



Estaciones de primeros auxilios

DE UN VISTAZO



Lugar

Dentro (sala del grupo)



Idea central

Mantener la calma en una emergencia y ayudar correctamente



Esfuerzo

Material 20 min · Preparación 30 min



120 minutos



8-16 jóvenes



12-16 años



4 estaciones



Material

- ☐ botiquín
- ☐ vendas triangulares, vendas de gasa, apósitos
- ☐ manta térmica
- ☐ móvil (apagado) para practicar la llamada de emergencia
- ☐ tarjetas de rol con accidentes
- ☐ opcional: maquillaje para simular heridas



Desarrollo

- 0-15'** **Introducción** – ¿Qué haríais? Representar una breve escena de accidente.
- 15-95'** **Estaciones** – Cuatro estaciones de 20 minutos (ver abajo).
- 95-110'** **Gran simulacro** – Un accidente representado: todos aplican lo aprendido.
- 110-120'** **Cierre** – Pensamiento: el buen samaritano (Lucas 10,30-37).



Estaciones de primeros auxilios

Cómo funciona – explicado de forma sencilla

- 1 **Llamada de emergencia 112:** ¿Dónde ha pasado? ¿Qué ha pasado? ¿Cuántos heridos? ¿Qué heridas? Esperar a que pregunten.
- 2 **Posición lateral de seguridad:** practicar por parejas.
- 3 **Vendajes:** tirita, vendaje de dedo, vendaje compresivo.
- 4 **Mantener el calor:** envolver a una persona en la manta térmica, con la cabeza libre.
- 5 Cambio cada 20 minutos.

 **Ejemplo:** «Hola, me llamo... Estoy en el aparcamiento del bosque, en el camino de Ejemplo. Un chico se ha caído de un árbol y le duele mucho la pierna. Hay una persona herida.»

Seguridad

- Importante: esta reunión no sustituye a un curso de primeros auxilios.
- Cuidado con la posición lateral: no practicar con nadie que tenga dolor.
- Simular solo la llamada, con el móvil apagado.

Variantes

- Colaborar con una organización local (p. ej., Cruz Roja Juventud).
- Para mayores: hacer un curso de primeros auxilios en grupo.

Para reflexionar

¿Qué impide a la gente ayudar y qué te da valor a ti?