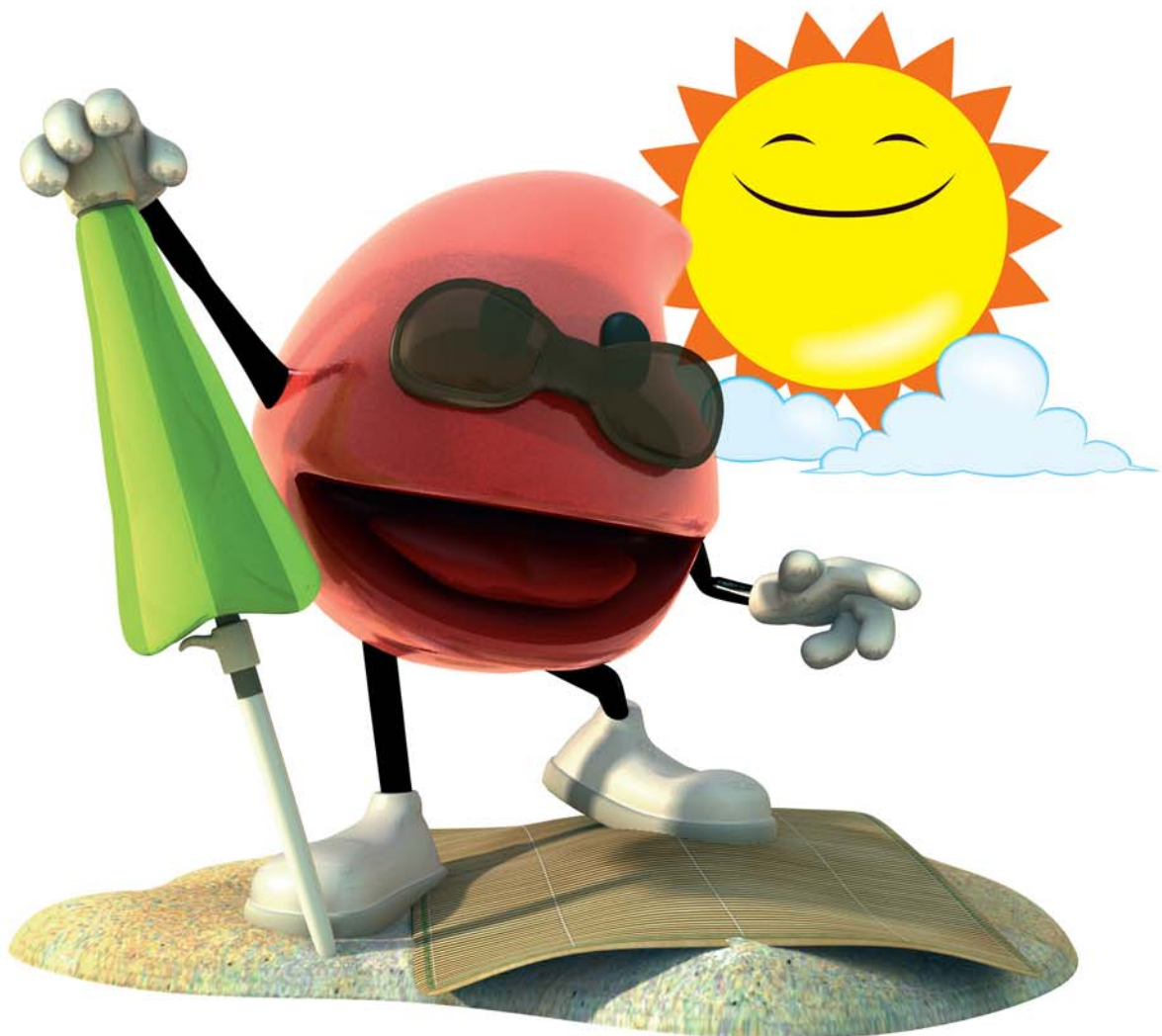


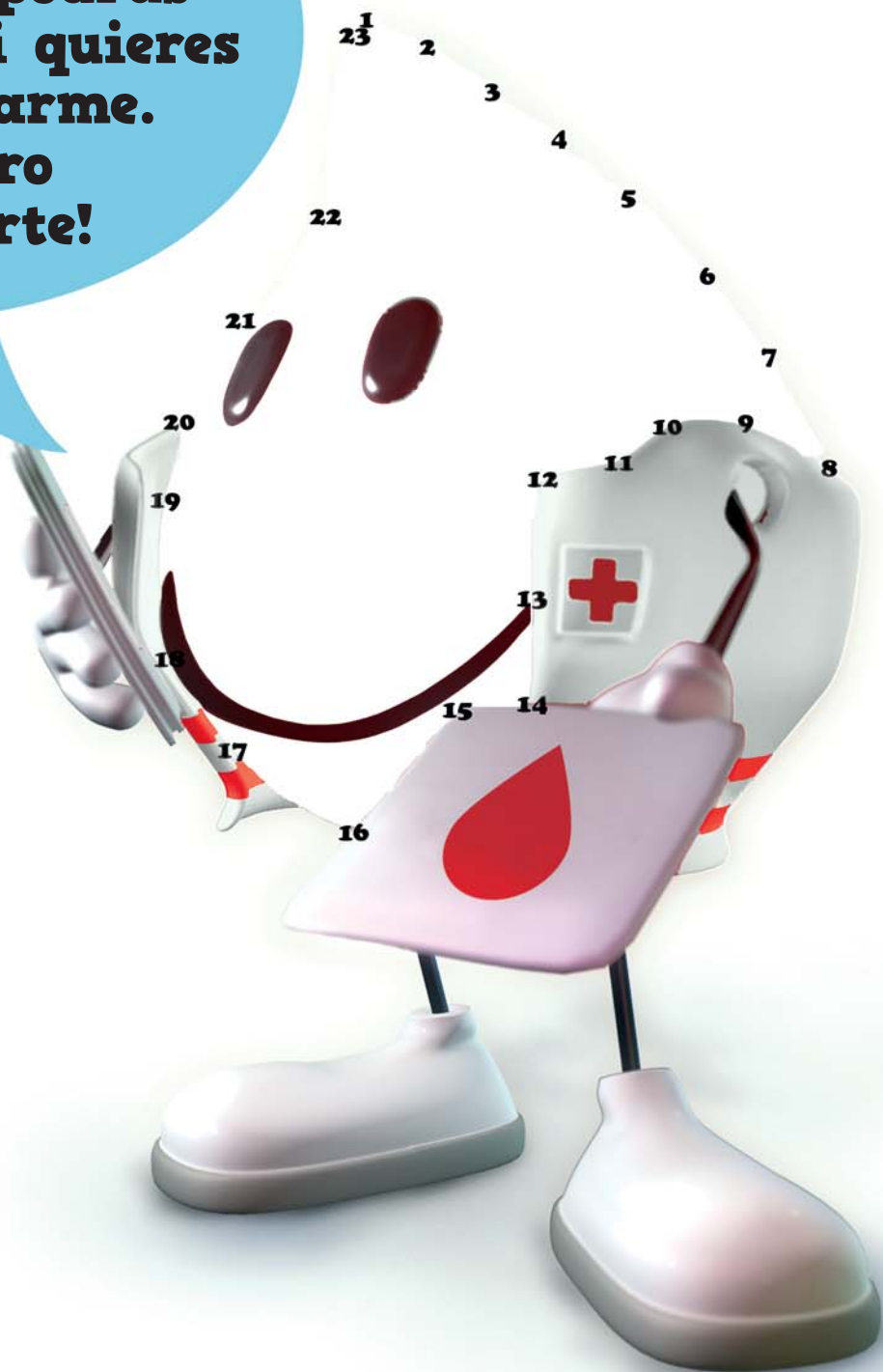
Gotito nos informa



**Cuaderno de actividades para
niños y niñas de 6 a 9 años**



Hola, soy **GOTITO**,
tu amigo. Si unes
los números podrás
conocerme y si quieres
puedes pintarme.
¡Me alegro
de conocerte!





¿Qué es la sangre?

- La sangre es un líquido que recorre todo nuestro cuerpo a través de unas carreteras muy especiales llamadas venas.
- Todos los órganos de nuestro cuerpo (como el hígado, los pulmones...) funcionan gracias a que la sangre viaja continuamente dentro de nosotros y nosotras.

¿Para qué sirve la sangre? La sangre...

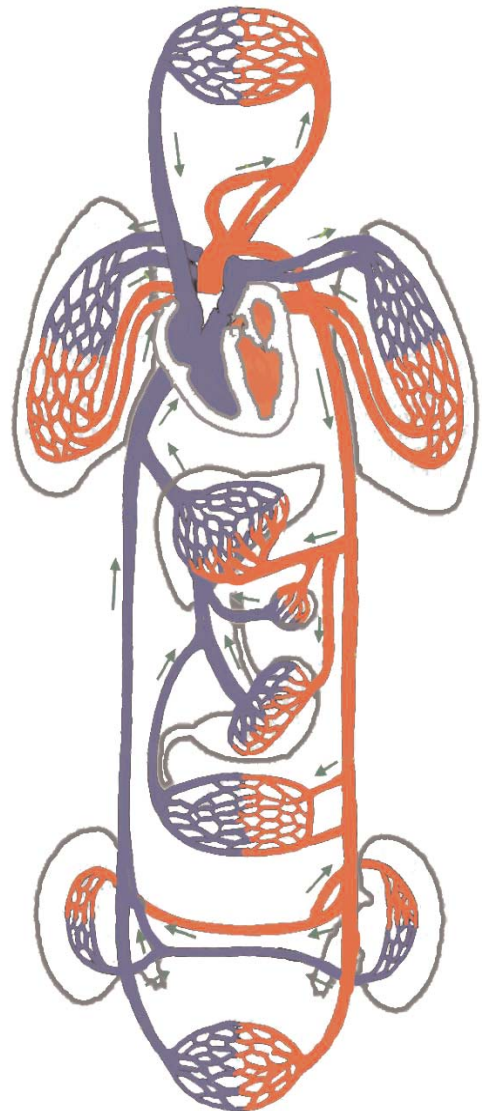
- ...nos protege de enfermedades.
- ...transporta sustancias nutritivas.
- ...mantiene la temperatura de nuestro cuerpo.
- ...recoge desechos para eliminarlos.
- ...transporta el oxígeno desde los pulmones.

¿Sabes dónde están algunos de los órganos de tu cuerpo?

Busca y colorea:

- Corazón: rojo.
- Pulmones: azul.
- Hígado: marrón.
- Riñón: rosa.

¡Sigue buscando, a ver si localizas esas carreteras tan especiales!

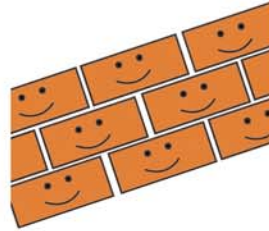




La sangre está formada por...



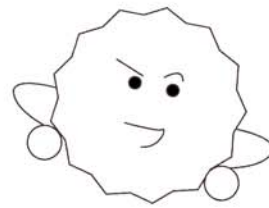
¡Hola! Mi nombre es **PLASMA** y soy un líquido de color amarillo encargado de transportar a todos/as los/as aventureros/as.



¡Hola! Nosotras, las **PLAQUETAS**, nos unimos para taponar las venas cuando tienes una herida.



¡Hola! Nosotros somos **GLÓBULOS ROJOS**, somos muchos los que viajamos en tu sangre. Cuando pasamos por tus pulmones recogemos el oxígeno y lo llevamos a todas las partes de tu cuerpo.



¡Y yo soy un **GLÓBULO BLANCO!** Somos menos que los rojos pero también somos importantes, nos encargamos de la defensa de tu cuerpo contra virus y bacterias.

¡A ver si nos encuentras en esta sopa de letras!

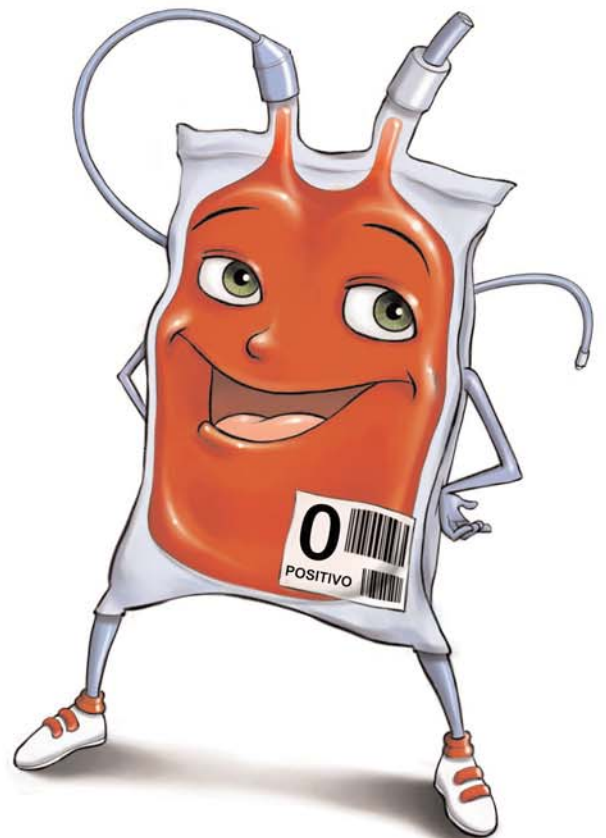
G. ROJOS

G. BLANCOS

PLASMA

PLAQUETAS

G	B	L	A	N	C	O	S	K	G	L	H
R	Q	E	R	T	Y	P	U	I	R	Ñ	A
J	P	L	N	L	P	V	F	G	O	E	F
O	L	S	M	D	L	B	J	R	J	S	M
E	A	N	P	C	A	O	D	F	O	L	T
G	S	D	L	O	R	Z	A	G	S	C	R
U	M	R	A	S	W	T	B	T	M	F	P
B	A	U	T	J	N	M	L	D	Z	B	Z
O	T	Y	B	S	R	P	S	C	R	O	D
C	V	P	L	A	Q	U	E	T	A	S	N





No me encuentro muy bien, no tengo fuerzas, creo que me atacó un virus. Voy a necesitar ayuda.



Recuerda que...

- Sin la sangre no se puede vivir.
- La sangre no se puede fabricar.
- Para todas las operaciones se necesita sangre.
- Con cada donación se ayuda a tres personas.
- Todo el mundo puede necesitarla alguna vez en su vida.
- Una operación por un accidente de tráfico puede necesitar hasta 30 donaciones.





Mucha gente, como nuestro amigo, necesita que le inyecten más sangre de la que tiene en su cuerpo para recuperarse. A esto se le llama transfusión.

Todos los días se hacen muchas operaciones en las que se usa sangre donada.

Esta sangre se guarda en bolsas, en unos lugares llamados Bancos de Sangre.

Hasta que puedas donar, **tú puedes ayudarnos**, informa de lo fácil y necesario que es donar.



Llévame por este laberinto hasta nuestro amigo, así le salvaremos

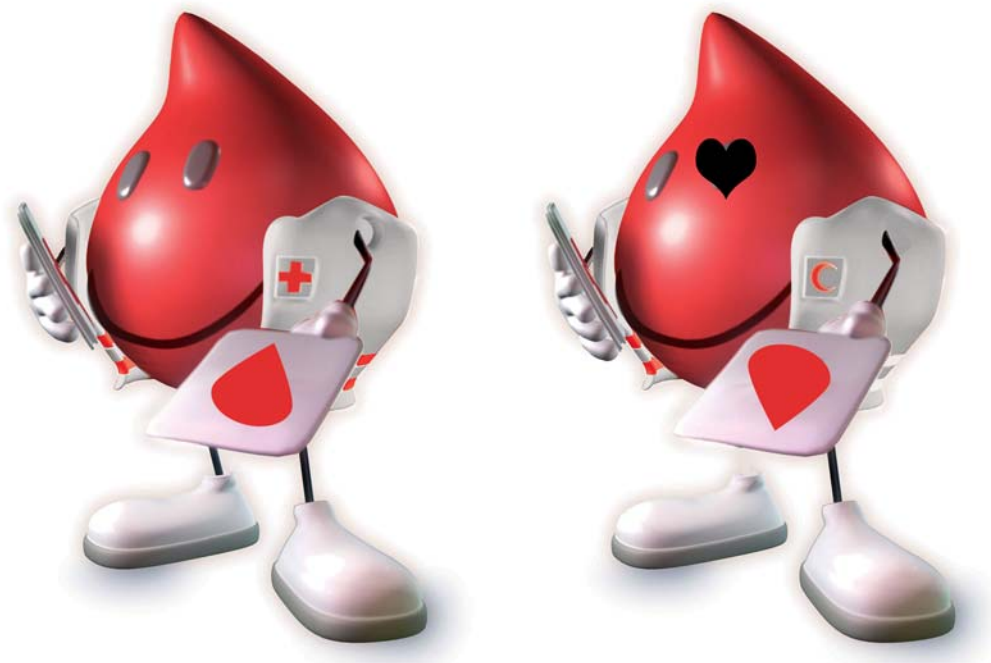
Haz que llegue Gotito a mí





- No todas las personas tenemos el mismo tipo de sangre. Existen diferentes grupos llamados: A, B, AB y O.
- La donación es un acto voluntario, generoso y anónimo.
- Entre donación y donación deben pasar al menos dos meses.
- Los hombres pueden donar cuatro veces al año y las mujeres tres.
- ¡La sangre caduca! No se puede almacenar todo el tiempo que se quiere.
- El material que se utiliza para la donación está limpio y sólo se puede usar una vez, por lo que no hay riesgo de infección.

Busca las 7 diferencias

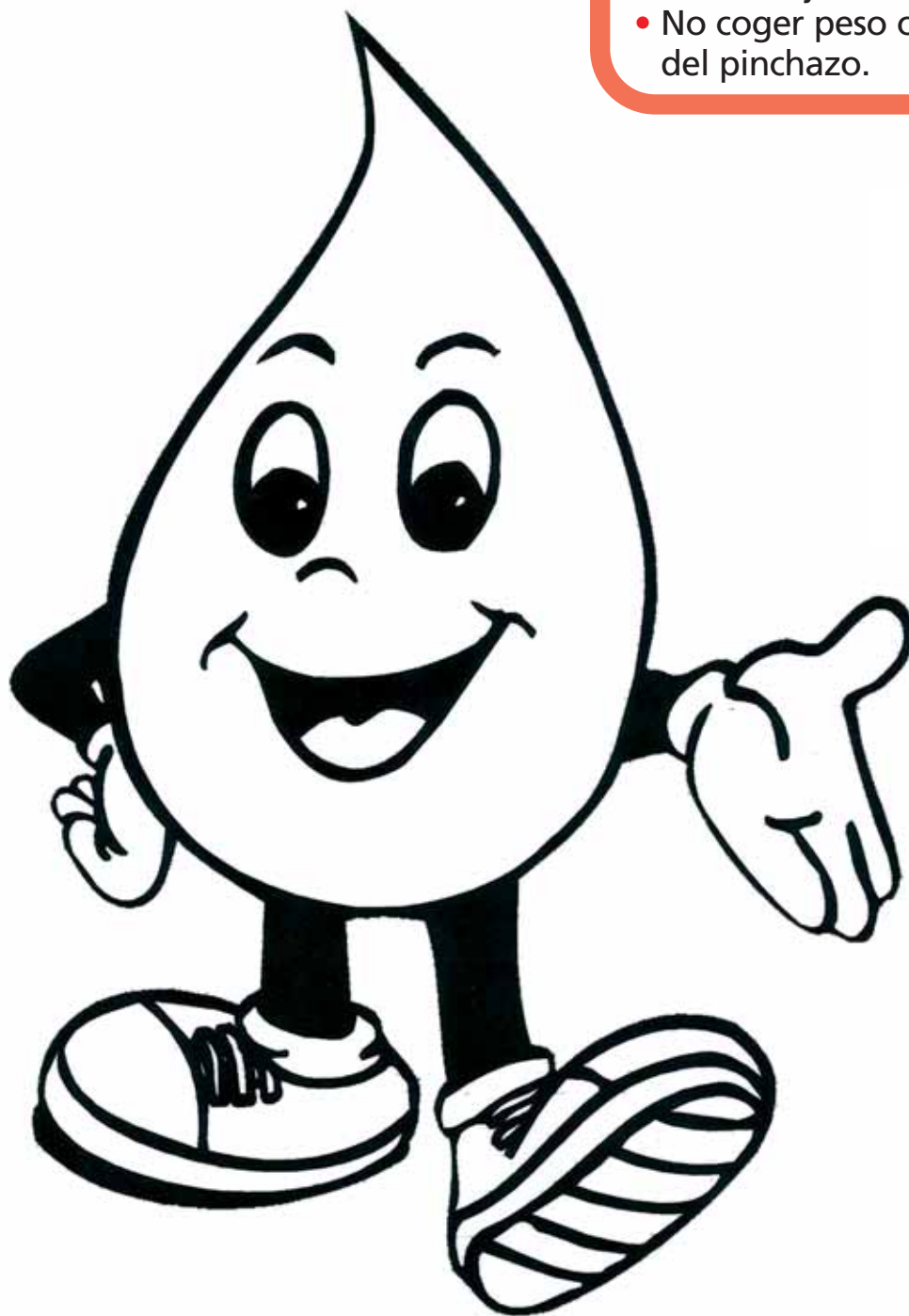


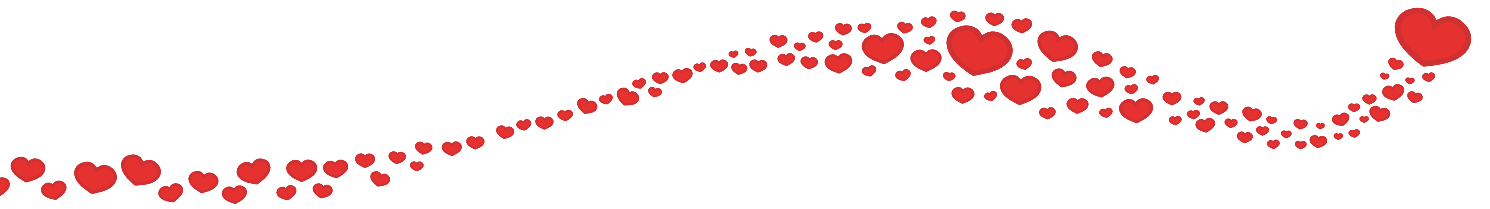


Colorea a **GOTITO**

Ten en cuenta que después de donar se debe...

- Reposar durante un rato acostado/a.
- Levantarse sin brusquedad.
- Tomar muchos líquidos.
- No realizar ejercicios bruscos.
- No manejar maquinaria pesada.
- No coger peso con el brazo del pinchazo.





**¡Qué bien me siento después de ayudar a la gente que lo necesita!
Me gustaría que todo el mundo tuviera una vena solidaria.**



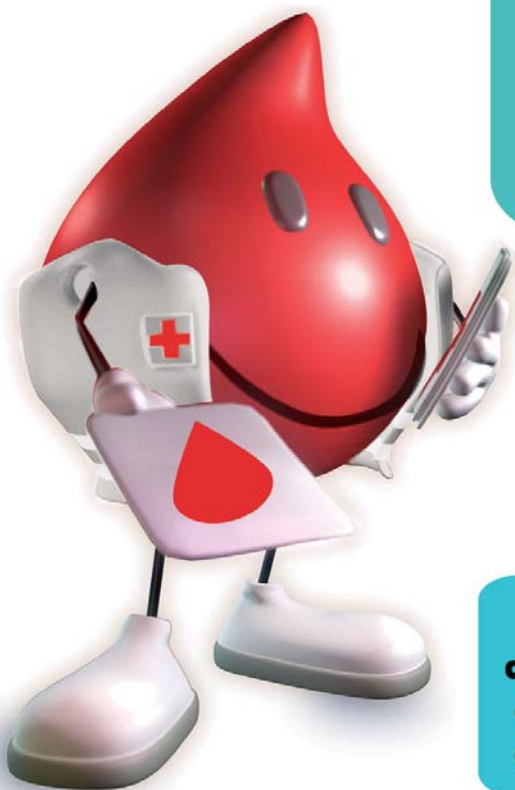
Verdadero o Falso

- 1. La sangre se puede fabricar. _____ →
- 2. Sin la sangre no se puede vivir. _____ →
- 3. Los/as niño/as también pueden donar. _____ →
- 4. Con cada donación ayudas a tres personas. _____ →
- 5. Se necesita poca sangre en operaciones. _____ →
- 6. Para poder donar tienes que pesar más de 70 kg. _____ →
- 7. Existen diferentes grupos sanguíneos. _____ →
- 8. Puedes donar todas las veces que quieras al año mientras te encuentres bien. _____ →
- 9. Cuando tenga 18 años pienso ir a donar sangre. _____ →

V	F



No olvides que para que todos sus viajeros y viajeras circulen correctamente y cumplan su trabajo, tenemos que cuidar nuestra sangre. Lo único que tienes que hacer es **CUIDAR TU CUERPO un poquito cada día.**



Para ayudar a que los glóbulos blancos defiendan nuestro cuerpo de los virus y bacterias...



No olvides:

- Lavarte las manos antes y después de comer.
- Cepillarte los dientes después de cada comida.
- Ducharte diariamente.
- No compartir el cepillo de dientes.
- No tocar las heridas con las manos sucias.

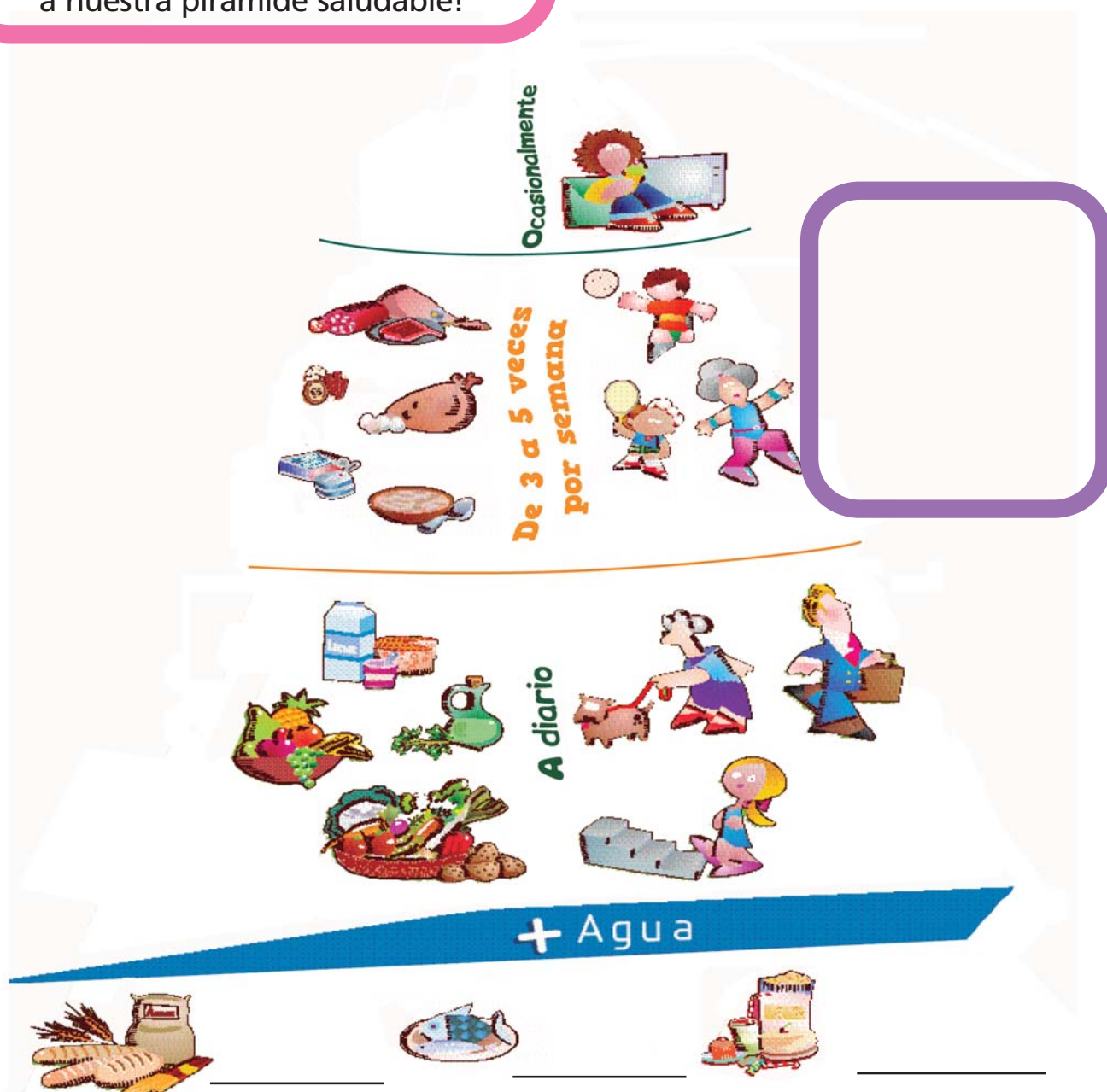
¿Sabes que...?

Existen un montón de alimentos. Lo importante es comer un poquito de cada uno de ellos.

¡Échale un vistazo a nuestra pirámide saludable!

¿Sabes cuántas veces hay que comer al día?





Escribe el nombre de los alimentos y dibújalos en la pirámide.
¡Anímate y dibuja tu deporte favorito!



Hábitos saludables

- Una alimentación sana he de tener y de todos los alimentos deberé comer.
- Antes y después de comer mis manos lavaré. ¡Y todos los días me ducharé!
- Si mis dientes quiero ver brillar, después de cada comida los deberé cepillar.
- El ejercicio físico he de cuidar y todos los días un poco practicar.
- Para poder jugar, por las noches he de descansar y así las energías recargar.



¿Quieres hacerte una careta con la cara de **GOTITO**?

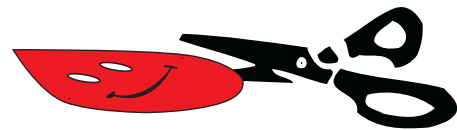
1. Coloréame del color de la sangre.



2. Recórtame los ojos para poder ver.



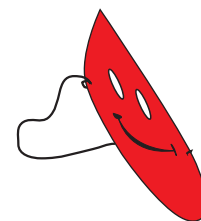
3. Recorta la silueta de Gotito.



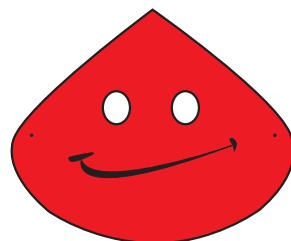
4. Haz dos pequeños agujeros en los puntos.

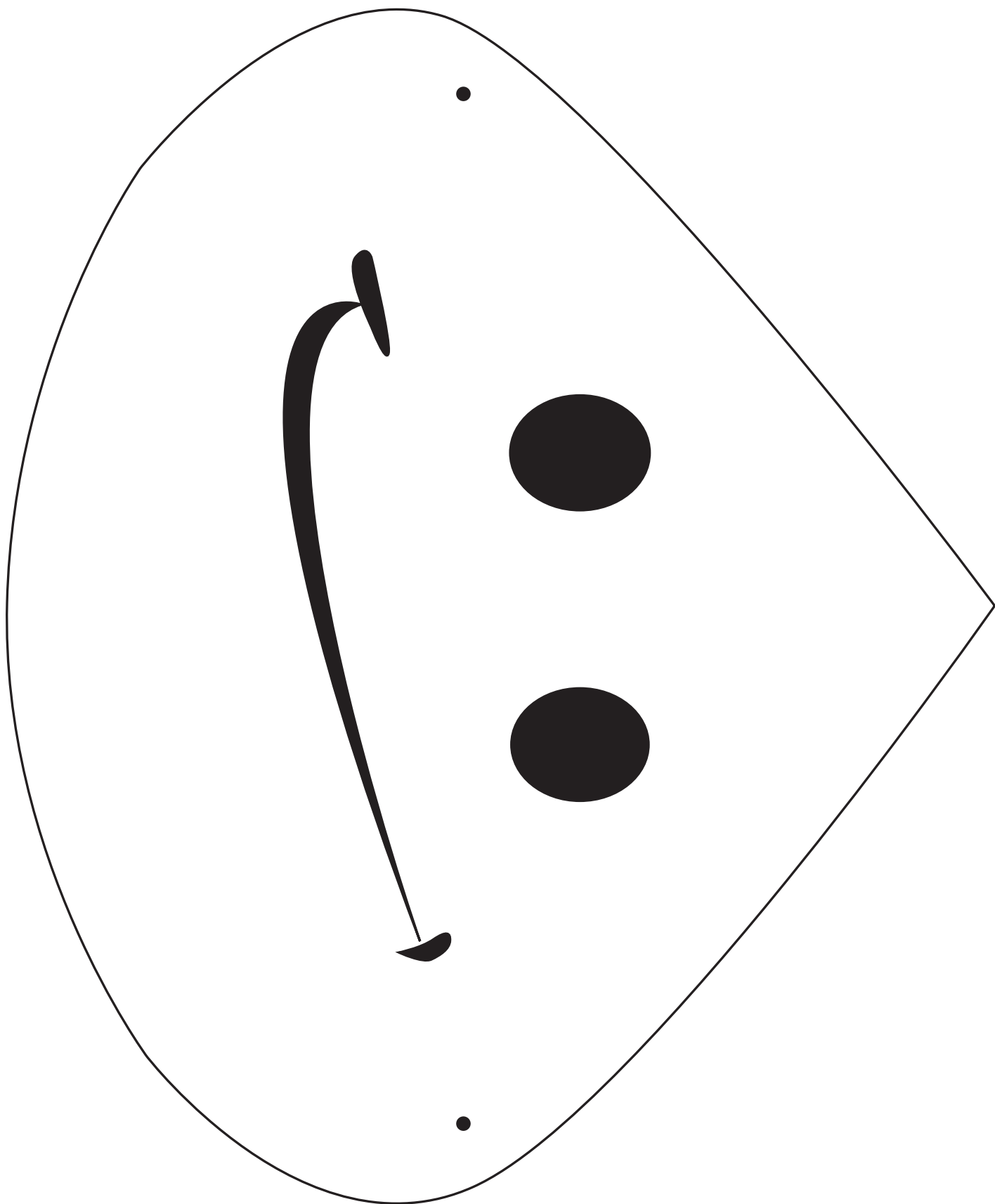


5. Pon un trozo de goma elástica para sujetarte la careta.



6. Disfruta con tu nueva cara.



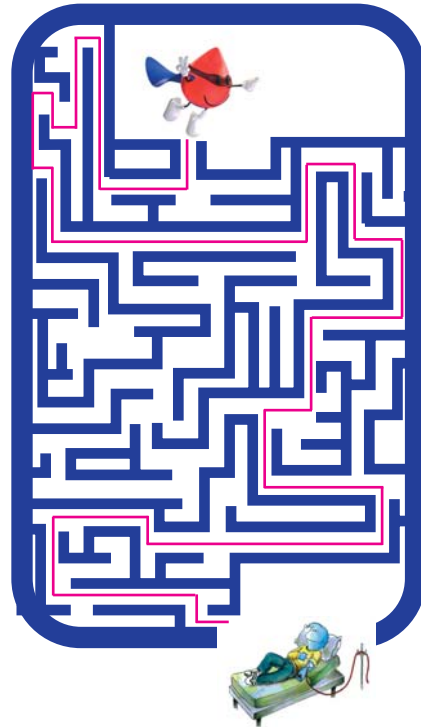


Soluciones

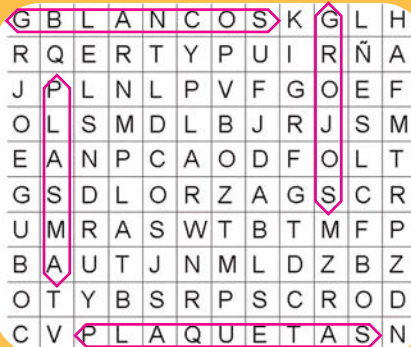
Solución pág. 3.



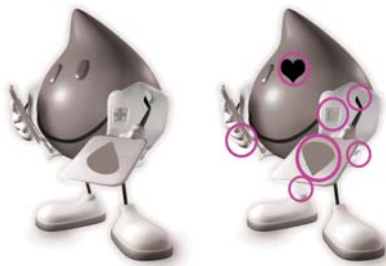
Solución pág. 6.



Solución pág. 4.



Solución pág. 7.



Solución pág. 11.



Cereales,
a diario



Pescado,
3 a 5 veces por semana



Dulces,
ocasionalmente

Solución pág. 9:

1-F, 2-V, 3-F, 4-V, 5-F, 6-F, 7-V, 8-F.

Solución pág. 15:



5 veces.

Edita

Cruz Roja Juventud
C/ Rafael Villa, s/n
28023 El Plantío, Madrid
www.cruzrojajuventud.es

Texto a cargo de:

Raúl Hernández Alonso
Amparo Gómez-Rey García
Centro de Transfusión de Cruz Roja Española
www.donarsangre.org

Coordina:

Cristina Ferrero Camacho

Diseño y maquetación: Cyan, Proyectos y Producciones Editoriales, S.A.
Depósito Legal: xxxxx

DONA SANGRE REGALA VIDA

