

Gotito nos informa



**Cuaderno de actividades para
niños y niñas de 9 a 12 años**

¿Qué es la sangre?

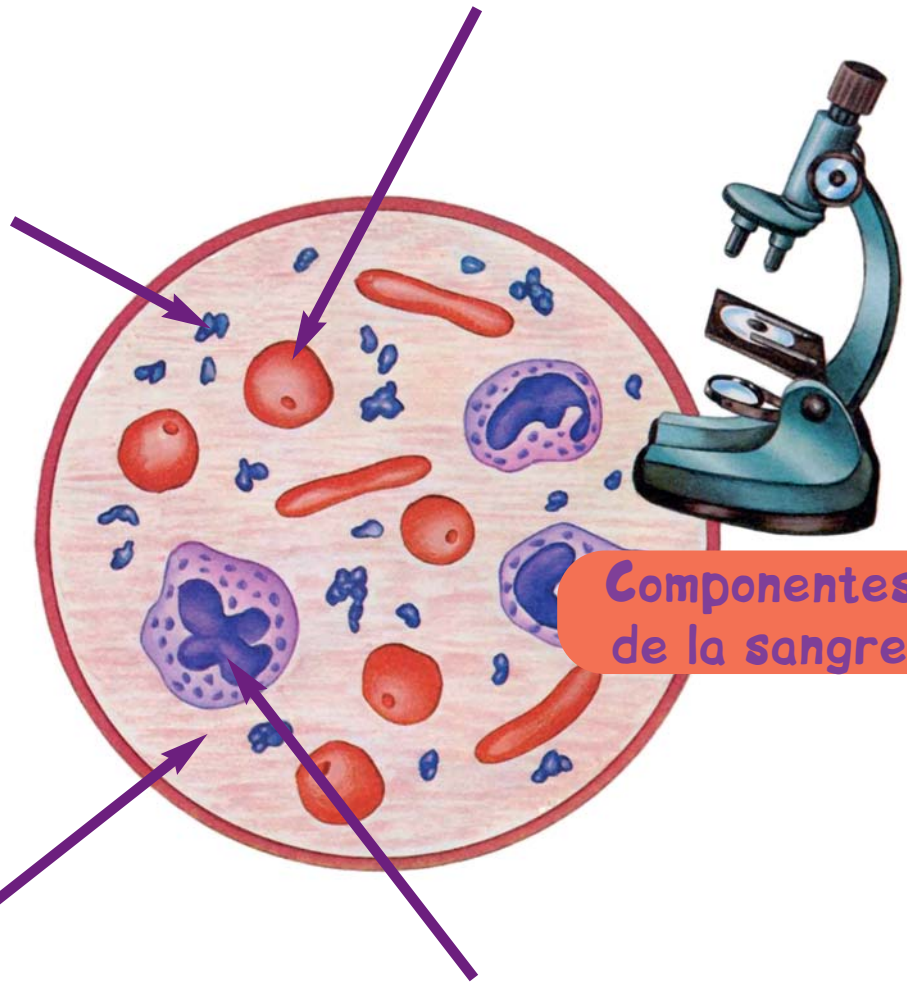
- La sangre es un tejido líquido que recorre el organismo transportando células y todos los elementos necesarios para realizar las funciones vitales.
- Todos los órganos del cuerpo humano funcionan gracias a la sangre que circula por las arterias, venas y capilares.

Glóbulos rojos

Son las células más numerosas y proporcionan el color rojo a la sangre. Tienen forma redondeada y son muy flexibles. Su vida media es de 120 días y su función principal es transportar el oxígeno de los pulmones a los tejidos.

Plaquetas

Son las encargadas de taponar las heridas, pegándose a las paredes de las venas. Después, liberan una serie de sustancias que facilitan la cicatrización de la herida.



Componentes de la sangre

Plasma

Es el líquido de color amarillento compuesto en su 90% por agua. En él flotan el resto de componentes de la sangre.

Glóbulos blancos

Son menos numerosos que los glóbulos rojos. Son los encargados de defender el organismo contra las infecciones y existen tres tipos.

Los vasos sanguíneos

Los vasos sanguíneos son conductos musculares elásticos que distribuyen y recogen la sangre de todos los rincones del cuerpo. Hay tres tipos:

Arterias

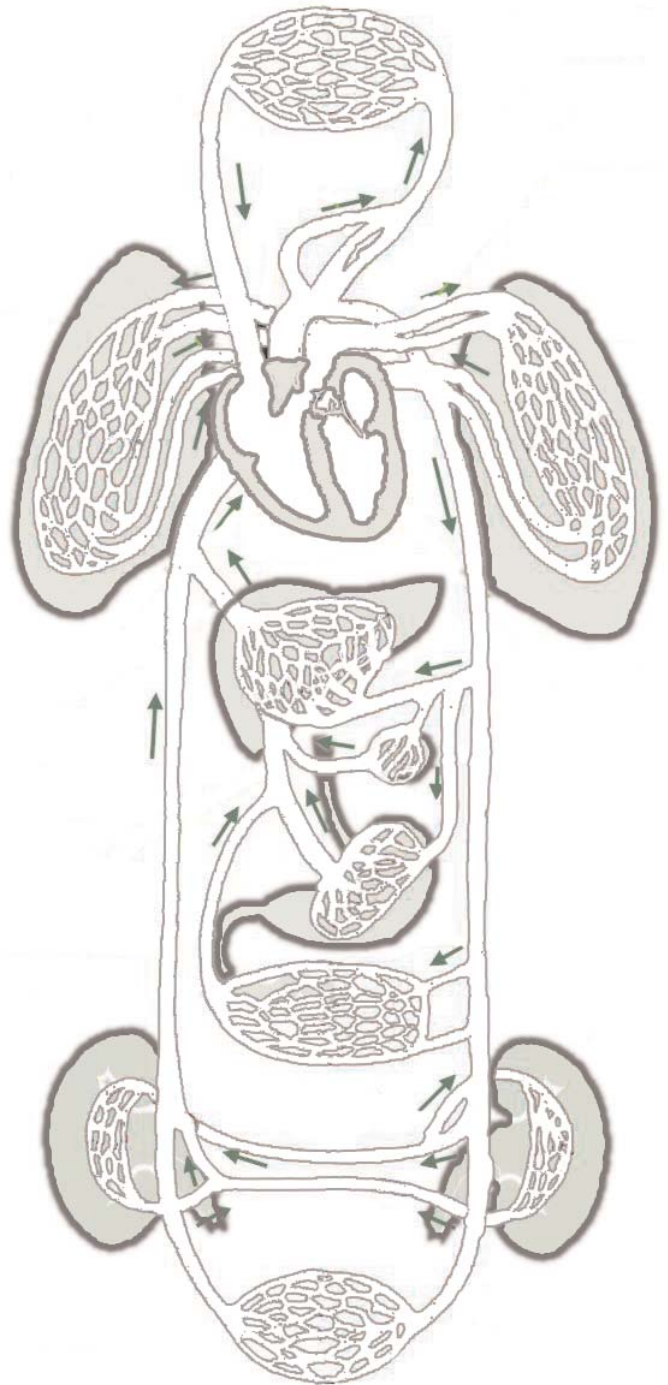
Son los vasos sanguíneos más gruesos y elásticos. Se encargan de transportar la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Son las encargadas de llevar el oxígeno y los nutrientes a los músculos, salvo las arterias pulmonares.

Venas

Son los vasos sanguíneos que transportan la sangre, con anhídrido carbónico (oxígeno usado) de regreso al corazón. Son más delgadas y menos flexibles.

Capilares

Son una red diminuta de vasos sanguíneos que conectan las arterias y las venas. Los capilares son una de las partes más importantes del aparato circulatorio porque, a través de ellos, se envían los nutrientes y el oxígeno a las células.



Colorea en rojo las arterias, en azul las venas y redondea los capilares



Funciones de la sangre



Respiratoria

Transporta el oxígeno desde los pulmones hasta las células y el oxígeno usado desde éstas hasta los pulmones.

Nutritiva

Transporta sustancias nutritivas (glucosa, sales, grasas, proteínas...) provenientes de la digestión.

Excretora

Recoge los residuos y desechos para ser eliminados.

Defensiva

Protege al organismo contra las enfermedades.

Reguladora

Mantiene en equilibrio el agua del organismo y la temperatura corporal.

Colorea el dibujo





¿Sabías que al igual que tenemos un nombre, cada persona tiene un grupo sanguíneo? Pues bien, hay veces que, al igual que los nombres, el grupo sanguíneo de varias personas coincide.



Los grupos sanguíneos son:

- **A**
- **B**
- **AB**
- **O**

Cada persona tiene un grupo sanguíneo, y para recibir sangre de otra persona, ésta tiene que ser compatible con la mía.

Haz el sudoku de los grupos sanguíneos

Recuerda que no se puede repetir grupo sanguíneo en la misma fila y columna.

AB			A
	O	B	
	AB	A	
			O



¿Qué es la donación de sangre?

Acto **voluntario**, **altruista** y **anónimo** en el que una persona **da** parte de su **sangre** para ser utilizada por otra persona que la necesita.

Decimos que la donación de sangre es un acto...

Voluntario

La donación es un acto libre al que nadie debe ser obligado, sino que debe partir de su propia decisión. Cada persona lo hace porque quiere.

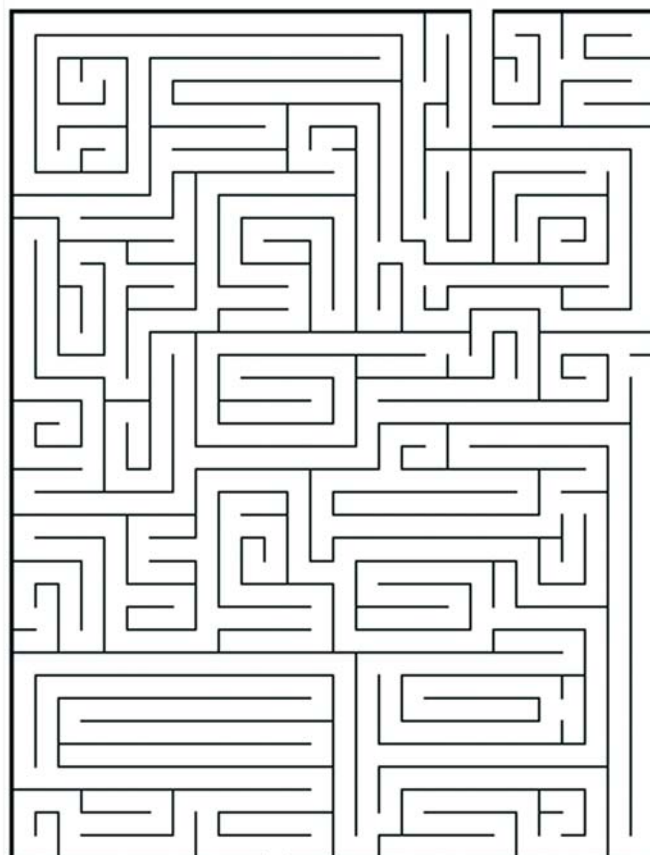
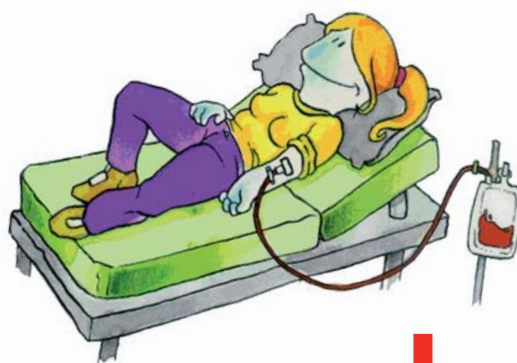
Altruista

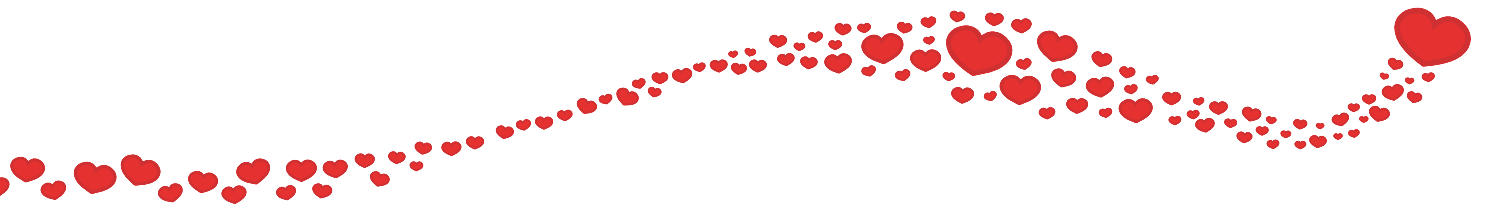
La sangre, como cualquier otro tejido u organismo humano, nunca debe ser considerada como una mercancía y, por tanto, no podrá ser objeto de comercio ni beneficio. Se dona sin esperar nada a cambio.

Anónimo

La sangre del/la donante se identificará con una clave numérica en la que no constará su nombre. De esta forma la persona donante y la receptora no tendrán ningún tipo de relación ni conocimiento.

En definitiva, la donación es un gesto **solidario, libre y desinteresado**. Su único origen y finalidad es la solidaridad entre las personas.





¿Qué necesito para donar?

- Haber cumplido los 18 años.
- Pesar más de 50 kg.
- Sentirse bien.
- No estar en ayunas.
- No haber donado sangre en los últimos dos meses.
- No haber donado 4 veces en un año si eres hombre y 3 veces si eres mujer.

Descubre los 10 términos relacionados con la donación de sangre

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



**¿Cuál es el proceso de la donación?
Ordena las viñetas**



Análisis



**Bocadillo
y bebida**



Autobús



Requisitos



Cuestionario



Hospital



Transfusión



Donación



¿Sabías por qué es necesario donar sangre?



Ten en cuenta que...



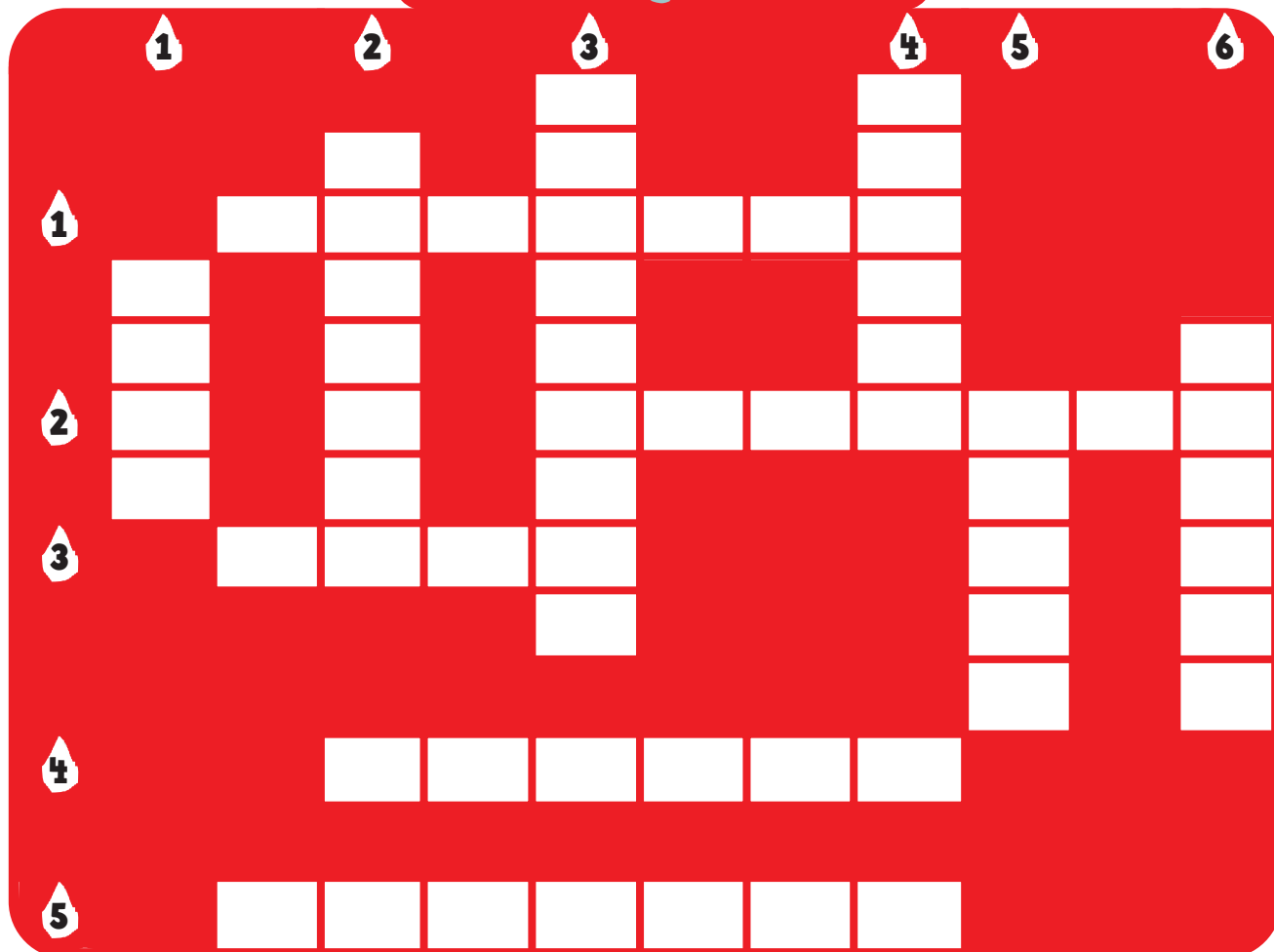
Diariamente se necesita mucha sangre para realizar operaciones por enfermedades o accidentes de tráfico.

¿Cuánta sangre se necesita para...?

Accidente de tráfico: 20 a 30 unidades.
Transplante de hígado: 56 unidades.
Transplante de corazón: 34 unidades.
Transplante de médula ósea: 150 unidades.
Enfermos/as de leucemia: 100 unidades.



Crucigrama



Horizontales

1. Músculo encargado de bombear sangre para que ésta llegue a todas las partes de nuestro cuerpo.
2. Inicial del país en el que vives. Entre la m y la ñ. El material utilizado para la donación es...
3. Uno de los conductos por los que circula la sangre en nuestro cuerpo. Baile tradicional en varias provincias españolas. Inicial de sangre.
4. Veces al año que puede donar un hombre.
5. Glóbulos encargados de defender al organismo de las infecciones.

Verticales

1. Veces al año que puede donar una mujer.
2. Persona que dona. Abreviatura de calle. L.
3. Células encargadas de taponar las venas cuando tenemos una herida. Soy la primera en el abecedario. Letra que abrevia número.
4. Líquido rojo que circula por todo el cuerpo. Letra que, en mayúscula, la podemos confundir con un número. Letra con muchas curvas.
5. Glóbulos encargados de transportar el oxígeno a los pulmones.
6. Único componente de la sangre que se puede almacenar hasta un año.



Recuerda que:

- Sin la sangre no se puede vivir.
- Una donación puede ayudar a tres personas.
- Existen varios grupos de sangre. Siendo el 0 negativo el universal.
- Los hombres pueden donar 4 veces y las mujeres 3 veces al año.
- Todo el mundo puede necesitar sangre alguna vez en su vida.
- La sangre tiene caducidad.
- Con la sangre no se puede comercializar.
- El material que se utiliza para la donación es de un único uso y estéril, por lo que no existe riesgo de infección.



Escalera

Resuelve la primera palabra y sustituye en el resto cada valor umérico por su letra correspondiente

Personas que donan su sangre →

4	3	5	1	5	7	2	6
6	2	5	7	1	4	3	
6	2	5	1	4	3		
6	3	5	4	1			
6	1	5	3				

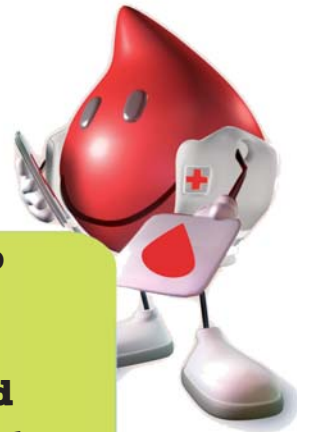
← **Después de recibir la sangre te quedas**



Y si aún no puedo donar, ¿qué puedo hacer yo?



Lo primero contarle a todo el mundo lo importante y sencillo que es donar. Lo segundo, cuidar tu salud cada día para que, en un futuro, puedas donar. No es nada complicado. ¡Ya verás!



¿Cuántas veces a la semana es saludable comer los siguientes alimentos? Dibújalos en la pirámide

- 1. Leche y yogurt**
- 2. Queso tierno**
- 3. Carnes, pescados y huevos**
- 4. Patatas, legumbres**
- 5. Frutos secos**
- 6. Hortalizas, verduras y frutas**
- 7. Cereales**
- 8. Dulces**
- 9. Aceites y grasas**

Dieta equilibrada

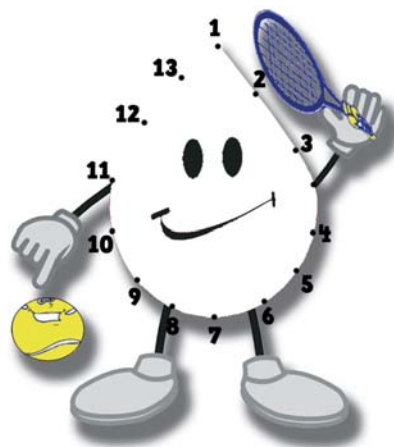
La sangre transporta los nutrientes que proviene de los alimentos que comemos. Para estar sanos/as tenemos que comer de una manera equilibrada.



Ejercicio físico

El ejercicio físico además de saludable puede ser divertido, tanto si lo practicas tú solo/a como si lo haces en grupo.

¿Qué deporte es el preferido de Gotito?



¿Te animas a dibujarte practicando ejercicio físico...

...individualmente?

...con tus amigos y amigas?

Recuerda que es beneficioso

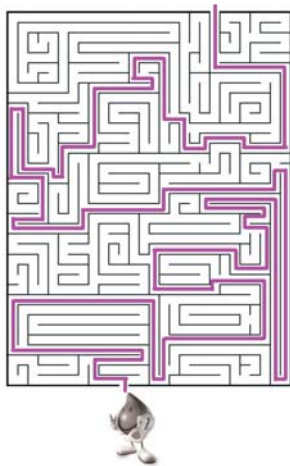
- Fortalece el corazón.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Hace que tus huesos sean más resistentes.
- ...

Soluciones

Solución pág. 5.

AB	B	O	A
A	O	B	AB
O	AB	A	B
B	A	AB	O

Solución pág. 6.



Solución pág. 7.

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

Solución pág. 8:

1. Requisitos.
2. Atobús.
3. Cuestionario.
4. Donación.
5. Bocadillo y bebida.
6. Análisis.
7. Hospital.
8. Transfusión.

Solución pág. 9.



Solución pág. 11.

D	O	N	A	N	T	E	S
S	E	N	T	A	D	O	
S	E	N	A	D	O		
S	O	N	D	A			
S	A	N	A				

Solución pág. 12:

- A diario: 1, 4, 5, 6 y 7.
De 3 a 5 veces por semana: 2 y 3.
Ocasionalmente: 8 y 9.

Solución pág. 14:

1. Blancos.
2. Antes.
3. Después.
4. Comer.
5. Días.
6. Herida.

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

