 4:</u></p> <p>Una vez vistas las extracciones más comunes, dividiremos la clase en cinco grupos, los cuales crearán unas piezas siguiendo una guía que, al juntarlas, formarán unas maquetas de cómo quitar aguijones y garrapatas correctamente y sin peligro.</p> <p>Recursos y materiales: Plastilina, papel, bolis, cartulinas de colores, rotuladores, goma eva, tijeras y pegamento (ver en anexo 11).</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CD, CAA, CSC, CSIEE y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 3: QUEMADURAS/ HERIDAS (TORNIQUETES)</p>

<p>En esta sesión analizaremos las quemaduras más frecuentes, cómo las sufrimos y qué hay que hacer para curarlas.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>En esta primera actividad introduciremos las quemaduras: lugares más frecuentes (manos y brazos), espacios más peligrosos (cocinas) y curas (enfriar la quemadura con agua, no romper las ampollas, aplicación de cremas con aloe vera o un humectante, vendar la zona quemada y tomar un analgésico). Todo esto aparecerá en un power point en la pantalla.</p> <p>Recursos y materiales: Proyector y ordenador (ver anexo 12).</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>En esta actividad dividiremos la clase en cinco grupos y cada uno deberá crear unas normas para evitar quemaduras en la cocina.</p> <p>Recursos y materiales: Papel y lapicero.</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>En esta actividad se retomarán las heridas, no solo las provocadas por quemaduras. En este caso hablaremos de heridas de mucho sangrado. Para ello explicaremos la técnica del torniquete. Para hacerlo, se verá un vídeo explicativo en la pantalla y después, todos los alumnos por parejas y una servilleta harán un torniquete a sus compañeros.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador, proyector (ver anexo 12), servilletas y bolígrafos.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT, CAA, CSC y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 4: HEIMLICH / RCP (CANCION)</p>
<p>En esta sesión se verán la maniobra de Heimlich para desobstruir las vías respiratorias y una iniciación a la RCP con la utilización de una canción.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>En esta primera actividad hablaremos sobre los atragantamientos y sus peligros. Dentro de los atragantamientos se diferenciará entre obstrucción parcial de la vía respiratoria (deriva en tos) y obstrucción completa de esta (asfixia). Para saber qué hacer en cada caso, se verá un vídeo explicativo.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador y proyector (ver anexo 13).</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Después de la explicación, dividiremos la clase en grupos de cinco y cada uno tendrá un maniquí para practicar la maniobra.</p> <p>Recursos y materiales: Maniquíes.</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Para finalizar, se enlazará el vídeo de la maniobra de Heimlich con una breve explicación de la RCP que se complementará con el aprendizaje de una canción.</p> <p>Al final de la sesión repartiré a todos los alumnos una fotocopia del cartel sobre RCP de Iberocardio para que lo tengan en casa.</p> <p>Recursos y materiales: Vídeo (ver anexo 13).</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CAA, CSC y CCEC.</p>

Tabla 5. Sesiones y actividades para 4º de Educación Primaria.

5º de Educación Primaria

SESIÓN 1: REPASO

En esta sesión repasaremos los contenidos dados en cuarto de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario.

Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.

Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.

SESIÓN 2: EMERGENCIA RESPIRATORIA

En esta sesión veremos los posibles problemas respiratorios que se pueden tener y qué hacer ante ellos.

Actividad 1:

Para empezar, veremos los síntomas (aleteo nasal, falta de aire, ruidos respiratorios, sibilancias o tiraje intercostal) y las condiciones que pueden condicionar estos síntomas:

- Problemas de los pulmones como asma, enfisema o neumonía.
- Problemas de tráquea o en los bronquios.
- Enfermedades cardíacas (no bombea suficiente sangre para suministrarle oxígeno al cuerpo).
- Ansiedad o ataque de pánico.
- Alergias.

Tras ver los síntomas que se pueden tener, los alumnos deberán elegir dos de ellos y agruparse en función de los problemas elegidos. En los grupos deberán pensar y planificar una campaña para la concienciación de estas enfermedades y su prevención. Para ello harán uso de los ordenadores.

Recursos y materiales: Ordenadores.

Competencias trabajadas en esta sesión: CD, CMCT, CAA, CSC, CSIEE y CCEC.

SESIÓN 3: CONVULSIONES

En esta sesión explicamos el concepto de convulsión y las pautas a seguir ante su aparición.

Actividad 1:

Primero de todo, definiremos las convulsiones, qué son y cuándo aparecen. Para ello veremos un vídeo explicativo en la pantalla.

Recursos y materiales: Ordenador y pantalla (ver anexo 14).

Actividad 2:

Después de ver las causas, analizaremos las medidas para tener en cuenta si se presencia una situación en la que alguien convulsione. Para ello usaremos de un maniquí en el centro del aula y explicaremos visualmente las medidas a tener en cuenta.

Recursos y materiales: Maniquí y almohadas.

Actividad 3:

<p>En grupos de cinco, harán materiales para utilizar en caso de convulsiones. Para proteger la cabeza, evitar atragantamiento por vómito, etc.</p> <p>Recursos y materiales: Chaquetas.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CL, CAA, CSC y CSIEE.</p>
<p>SESIÓN 4: ICTUS</p>
<p>En esta sesión se introducirá el concepto de ictus, formas de reconocerlos y qué hacer ante un ictus.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>Para empezar, definiremos el término y se apuntarán en la pizarra los síntomas que conlleva (debilidad repentina en uno de los lados del cuerpo, dificultad para hablar y para andar, mareo, problemas para ver y dolor de cabeza). Aparte de los síntomas, introduciremos diferentes comprobaciones, como la escala Cincinnati en la que se evalúa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asimetría facial al hacer sonreír al paciente. - Hacerle levantar los brazos durante 10 segundos al paciente y el paciente es incapaz de mantener los dos al mismo nivel. - Hacerle hablar y que lo haga de manera anormal. <p>Recursos y materiales: Pizarra y rotuladores/tiza.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Después de haber visto los síntomas, veremos las prevenciones que se pueden tener para evitar ictus. Para ello se hará una lluvia de ideas sobre lo que los alumnos creen que puede ser importante para la prevención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dieta rica y saludable. - Ejercicio de forma habitual y moderada. - No fumar. - Moderar el consumo de alcohol. - Controlar la tensión arterial de forma regular. <p>Recursos y materiales: Pizarra y rotuladores/tiza.</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Después de indicarles estas comprobaciones y las prevenciones, los alumnos deberán crear en cuatro grupos unos carteles para poner por centros adscritos al centro con las comprobaciones y prevención de sufrir un ictus.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenadores, impresora.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CL, CAA, CSC y CIEE.</p>

Tabla 6. Sesiones y actividades para 5º de Educación Primaria.

6º de Educación Primaria

SESIÓN 1: REPASO

<p>En esta sesión repasaremos los contenidos dados en quinto de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario.</p> <p>Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.</p>
<p>SESIÓN 2: RCP COMPLETA + DESA</p>
<p>Esta sesión va enfocada a completar la explicación dada en cuarto curso sobre la RCP e introduciendo el uso de desfibriladores semi automáticos.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>En esta primera actividad recordaremos la canción de la RCP sin música y haciendo uso de los maniqués. Después veremos el significado de PAS (Proteger, Avisar y Socorrer) y cómo llevarlo a cabo (ver anexo 16).</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador y proyector (ver anexo 15).</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>Dentro de la RCP hay que diferenciar entre niños, adultos, embarazadas y personas con sobrepeso. En esta actividad utilizaremos peluches de diferentes tamaños para hacer los ejemplos más visibles y que los alumnos vean las diferencias (lactantes compresiones con dos dedos, adultos y niños con mano, persona en silla de ruedas al suelo, niños ventilación en boca y nariz a la vez, etc.). Además, resaltaremos las diferencias en cuanto a actuación que hay que distinguir con niños y adultos.</p> <p>Recursos y materiales: Peluches, pizarra y tiza/rotulador (ver anexo 15).</p>
<p><u>Actividad 3:</u></p> <p>Después de haber acabado con la RCP, introduciremos el funcionamiento del desfibrilador semi automático. Para ello habrá dos aparatos y dividiremos al grupo en dos para que observen con más claridad su funcionamiento.</p> <p>Recursos y materiales: Dos desfibriladores semi automáticos.</p>
<p><u>Actividad 4:</u></p> <p>Manteniendo la división anterior, uno de los grupos saldrá de la clase mientras el otro se prepara para realizar una actuación. Cada miembro del grupo tendrá una función y padecerá o no alguna enfermedad. Cuando el grupo de fuera entre, los actores deberán empezar su papel y el grupo que acaba de ingresar en el aula deberá socorrer a los damnificados siguiendo las normas que hemos visto a lo largo de la sesión.</p> <p>Recursos y materiales: Teléfono (sin funcionar) y desfibrilador semi automático.</p>
<p>Competencias trabajadas esta sesión: CMCT, CD, CAA, CSC, CSIEE y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 3: HEMORRAGIAS</p>
<p>En esta sesión se abordarán los diferentes tipos de hemorragias que podemos tener y cómo hacer la cura.</p>
<p><u>Actividad 1:</u></p> <p>En esta actividad veremos las hemorragias más comunes en nuestro día a día:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nasal

<ul style="list-style-type: none"> - Bucal - Ocular - Con objetos punzantes <p>Y los alumnos propondrán soluciones para hacerles la cura. Estas ideas las apuntaremos en la pizarra y más tarde dividiremos la clase en cuatro grupos y cada grupo hará una lista de remedios para una de las hemorragias más comunes. Estas listas de soluciones se pegarán en el vestíbulo del colegio.</p> <p>Recursos y materiales: Pizarra, tiza/rotulador, folios, rotuladores y pinturas.</p>
<p><u>Actividad 2:</u></p> <p>En esta actividad veremos las hemorragias menos comunes pero que también se pueden ver en accidentes habituales. Estas hemorragias son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amputaciones - Internas - Trastornos craneoencefálicos TCE - Electrocutaciones <p>Aquí veremos soluciones a todas ellas a través de un power point y de aclaraciones con maniqués.</p> <p>Recursos y materiales: Ordenador, proyector y maniqués.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CAA, CSC, CSIEE y CCEC.</p>
<p>SESIÓN 4: RESUMEN 6º</p>
<p>En esta sesión repasaremos los contenidos dados en sexto de Educación Primaria. Esto se hará a través de un lapbook en el que se incluirán todos los conceptos dados y con lo que se hará un repaso resumido del temario.</p> <p>Recursos y materiales: Papel, rotuladores, lapicero, pegamento y tijeras.</p>
<p>Competencias trabajadas en esta sesión: CMCT y CAA.</p>

Tabla 7. Sesiones y actividades para 6º de Educación Primaria.

4.7 Metodología

El modo en que se trabaja la Educación para la Salud en los centros educativos es tan importante como los contenidos que se imparten. Por ello, esta UD sigue una metodología con la que se busca que el alumno se interese por la EpS. Podemos definir esta metodología como:

Globalizadora, ya que afecta a la organización del equipo de profesores y necesita que estos estén en constante comunicación y así no solaparse los contenidos a enseñar en cada curso.

Significativa, porque parte de las experiencias y conocimientos previos de los alumnos y a partir de estas crean conocimientos nuevos. Además, utilizan situaciones

cotidianas en las vidas de los alumnos para que estos se puedan sentir identificados con los ejemplos.

Abierta, flexible y personal, ya que tiene en cuenta la diversidad del alumnado y del grupo. Además, los aprendizajes no se ven reflejados únicamente en los alumnos a los que va dirigido, sino que, al cambiar sus hábitos, modifican los hábitos de sus familias y por lo tanto de toda la comunidad educativa.

Lúdica, activa, experiencial y motivadora, ya que utiliza la práctica y el juego como recurso metodológico para “aprender haciendo”. Con esto se busca un aprendizaje basado en la experiencia y que se salga de la línea teórica que se da en los centros educativos. Esto hace que el aprendizaje también sea integral, dotando al alumno de seguridad y habilidades en determinadas situaciones que le permitan ayudar y les den autonomía en su vida.

Creativa, ya que con esta UD se pretende cambiar la percepción que los alumnos tienen de la EpS.

A través de la introducción de esta UD en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza de manera práctica, distendida y como colofón de la semana, los alumnos cambiarán su percepción ante este tema y de esta forma, les será más fácil aprenderlo. Además de los contenidos a enseñar, es muy importante la coherencia de los actos de los profesores con el mensaje que se da. Esto quiere decir que antes de pedir a los alumnos que apliquen lo aprendido, son los profesores los que deben hacerlo.

4.8 Evaluación

La evaluación de la unidad didáctica sobre los primeros auxilios impartida de forma transversal a través de todos los cursos de la Educación Primaria forma parte de la Educación Formativa del curso. Se utiliza la técnica de observación directa y evaluación de la actitud activa en las clases. En esta UD no se realizarán pruebas escritas de ningún tipo.

Para realizar la evaluación observacional se hará uso de los lapbooks realizados como repaso de cada curso.

5. **CONCLUSIONES**

Conseguir una sociedad saludable es un ambicioso objetivo que debe guiar las distintas políticas sanitarias y educativas. Diferentes organismos internacionales (OMS, UNESCO, UNICEF, OCDE entre otras) coinciden en señalar que la incorporación de la Educación para la Salud en los centros educativos es la manera indicada de iniciar el cambio hacia una sociedad saludable.

La importancia de la EpS ha provocado el desarrollo de iniciativas para incorporar este tema de forma integral en los centros educativos. La más difundida es la creación de la Red de Escuelas para la Salud (red SHE). En España, las escuelas pertenecientes a la RHE aumentan de manera gradual.

La Comunidad de La Rioja no se integra en la red SHE aunque existe la Red Riojana de Escuelas Promotoras de Salud (RREPS).

Dentro de la EpS hay diferentes temas a tratar, yo he elegido los Primeros Auxilios porque considero que es un tema muy importante ya que todos vamos a tener que enfrentarnos a accidentes que requieren de estas técnicas ante situaciones imprevistas. Es fundamental el dominio de estos conocimientos para aumentar la independencia y autoestima de los alumnos.

Tras recabar información de la EpS y de los Primeros auxilios, el resultado general del trabajo se ha materializado en la realización de una Unidad Didáctica sobre Primeros Auxilios lista para impartirse en los centros de Educación Primaria. En esta unidad he propuesto diversas actividades con objeto de que los alumnos sean los protagonistas del aprendizaje, como por ejemplo en los juegos de rol, en la realización de material, etc.

Dentro de la realización de mi propuesta didáctica, me he encontrado con algunas limitaciones, por ejemplo, la dificultad que supone la evaluación de los objetivos propuestos para la UD. Uno de los objetivos de esta UD es la integración del tema de Primeros Auxilios en la vida diaria de los alumnos en sus entornos más cercanos y esto es muy difícil de comprobar. Además, ningún estudio habla de cómo comprobar el calado de estos conocimientos en la vida cotidiana del alumno.

Considero que, también ha sido una limitación el hecho de tener que elegir uno de los muchos temas dentro de la EpS ya que, si no, se saturaría el temario de temas transversales. Todos los temas son muy importantes y elegir uno u otro ha sido una decisión complicada.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ariza, C. (2017). La vertiente psicosocial de la salud y la enfermedad. *Educación Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 66, 13-32.
- Arriscado, D., Muros, J.J., Zabala, M., & Dalmau, J.M. (2015). *Influence of school health promotion on the life habits of schoolchildren. Anales de Pediatría*. Recuperado de: <https://www.analesdepediatria.org/en-influence-school-health-promotion-on-articulo-S2341287915001131>
- Casas, R. *Programa THAO Salud infantil*. Madrid, 2007. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
- Consejería de educación, formación y empleo y consejería de salud. (2017). *Red Riojana de Escuelas Promotoras de Salud*. Recuperado de: <https://rreps.files.wordpress.com/2017/04/documento-marco-la-rioja1.pdf>
- Cruz Roja Española. *Manual Primeros Auxilios*. Recuperado de: <https://ocioaventura.files.wordpress.com/2012/03/manualbc3a11.pdf>
- Díez, Y. (2014). *Por una escuela promotora de salud. Propuesta de intervención educativa en Educación Primaria*. (Trabajo Fin de Grado no publicado). Universidad de Palencia.
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 26, 161-175.
- Hernández, J. J. (2011). El Imparcial. *La asignatura pendiente en España que marca la diferencia entre la vida y la muerte*. Recuperado de: <https://www.elimparcial.es/noticia/90422/sociedad/la-asignatura-pendiente-en-espana-que-marca-la-diferencia-entre-la-vida-y-la-muerte.html>
- Ley Orgánica 126/2014, de 28 de febrero, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, núm. 52, de 1 de marzo de 2014, pp. 6 a 52.
- Ley Orgánica 24/2014, de 13 de junio, de Educación. Boletín Oficial de La Rioja, núm. 74, de 16 de junio de 2014, pp. 4 a 355
- Madariaga, S. *BOE núm. 272*. Madrid, 1989. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/1989/11/13/pdfs/A35385-35385.pdf>
- Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Recuperado de: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/ganarSaludEscuela.pdf>
- Ministerio de educación. *Red de Escuelas para la Salud en Europa*. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/188173/Red+SHE+Objetivos,%20Principios,%20Historia/b271813e-2ed9-4ecc-b067-137da3378557>
- Ministerio de sanidad y consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Monsalve, L. (2013): La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, vol.1, 108-119.

- OMS. (1946). *Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud*. Nueva York. Recuperado de: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- OMS. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ottawa, Canadá. Primera Conferencia internacional de promoción de la salud. Ontario: OMS. Recuperado de: <http://www.cepis.opsoms.org/bvsdeps/fulltext/conf1.pdf>
- OMS. (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. Ginebra. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- OMS. (1998). *Salud para todos en el siglo XXI*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- Perea, R. (1992). *Educación para la Salud*. Madrid: FUE/UNED.
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud. Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- RAE. Definición de Educación. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=EO5CDdh>
- Veiga, O. D. *Guía para una escuela activa y saludable*. Recuperado de: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan_aos/profesores_escuela_activa.pdf
- Venezuela, L.M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9, 50-59
- Unión de mutuas (2019). *Manual de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar básica*. Recuperado de: <https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2019/02/Manual-primeros-auxilios.pdf>

7. ANEXOS

Anexo 1:

	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN						Registro centros	Evaluaciones realizadas	Recurso de planificación
	AF	AS	BySE	EsD	SA-S	Seguridad y prevención de lesiones/accidentes			
Navarra	X	X	X	X	X	-	Sí. Los centros de REEPS y drogas.	Memorias anuales de programas	Guías de trabajo y pautas
País Vasco	X	X	X	X	X	X	Sí. 80 centros escolares	Se evalúan por la Comisión Mixta	Sí
Valencia	X	X	X	X	X	X hay programa específico de prevención de lesiones por accidentes de tráfico y otras acciones educativas para prevención de accidentes infantiles	Sólo para algunos programas. La REEPS también dispone de un registro.	Existen indicadores del programa de Educación para la Salud registrados desde los centros de Salud Pública de los departamentos de salud.	Existen algunos recursos que se planifican de forma centralizada: - Aula Itinerante de tabaco. - Proyecto Educativo de prevención de tabaquismo, - Clases sin Humo, -Prevención de lesiones por accidente de tráfico. - Tres Publicaciones con orientaciones metodológicas
Castilla La Mancha	X	X	X	X	X	X	Sí, pero no para todas las actuaciones	Las subvenciones requieren evaluaciones de proceso.	Elaborados 15 puntos como guía para trabajar la PES en los centros docentes
Castilla y León	X Perseo	X Perseo	-	X	X	X	Sí.	Generalizada: proceso	Sí
Cataluña	X	X	X	X	X	X	Registro para las 2 modalidades: Salut i Escola 67,8% Primaria 4%	En las dos modalidades, de tipo descriptiva (proceso)	General no. Modalidad PESE (primaria): guía y convocatoria. Salut i Escola en elaboración "manual de instrucciones"

AF: Actividad Física; AS: Alimentación Saludable; BySE: Bienestar y Salud Emocional; EsD: Educación sobre Drogas; SA-S: Salud Afectivo-Sexual

	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN						Registro centros	Evaluaciones realizadas	Recurso de planificación
	AF	AS	BySE	EsD	SA-S	Seguridad y de prevención lesiones/accidentes			
Ceuta	X Perseo	X Perseo	-	X	X	-	No	No	No
Extremadura	X Perseo	X Perseo	-	X	X	-	Si, pero para algunas actuaciones	No todos. Obesidad, tabaco y proyectos subvencionados, eval. Proceso.	Los propios profesionales enseñan a diseñar proyectos.
Galicia	X Perseo	X Perseo	-	X	X	X	No. Publicación Saudíña muestra actividades desarrolladas	El Plan de Drogas desarrolla más evaluación.	Existe Guía de planificación
La Rioja	X	X	X	X	X	X	Depende de los programas, unos llevan registro y otros no	Cada programa hace una evaluación prepost cada 2 años. Grupos discusión y focales	Disponible recomendaciones y guías para planificar
Madrid	X	X	X	X	X	X	En lo que a Educación se refiere, existe control de evaluación y planificación de las actividades.		
Melilla	X Perseo	X Perseo	-	X	-	-	Si 100% Perseo	Cuando se hace es de Proceso.	Los profesionales son el recurso de planificación
Murcia	X Perseo	X	X	X	X	X	Si: 237 (14 en la REEPS)	El Plan prevé y establece el marco de evaluación de proceso y de resultados. Identificados indicadores (en 2001), para evaluación de resultados de los	Intervenciones en EPS en las etapas EI, EP y ESO

AF: Actividad Física; AS: Alimentación Saludable; BySE: Bienestar y Salud Emocional; EsD: Educación sobre Drogas; SA-S: Salud Afectivo-Sexual

	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN						Registro centros	Evaluaciones realizadas	Recurso de planificación
	AF	AS	BySE	EsD	SA-S	Seguridad y prevención de lesiones/accidentes			
Andalucía	X	X	X	X	X	X	Hay estadillo de centros inscritos.	Evaluación de proceso de: ESO sin humo. Forma Joven y Aprende a sonreir.	No
Aragón	X	X	X	X	X	X	Sí	Evaluaciones de proceso y estructura	Sí
Asturias	X	X	X	X	X	-	Sí	En 2005 se evaluó el programa afectivosexual.	Sí. Guía para el profesorado
Baleares	X	X	X	X	X	X	Sí	Sí, según programas y actuaciones.	-
Canarias	X Perseo RCPS	X Perseo RCPS	X	X Clases sin humo Agenda Escolar	X Sexpresan Sexo + seguro	X	Sí	Se realizan seguimientos de actuaciones que se concretan en informes técnicos.	La propia infraestructura de coordinación de la red RCEPS (recurso dinámico, no en papel).
Cantabria	-	X	-	X	X	-	En drogas sí	Evaluación de Proceso: En drogas y prevención caries.	No.

AF: Actividad Física; AS: Alimentación Saludable; BySE: Bienestar y Salud Emocional; EsD: Educación sobre Drogas; SA-S: Salud Afectivo-Sexual

Anexo 2: 1º de primaria: sesión 1

Actividad 1:



Actividad 2:





Actividad 3: ¿Quién quiere ser millonario?





¿A qué número hay que llamar en caso de emergencia?

112

122

222

121



¿Cuándo NO hay que acercarse a una persona herida?

◀ Cuando tiene el pelo negro

▶ Cuando tiene gafas

◀ Cuando hay cristales rotos

▶ Cuando hay plumas



¿Cuándo NO hay que acercarse a una persona herida?

◀ Cuando tiene el pelo negro

▶ Cuando tiene gafas

▶ Cuando hay cristales rotos

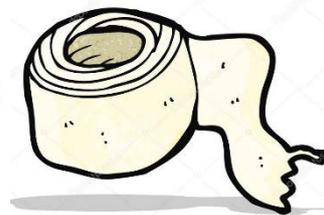
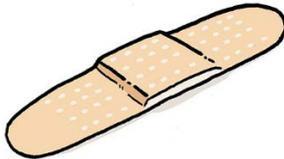
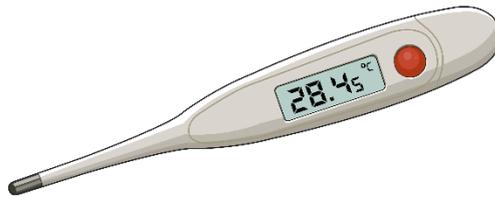
▶ Cuando hay plumas

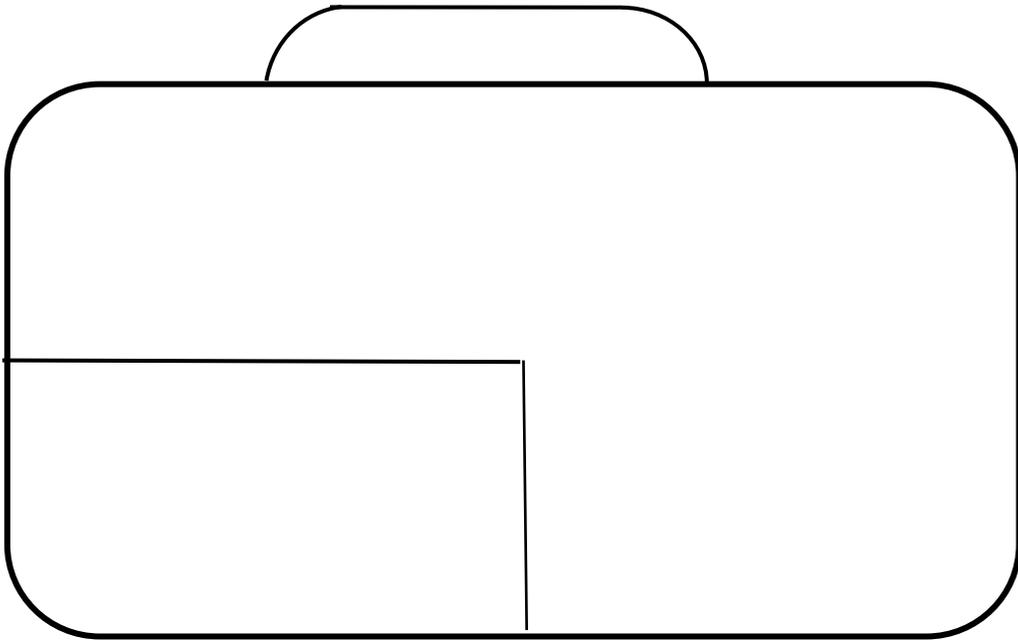
Anexo 3: 1º primaria: sesión 2 BOTIQUÍN

Actividad 1: canción

https://www.youtube.com/watch?v=G_oEGvcmiqs

Actividad 2: Tarjetas de botiquín





Actividad 3: Preparar el botiquín



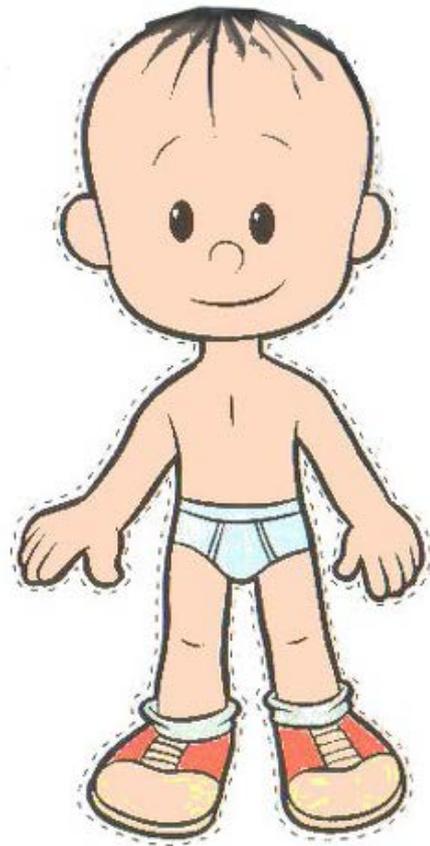
Anexo 4: 1º primaria: sesión 3 HERIDAS BÁSICAS

Actividad 1: video-juego

<http://agrega.educacion.es/visualizador-1/es/pode/presentacion/visualizadorSinSecuencia/visualizar-datos.jsp>

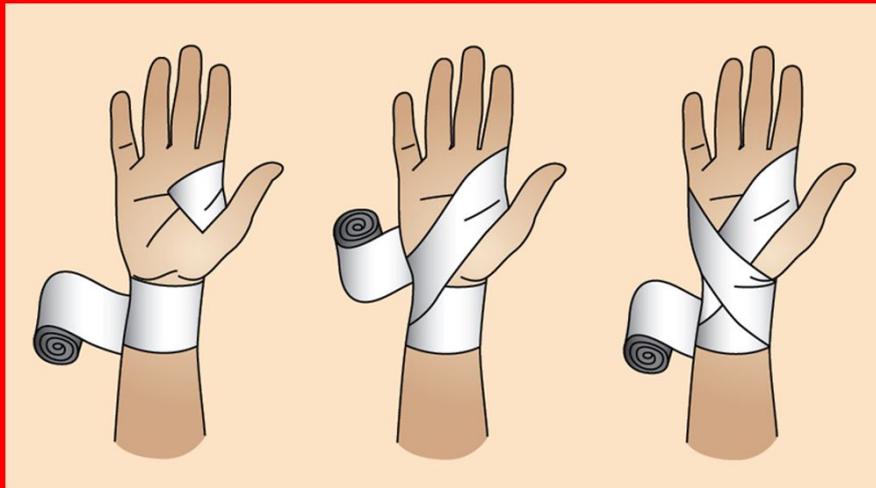
Anexo 5: 1º primaria: sesión 4 GOLPES

Actividad 2: El cuerpo humano y los golpes

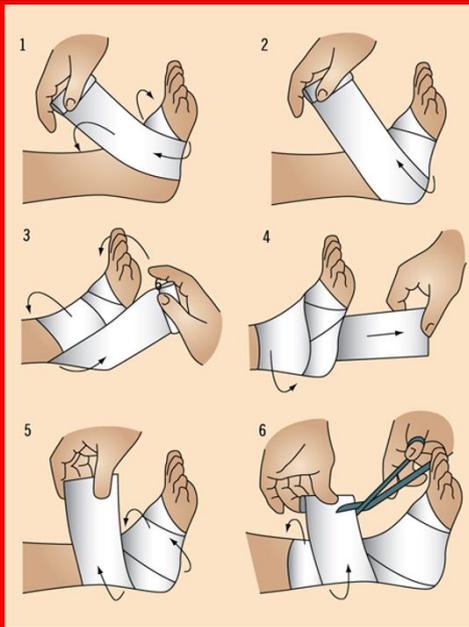


VENDAJES

Vendaje en manos



Vendaje de tobillo



Anexo 7: 2º primaria: sesión 3 DESMAYOS

Actividad 1

QUÉ HACER ANTE LOS DESMAYOS

Si otra persona se desmaya:

- Tumbarla boca arriba.



- Ver si respira.



- Inclinarle la cabeza.

- Levantarle las piernas.



Después del desmayo:

- Darle algo dulce



- Darle agua



- Sentarlo/a

Actividad 1:

SHOCKS

¿Qué es un shock?

Un shock se da cuando a una parte del cuerpo no le llega suficiente sangre.

SHOCK

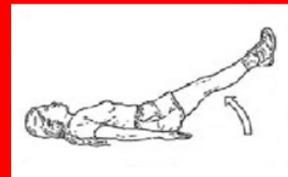
¿Qué síntomas tiene un shock?

- **Ansiedad**
- **Labios y uñas morados**
- **Dolor de pecho**
- **Confusión**
- **Mareos o desmayos**
- **Piel pálida, fría y pegajosa**
- **Pulso rápido pero débil**
- **Respiración superficial**
- **Pérdida del conocimiento**

¿Qué puedes hacer ante un shock?

- **Llamar al 112**
- **Si NO respira, dar respiración boca a boca y RCP**
- **Elevar las piernas (30 cm). No levantar la cabeza**
- **Curar heridas, golpes, etc.**
- **Mantener a la persona caliente, cómoda y aflojar la ropa estrecha**

112



Actividad 2:

Vídeo:

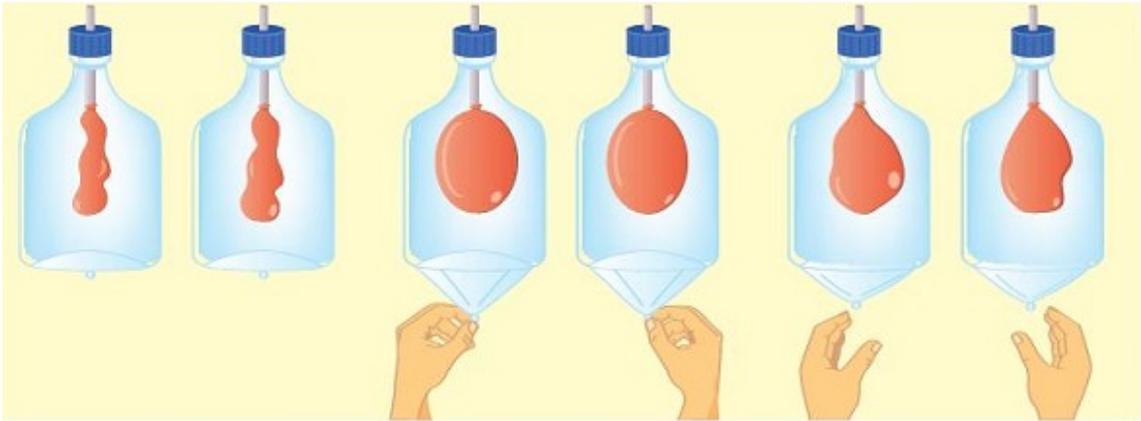
<https://www.youtube.com/watch?v=BSfWIABl4es>

Anexo 9: 3º de primaria: sesión 3 APARATOS

Actividad 2:

Vídeo explicativo de cómo hacer pulmones caseros:

<https://www.youtube.com/watch?v=RO8QHYbXVes>



Actividad 3:

Vídeo explicativo de qué es el ventolín y cómo utilizarlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OfYLN6me5EU>

Actividad 4:

Vídeo explicativo de qué son las inyecciones de insulina y adrenalina y cómo ponerlas:

<https://www.youtube.com/watch?v=RZ-Z8QvMTU4>

Actividad 5:

Ficha resumen de los aparatos estudiados en esta sesión:

RELACIONA



ADRENALINA



VENTOLÍN



BOLSA



INSULINA

Anexo 10: 3º primaria: sesión 4 ATAQUES CARDIACOS

Actividad 2:

Sopa de letras con los síntomas de los ataques cardiacos:

Ataques cardiacos

¿Cuáles son los síntomas de los ataques cardiacos?

P M I I B C P Q L U F D A O I I K N Q R
F Á Ú Í P Z R L Q É A N Y S B C É K R Y
D U J M P Y E É Q U Z X U P Y Z Z Í G P
B Q M V C C S U Y Z Ñ F Q M A R E O S Á
R D Y H R Q I X O B Z N B A L I M Í D M
B N Y Y G S O X H S N P M H N L W R S X
J R S H P N N I Ó K C V K R T G J F Ü Y
M Ü H N P C E I W Y T Y Z Y X C U N A C
O J X M F D N U U S O D V R Z I G I Ñ B
L B Ó S F S E W R B B U X Ú M B B J S D
M A X P T I L G F W F Ü F M R F S K O V
W X G D N N P Y U L N A U J A U U I D P
S X R A U Í E X K B T E I Y D A V E H X
Y E W W P Ü C P Á I L X Q O C P W H D J
F Ñ Ó J H T H M G F Z P R G F A Ó Ó Y C
W D E K P P O A X M N M N Á U S E A S X
T T Q T H T M D G Y W W O M A É J Í R W
F K T T R B A C V J Ü Q R D Q Q T S H A
W J Q P K T B J S R L H R I G L T Y K H
O S Y R I H U M Q E V Z Ñ Ó Y X O É S Ñ

PALABRAS: Náuseas, Fatiga, Mareos, Sudor, Frío, Presión en el pecho

Anexo 11: 4º primaria: sesión 2 PICADURAS Y MORDEDURAS

Actividad 3:

Vídeo de cómo se extraen las garrapatas del cuerpo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zsr9R8BPP5A>

Actividad 4:

Maqueta de cómo quitar aguijones:

Hacer la piel con plastilina metida en un globo y clavar una punta de lapicero:

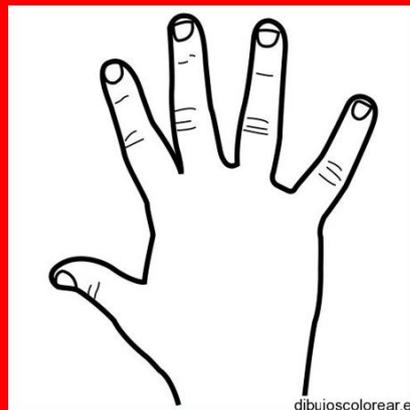
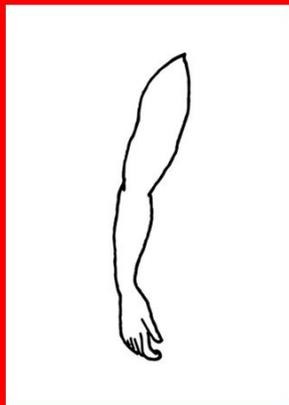


Actividad 1:

Power point explicativo de las zonas del cuerpo más frecuentes en los que se sufren quemaduras, los lugares más habituales donde ocurren accidentes que implican quemaduras y las curas que se deben realizar:

LAS QUEMADURAS

¿En qué parte del cuerpo sufrimos más quemaduras?



¿Dónde se sufren más quemaduras?



¿Cómo curar las quemaduras?

- Poner agua fría sobre la zona quemada
- Calmar a la persona
- Cubrir la quemadura con vendas secas
- No presionar ni frotar la zona quemada
- Tomar un ibuprofeno para aliviar el dolor
- Después de que se enfríe la zona, aplicar una pomada de áloe



Actividad 3:

Vídeo explicativo de la realización de un torniquete:

<https://www.youtube.com/watch?v=AcJ14nBmBzk>

Anexo 13: 4º de primaria: sesión 4 HEIMLICH Y RCP

Actividad 1:

Vídeo explicativo de cómo realizar la maniobra de Heimlich:

<https://www.youtube.com/watch?v=vBvMbXjCA14>

Actividad 3:

Vídeo de la canción introduciendo la RCP:

<https://www.youtube.com/watch?v=56PrvOfEqHQ>

Anexo 14: 5º de primaria: sesión 3 CONVULSIONES

Actividad 1:

Vídeo explicativo de qué son las convulsiones, posibles causas y tipos:

<https://www.youtube.com/watch?v=rBainZfMZTA>

Anexo 15: 6º de primaria: sesión 2 RCP

Actividad 1:

Vídeo de la canción RCP:

<https://www.youtube.com/watch?v=56PrvOfEqHQ>

Actividad 2:

Power point de las diferencias de RCP dependiendo de la persona afectada:

RCP

RCP en una persona normal



RCP en niños

