

WORDBOOK

PRIMEROS AUXILIOS

PARA TODOS



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Sobre el Wordbook "Lecciones que salvan vidas"

 Es un **cuaderno de trabajo práctico y resumido** que acompaña a la lección. Está diseñado para que completes ejercicios breves conforme avanzas con los capítulos.

 Su **objetivo** es ayudarte a **repasar, reforzar los conceptos clave y prepararte** para rendir con éxito el examen final que te permitirá obtener tu constancia de participación. Ideal para tomar apuntes, resolver preguntas clave y asegurar que realmente estás listo para actuar cuando más se necesita.



Reflexiona y responde

Esta lección es para que cualquier persona pueda ayudar en una emergencia hasta que lleguen los servicios de emergencia (bomberos).

¿Por qué crees que es importante aprender primeros auxilios?

Respuesta 



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Historia de los primeros auxilios

Los primeros auxilios existen desde hace miles de años.
Han evolucionado desde vendajes simples hasta técnicas modernas.

Dibuja o escribe un ejemplo de primeros auxilios de la antigüedad.



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



Principios básicos

Protégete primero.

Evalúa la situación.

Llama al 116.

Actúa con calma.

¿Cuál crees que es el paso más importante?

¿Por qué?



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



Activación de la ayuda

Cuando llames al 116, da: Tu nombre. Ubicación exacta.
Qué pasó y cuántos heridos hay.

**Escribe cómo darías tu ubicación si estás en un
parque:**

A large, empty, light blue rounded rectangular box intended for writing the answer to the question above.

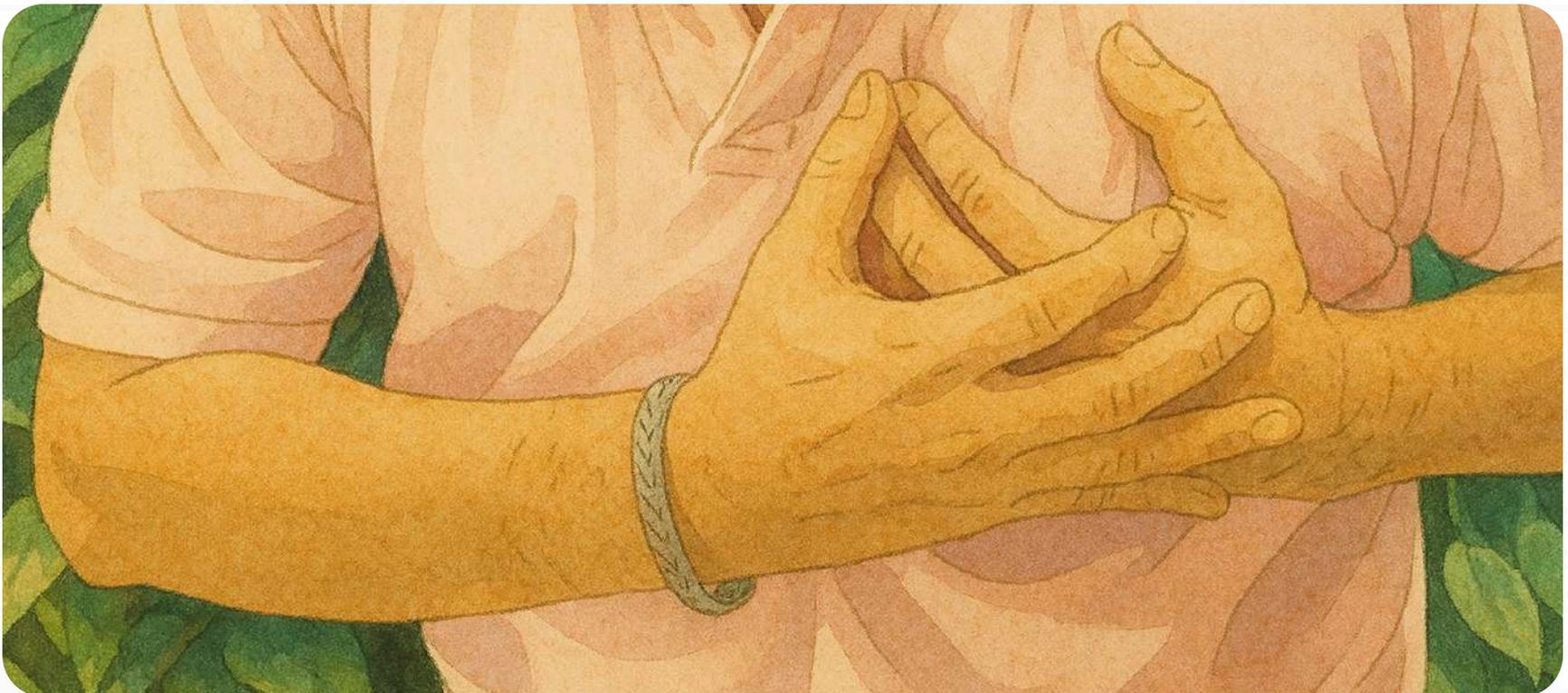
Emergencias médicas comunes

Ejemplos: infarto, convulsión, reacción alérgica grave.

Siempre llama al 116. **Ejercicio:**

Escribe 2 señales de un infarto:

Blank area for writing the answer to the exercise.





Control de hemorragias

Presión directa. Vendajes compresivos.
Torniquete si es necesario.

¿Qué puedes usar si no tienes un vendaje?



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



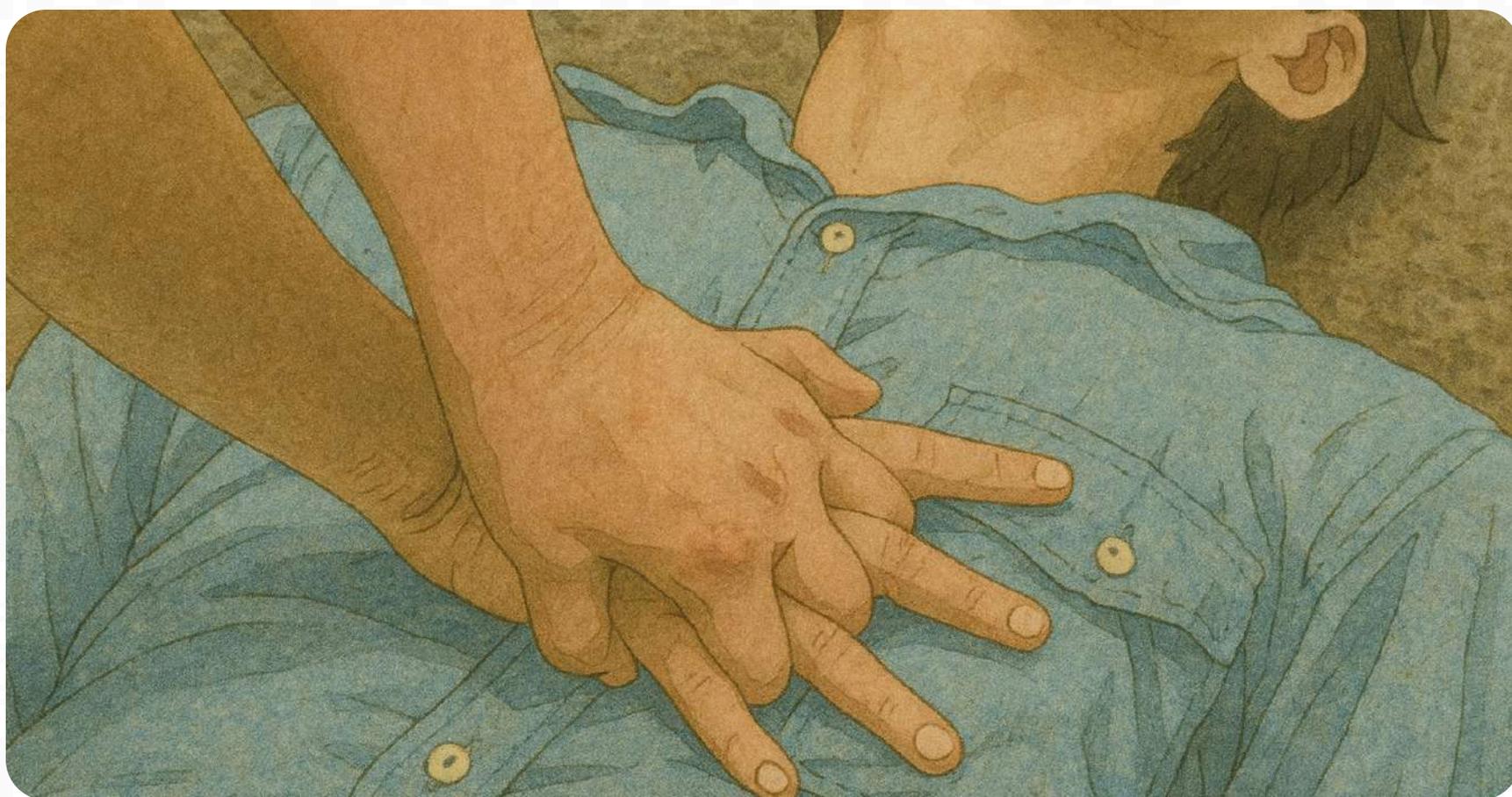
Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

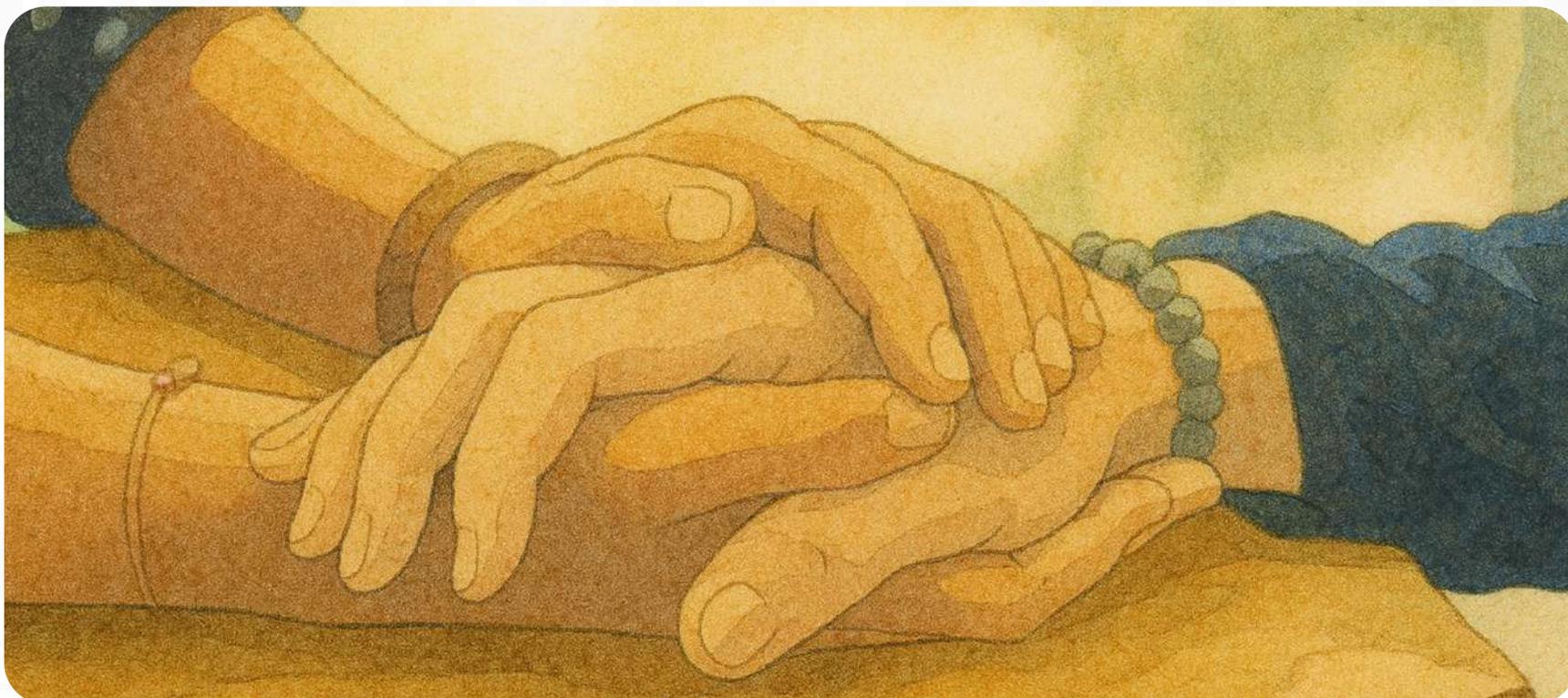
RCP solo con las manos

Pasos: Revisa si responde. Llama al 116.
Haz compresiones rápidas y fuertes en el pecho.

Marca con un ✓ las frases correctas:

- Debo empujar en el centro del pecho.
- Supervisar niños cuando hay pirotecnia cerca.
- Debo esperar a que llegue ayuda sin hacer nada.
- Puedo usar un desfibrilador si hay disponible.





Atención psicológica básica

Presentarte con calma. Escuchar.
Acompañar a la persona.

Escribe una frase corta para tranquilizar a alguien en una emergencia:

A large, light blue rounded rectangular area intended for writing a short phrase to calm someone in an emergency.

Mi compromiso preventivo

Completa:

 Yo, _____,
me comprometo a actuar de manera segura y
responsable en cualquier emergencia, aplicando lo
aprendido en el curso Primeros Auxilios para Todos.
A partir de hoy:

- Priorizaré mi seguridad antes de ayudar
- Activaré la ayuda llamando al 116
- Aplicaré las técnicas básicas de evaluación y atención inicial
- Enseñaré a mi familia y amigos las prácticas preventivas aprendidas

Firma: _____





**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



*Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú*

