

USO DEL PRESERVATIVO

- 1.Revisar la fecha de caducidad.
- 2.Usarlo desde el comienzo de la relación sexual.
- 3.Abrir el sobre con cuidado para que no se rompa el preservativo.
- 4.El preservativo debe ser usado solo una vez.Tíralo a la basura, no al inodoro.

EMBARAZO

Cómo favorecerlo

Mantener relaciones sexuales durante la ovulación.Si no se queda de manera natural tenemos que buscar ayuda en los médicos.

Ellos nos facilitarán el embarazo mediante fecundación in vitro o inseminación artificial.

Cómo evitar quedarte embarazada



¿Qué hacer si te quedas embarazada en 12 horas? Hay una pastilla que se vende en las farmacias o pedir en los centros de salud y que hay que tomarla antes de 72 horas.La otra opción es el aborto es doloroso para la mujer.

RELACIÓN DE PAREJA

**Consejos de lo que debes hacer:*

- 1.No le impidas salir con sus amigos
- 2.Hablar las cosas
- 3.Hacer cosas juntos
- 4.Conseguir que su vida sea mejor
- 5.Tratar al otro con cariño



**Consejos de lo que no debes hacer:*

- 1.Pegar a la persona que quieres
- 2.Controlar el móvil
- 3.Decir cómo se debe vestir
- 4.Cuestionar lo que hace.
- 5.Obligar a hacer cosas que no quiere



TALLER DE LA SALUD.



ELABORADO POR 3º PMAR.



Educación postural estudiantes.



-Cómo sentarse correctamente.

-Hacer estiramientos con frecuencia.



-Mover las piernas cada hora durante 5 minutos.

-Hacer 1 hora de ejercicio físico diario.

Primeros auxilios (atragantamiento)

-Animarle a toser.

-Dar cinco palmadas en la espalda entre los omoplatos.

-MANIOBRA DE HEIMLICH:

Te colocas detrás ,rodeamos con los brazos, presionamos con un nudillo y apretamos con la otra mano.

No se para hasta que salga el objeto.



Primeros auxilios (desmayos)

Ver si respira, en caso afirmativo poner en posición lateral de seguridad.



Si no vemos con claridad la respiración, lo colocamos en superficies duras y hacemos la maniobra frente-mentón, comprobando la respiración durante 10 segundos.

En el caso de que no respire llamamos al 112 y hacemos la reanimación cardiopulmonar: ciclos de 30 compresiones y 2 insuflaciones. Repetir hasta que llegue el médico.