

# Precauidos, listos, ¡ya!

Aprende Reanimación Cardiopulmonar  
y la maniobra de Heimlich



Fundación  
**MAPFRE**  
Canarias

# **Precavidos, listos, ¡ya!**

El objetivo de nuestras actividades de prevención en materia de salud es identificar y minimizar riesgos en el entorno escolar, creando un ambiente más seguro. Esto incluye la enseñanza de cómo evitar accidentes comunes y cómo actuar correctamente si ocurren.

Participar en estas actividades no solo salva vidas, sino que también promueve valores como la responsabilidad, la solidaridad y la autoconfianza. El alumnado se convierte en agente de cambio en su comunidad, capaz de ayudar a otras personas en situaciones de emergencia.

Con esta finalidad ofrecemos a los centros escolares de las islas el programa educativo **Precavidos, listos, ¡ya!** con el que formaremos al alumnado en Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y en la maniobra de Heimlich para que sepan actuar ante situaciones que impliquen una parada cardiorrespiratoria.

## Nuestra metodología:

### experimentar para aprender y aprender para prevenir

Con una metodología basada en el aprendizaje vivencial el alumnado adquirirá habilidades prácticas que le permitirán afianzar los conocimientos y enfrentarse a desafíos en la vida real con confianza.

Además, se facilitarán dos videos formativos que sirven de apoyo a las sesiones. En la parte práctica utilizaremos maniquíes de simulación médica para enseñar la técnica RCP y un chaleco que simula la vía aérea para hacer la maniobra de Heimlich.

## Aprende la Reanimación Cardiopulmonar

Enseñaremos conceptos básicos sobre las causas y consecuencias de una parada cardíaca y explicaremos qué es la reanimación cardiopulmonar.

Realizaremos diferentes simulaciones con maniqués para adultos, niños, niñas y lactantes con los que podrán practicar la técnica de RCP bajo la supervisión de instructores.

Este taller está dirigido al alumnado de Educación Secundaria, docentes, personal auxiliar y de comedor.

## Aprende la maniobra de Heimlich

Enseñaremos la **maniobra de Heimlich**, una técnica de primeros auxilios utilizada para desobstruir las vías respiratorias cuando una persona se está ahogando debido a un objeto extraño, como un trozo de alimento.

Explicaremos como ocurre un atragantamiento, las señales y síntomas para diferenciar una obstrucción leve de una severa y como realizar esta maniobra en adultos, lactantes, niños, niñas y mujeres embarazadas.

El alumnado practicará la maniobra en distintos escenarios simulados.

Este taller está dirigido al alumnado de Educación Primaria y Secundaria, docentes y personal auxiliar y de comedor.

## ¿cómo solicitarlo?

Para disfrutar de esta actividad didáctica gratuita, los centros escolares interesados deben ponerse en contacto con nuestro equipo en el teléfono **928 300 137**.

Fundación  
**MAPFRE**  
Canarias