

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

16

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



El cuidado de sí
suma a tu vida

SESIÓN 8: PRIMEROS AUXILIOS EN EL TRABAJO EN ENTIDADES PÚBLICAS

Experto Líder:

CARLOS ANDRÉS VALENCIA HERNÁNDEZ

Perfil Profesional:

Administrador, con Magister en Gestión de la Calidad y en las Organizaciones, Especialista en Gestión Territorial, Seguridad Pública y en riesgos laborales, implemento el Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo de la Policía Nacional de Colombia fue asesor internacional del Gobierno de Guatemala, actualmente instructor y profesor de la Cruz Roja Colombiana, el Concejo Colombiano de Seguridad y diseñador instruccional para la elaboración de cursos con las Universidades Rosario, Piloto e Iberoamericana.



Carlosvalencia21@hotmail.com



3145359820



Ruta del conocimiento

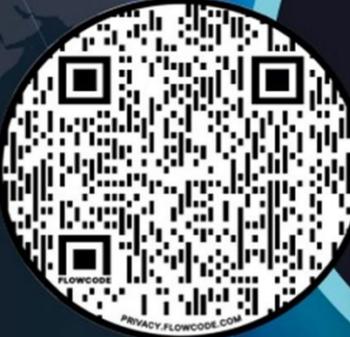


Ruta del conocimiento





ISO



ESCANÉAME

**CARLOS ANDRÉS
VALENCIA HÉRNANDEZ**

*Magister en Sistemas Integrados de Gestión, Especialista en
Seguridad, Gestión Territorial, Riesgos Laborales y
Administrador Policial.*

**VISITA Y CONOCE
MI TARJETA DIGITAL**

<https://www.flowcode.com/page/carlosandresvalenciah>

INVITACIÓN



15 de Octubre
08:00AM

SESIÓN 9:
CONVERSANDO CON EXPERTOS
INTERCOMUNIDADES
SALUD MENTAL Y CULTURA DE
AUTOCUIDADO

Evaluémonos



“Casi todas las cosas buenas que suceden en el mundo, nacen de una actitud de aprecio por los demás”

(Dalai Lama)



TABLA DE CONTENIDO

01

**Primeros Auxilios
Básicos**

02

**Constitución Política de
Colombia**

03

**10 Consejos Generales
en el Protocolo de
Actuación de Primeros
Auxilios**

04

**Primer respondiente
Soporte Vital**

05

**Paro
Cardiorrespiratorio**

06

Infarto

TABLA DE CONTENIDO

07

RCP y el DEA

08

Accidente
Cerebrovascular

09

Urgencias
Respiratorias

10

Caídas y Golpes

11

Heridas

12

Convulsiones

Objetivo general

Brindar conocimientos y lineamientos generales relacionados con la **Prevención de Peligros en la Administración Pública**, para lograr su mitigación y control ante el deber y la responsabilidad social de proteger y salvaguardar la vida, la integridad y los recursos en los centros de trabajo y de forma extendida a sus hogares.



Objetivos específicos



Reconocer situaciones que requieren atención de primeros auxilios, tales como heridas, fracturas, quemaduras, crisis respiratorias, entre otras



Dominar las técnicas básicas de primeros auxilios, como la reanimación cardiopulmonar (RCP), el uso de desfibriladores externos automáticos (DEA) y la maniobra de Heimlich para obstrucciones respiratorias.



Promover la educación y la sensibilización sobre la importancia de los primeros auxilios en la comunidad, fomentando la capacitación de más individuos en estas habilidades.



Participar en simulaciones y ejercicios prácticos para aplicar el conocimiento teórico en situaciones de emergencia realistas.



Conocer las medidas necesarias para prevenir infecciones en heridas y comprender la importancia de la higiene en la atención de primeros auxilios.

1

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS



QUE SON LOS PRIMEROS AUXILIOS

Es **conjunto de actuaciones y técnicas** que permiten la **atención inmediata** de una persona enferma, lesionada o accidentada en el lugar de los acontecimientos.

El **propósito** de los primeros auxilios es aliviar el dolor, la ansiedad del herido o paciente y evitar el agravamiento de su estado.

Mantener con **vida** al paciente / persona en riesgo.

Evitar nuevas lesiones o complicaciones

Trasladar a la persona lo antes posible a **un centro de salud o hospital**

Tratar de reducir **dolor**

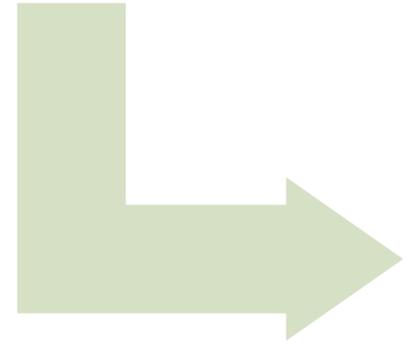
Evitar infecciones o lesiones secundarias

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Método PAS

Proteger

- Conservar la vida



Avisar

- Pedir auxilio



Socorrer

- Disminuir el daño y dolor

2

CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA



DERECHO A LA VIDA



ART 11

El **derecho a la vida** es
inviolable

No habrá pena de muerte



PRINCIPIO DE SOLIDARIDAD

- **ART 1**

Colombia es un estado social de derecho organizado en forma de República unitaria, descentralizada con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y la prevalencia del interés general.



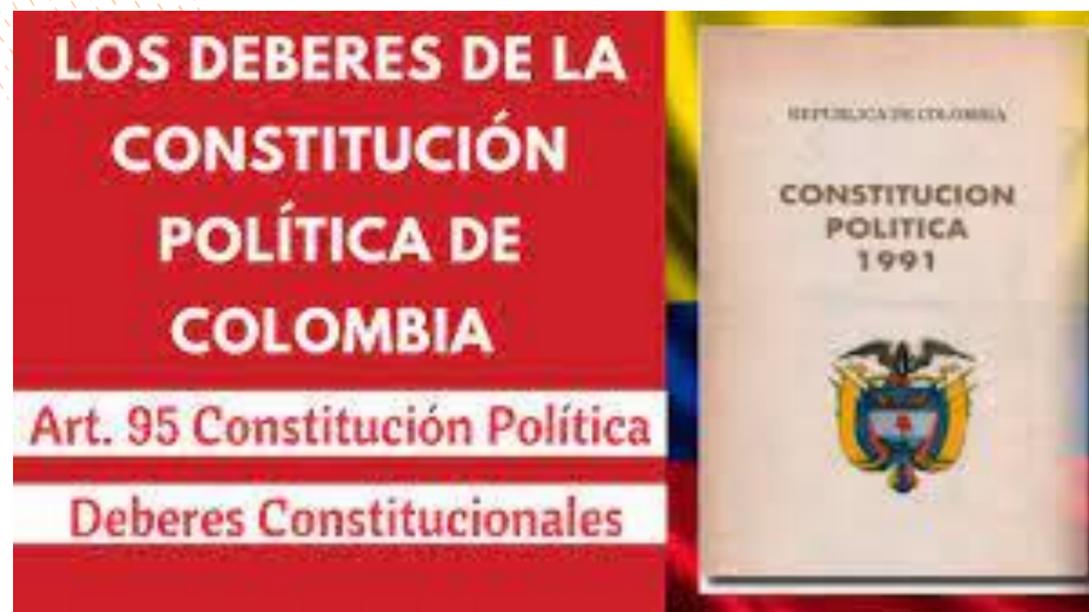
AYUDA INMEDIATA

- **ART 95**

La calidad de colombiano enaltece a todos los miembros de la comunidad nacional. Todos están en el deber de engrandecerla y dignificarla. El ejercicio de los derechos y libertades reconocidos en **esta Constitución implica responsabilidades**. Toda persona esta obligada a cumplir la Constitución y las leyes.

Son deberes de la persona y el ciudadano:

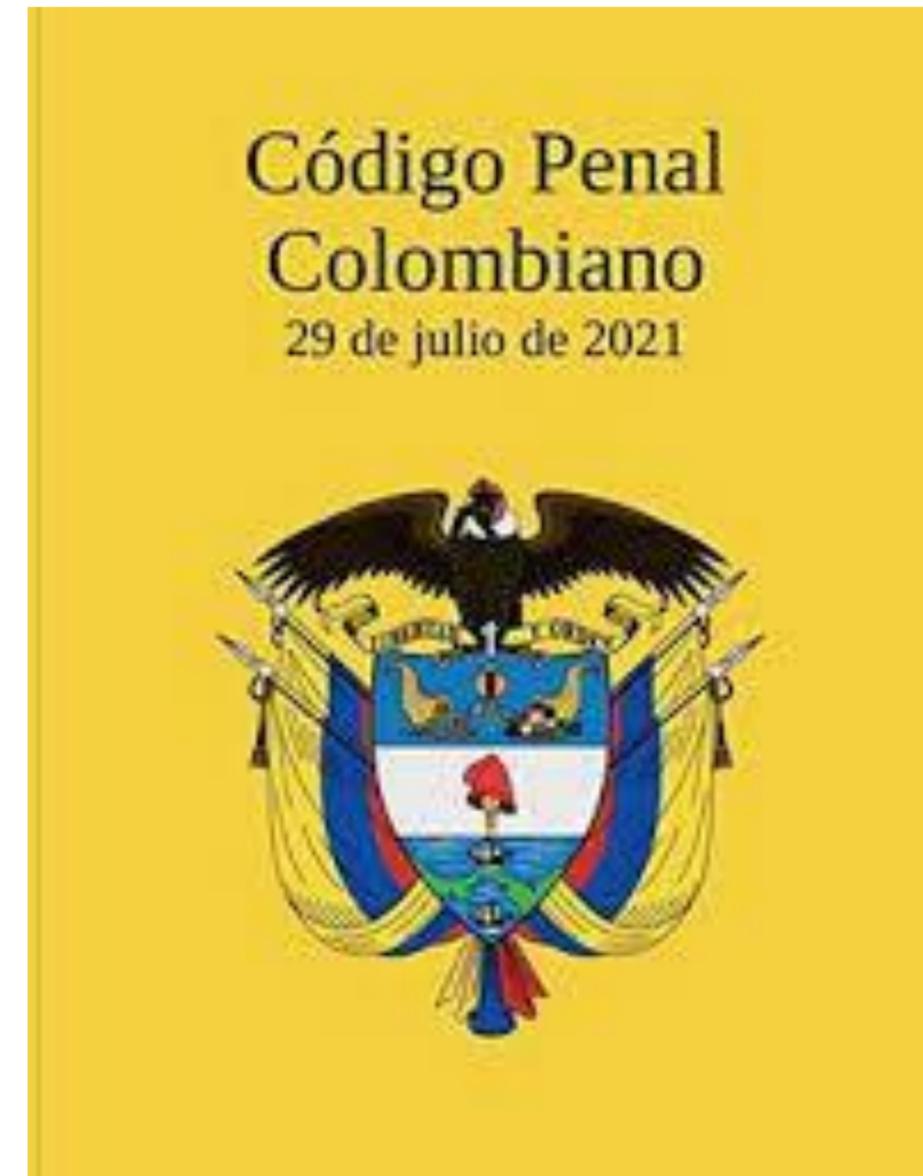
2. Obrar conforme al **principio de solidaridad social, respondiendo con acciones humanitarias ante situaciones que pongan en peligro la vida o salud** de las personas



OMISION AL SOCORRO

- **ART 131**

El que omitiere sin justa causa, auxiliar a una persona cuya vida o salud se encontrare en grave peligro incurrirá en prisión de treinta y dos (32) a setenta y dos (72) meses.



3

10 Consejos Generales en el Protocolo de Actuación de Primeros Auxilios



10 Consejos Generales en el Protocolo de Actuación de Primeros Auxilios

APLICACIÓN
FUERZA

FACTORES
AMBIENTALES



- Actuar con rapidez pero conservando la calma
- Evitar aglomeramientos
- No mover a la persona herida salvo que sea imprescindible
- Traslado adecuado (como norma general no inmovilizar al accidentado y si hubiera que hacerlo moverlo en bloque)
- No dar al herido de beber, comer o medicar
- Trasladar al paciente lo mas pronto posible
- Mantener la temperatura corporal del paciente
- Hacer solo lo imprescindible
- Si no sabe, abstenerse puede causar mas daño a la lesión



DESC
NSUFICIENTES

4

PRIMER
RESPONDIENTE
SOPORTE VITAL
BÁSICO



PRIMER RESPONDIENTE SOPORTE VITAL BÁSICO

VALORACIÓN DEL PACIENTE

- SIGNOS VITALES
- ANATOMÍA CARDIORESPIRATORIA
- RCP
- OVACE
- DEA



VIAS AÉREAS



POSTURA CORRECTA



POSTURA EN CASO DE SEGREGACIÓN LIQUIDOS POR LA BOCA



RESPIRACIÓN

EN HOMBRES



EN MUJERES



FRECUENCIA RESPIRATORIA

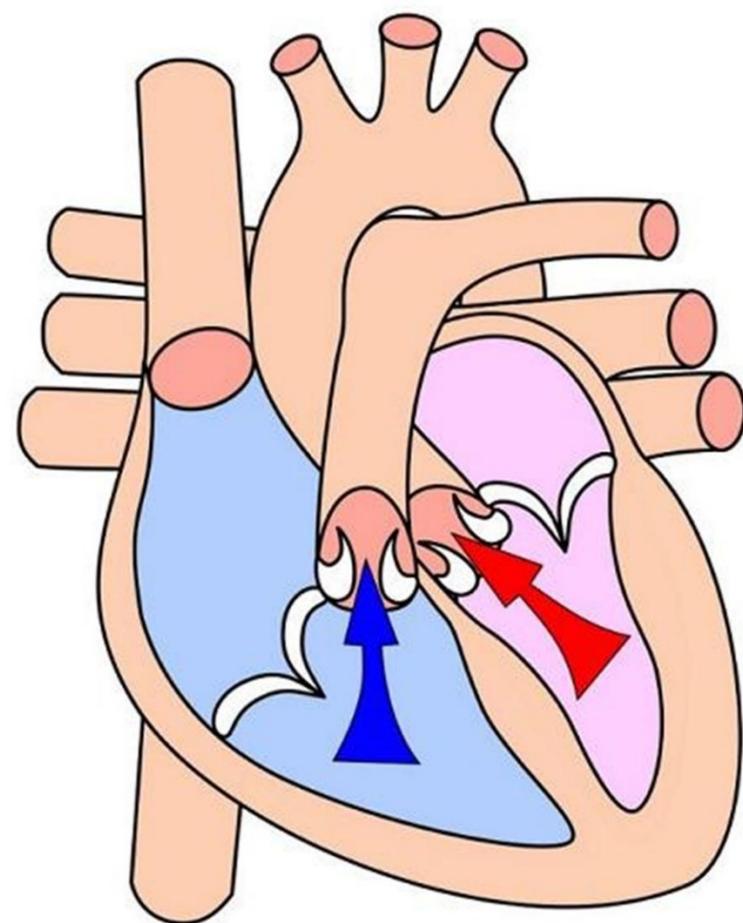
Edad	Respiraciones por minuto.
Recién nacido	30 - 80
Lactante menor	20 - 40
Lactante mayor	20 - 30
Niños de 2 a 4 años	20 - 30
Niños de 6 a 8 años	20 - 25
Adulto	15 - 20

PULSO



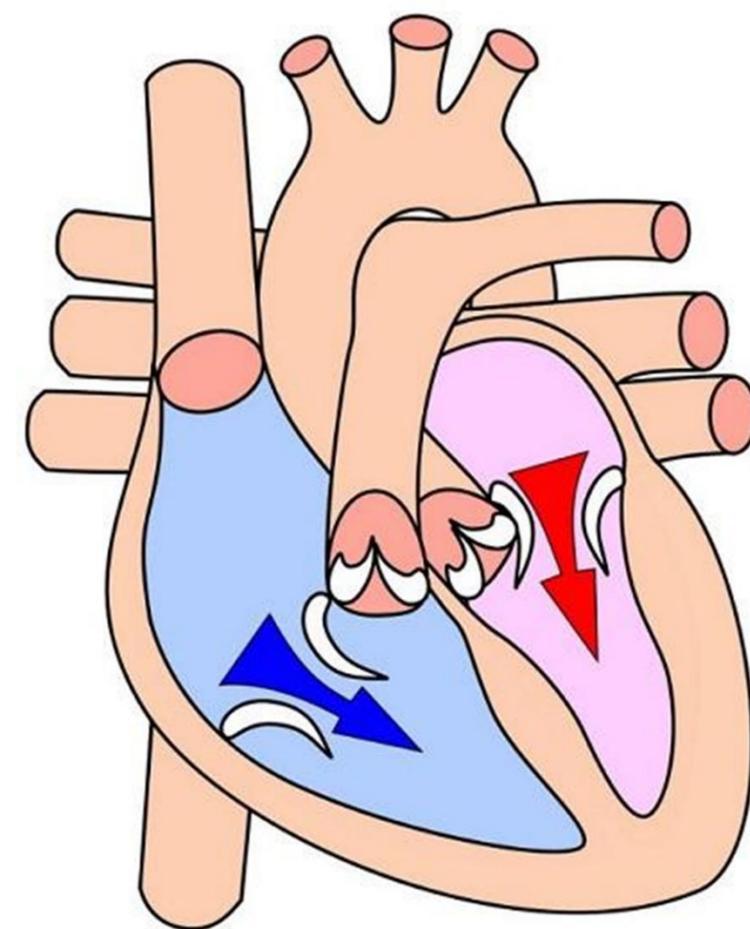


Sístole



Contracción y salida de sangre

Diástole



Relajación y entrada de sangre

PRESIÓN ARTERIAL

Categorías de Presión Arterial



Categorías de la Presión Arterial	Sistólica HH mg	Diastólica HH mg
Normal	Menos de 120	Menos de 80
Elevada	120-129	Menos de 80
Presión arterial alta Hipertensión nivel 1	130-139	80-89
Presión arterial alta Hipertensión nivel 2	140 o más alta	90 o más alta
Crisis de Hipertensión (Consulte a su médico)	más alta de 180	más alta de 120

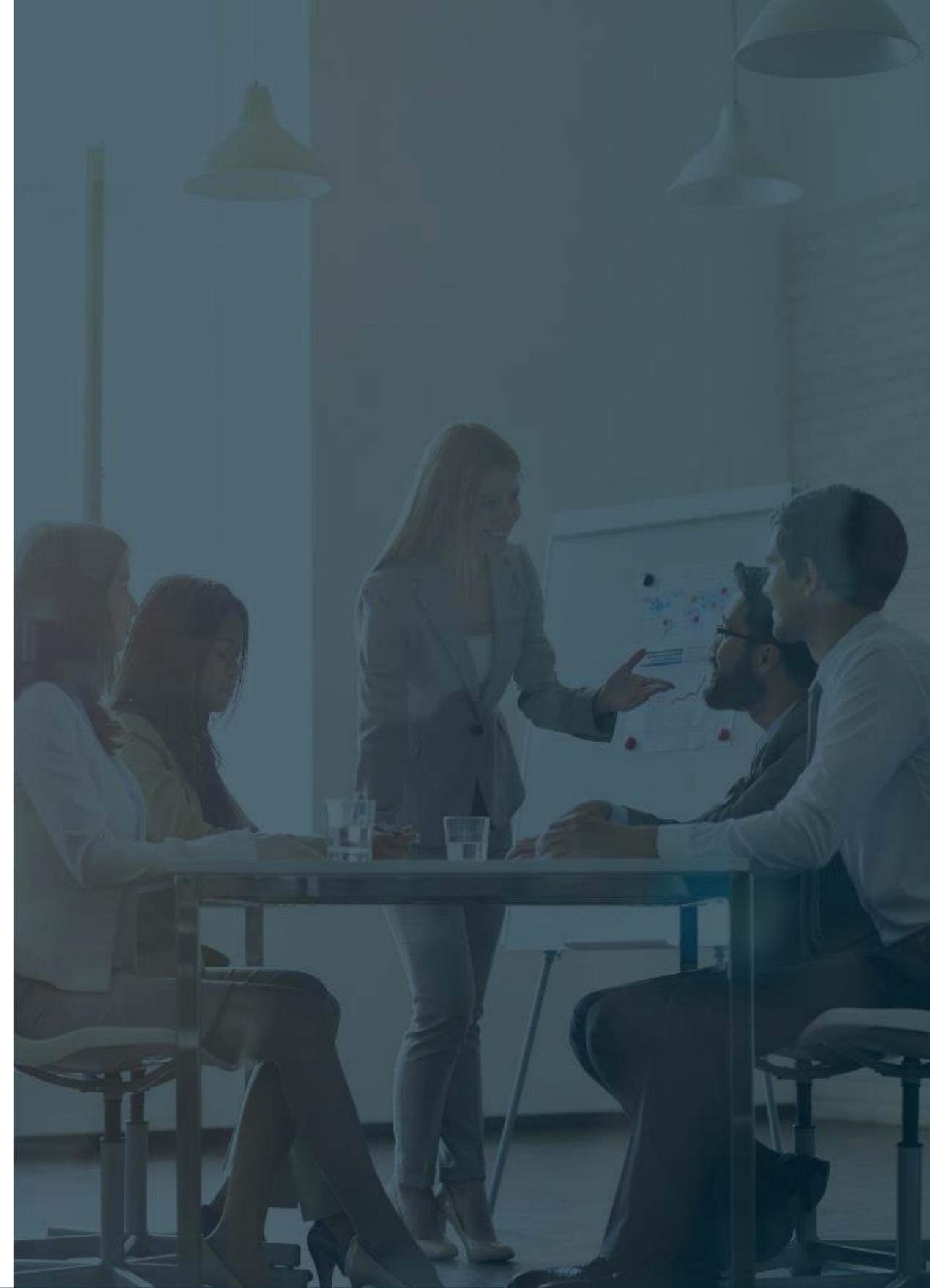
5 | PARO CARDIORESPIRATORIO



PARO CARDIORESPIRATORIO

Es la repentina detención de la respiración y del latido cardíaco en un individuo. Puede ocurrir por diversas causas, algunas de las más típicas son ahogo por inmersión o choque eléctrico, efectos de anestesia u otros fármacos, esfuerzo físico muy extremo.

Implica la detención de la circulación de la sangre y, por lo tanto, la interrupción del suministro de oxígeno al cerebro. Si un paciente entra en este estado la muerte es inminente, lo que requiere una intervención inmediata a través de [reanimación cardiopulmonar](#) (RCP), es decir, compresiones torácicas



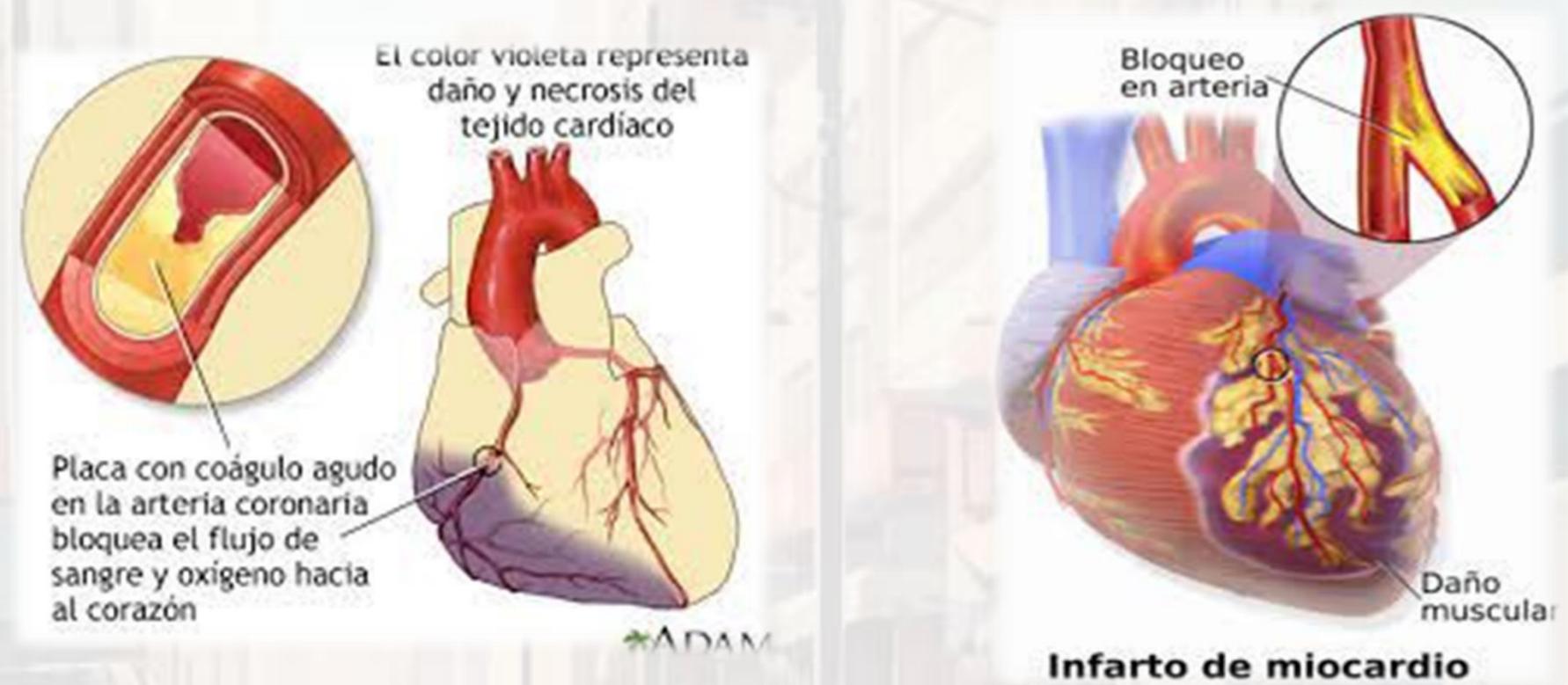
6 INFARTO



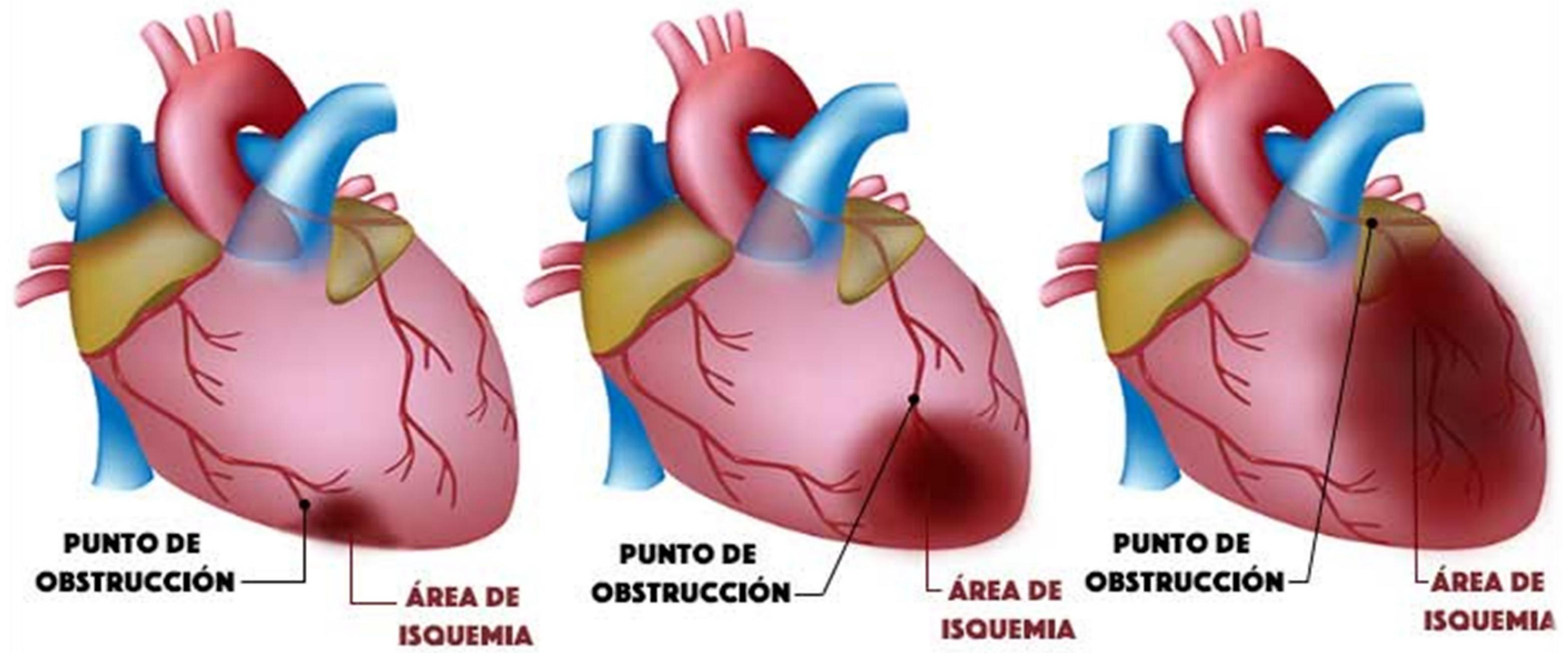


INFARTO

- El infarto agudo de miocardio es un síndrome coronario agudo. Se caracteriza por la aparición brusca de un cuadro de sufrimiento isquémico (falta de riego) a una parte del músculo del corazón producido por la obstrucción aguda y total de una de las arterias coronarias que lo alimentan.



INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO



Dolor torácico



- El dolor del pecho o tórax frecuentemente puede deberse a diversas enfermedades o condiciones como contracturas musculares, problemas pulmonares o cardiacos.
- En los primeros auxilios la principal causa de dolor torácico en adultos que siempre debe sospecharse es el Síndrome Coronario Agudo, también conocido como “infarto o ataque Cardíaco” debido a su alto riesgo de paro cardíaco, muerte o secuelas.

¿Cómo reconozco un ataque cardiaco?

Siempre debe sospecharse un ataque o cardiaco en aquellos pacientes adultos mayores de 45 años que sufren dolor torácico de inicio súbito y especialmente en quienes tienen factores de riesgo como hipertensión arterial, diabetes, obesidad o sobrepeso o antecedentes de niveles altos de colesterol o triglicéridos y que presentan uno o varios de los siguientes síntomas:

- Sensación desagradable en el centro del pecho (dolor, opresión, angustia, sensación de muerte) que se va hacia el cuello o los brazos
- Dificultad para respirar.
- Sudor frío.
- Debilidad persistente.
- En pacientes diabéticos, mayores de 70 años y/o mujeres es recomendable sospecharlo también cuando se presenta mareo intenso súbito y/o dolor súbito en la “boca del estómago”

¿Qué debo hacer en caso de un posible infarto o ataque cardiaco?



- Tranquilice al paciente.
- El proveedor de primeros auxilios puede ayudar a la persona que experimenta dolor en el pecho a contraer en una posición cómoda (generalmente semisentado) y pídale que evite realizar actividad física.
- El proveedor de primeros auxilios debe llamar al servicio de emergencias médicas tan pronto como se sospeche un ataque cardíaco.
- El auxiliador preguntará siempre a la víctima si es alérgico al ácido acetilsalicílico (ASA o aspirina) o si ha tenido sangrado digestivo en las últimas 3 semanas.

¿Qué debo hacer en caso de un posible infarto o ataque cardiaco?

- Una persona que experimenta dolor en el pecho debe recibir asistencia para tomar el ácido acetil salicílico (ASA o aspirina) que le hayan formulado.
- Si la persona que experimenta dolor en el pecho, que se cree que es un ataque cardiaco y no le han formulado ASA, es recomendable que el auxiliador le suministre una sola dosis oral de 165 a 325 mg de ASA masticados mientras espera que llegue la asistencia profesional (ej. puede dar 3 tabletas de 100 mg o media tableta de 500 mg), a menos que exista alergia al ASA o antecedente de sangrado digestivo en las últimas 3 semanas.
- Si el auxiliador tiene dudas sobre los síntomas o si puede usar ASA u otro medicamento deberá preguntar al operador telefónico, él podrá ayudarlo.
- Un proveedor de primeros auxilios puede administrar oxígeno a una persona con falta de oxígeno que experimente dolor en el pecho si está entrenado en su uso y si hay oxígeno disponible. El uso de oxígeno no debe retrasar otras acciones.
- Traslade al paciente rápidamente al hospital.
- Si la víctima pierde conciencia inicie RCP

¿Qué NO debo hacer?

- Dejar de evaluar la escena o a la víctima.
- No pedir ayuda.
- No pensar que pueda ser un ataque cardiaco.
- Suministrar ASA a personas alérgicas o que hayan tenido sangrado digestivo reciente.
- Iniciar RCP en el paciente consciente.
- Suministrar bebidas o alimentos en personas con compromiso respiratorio



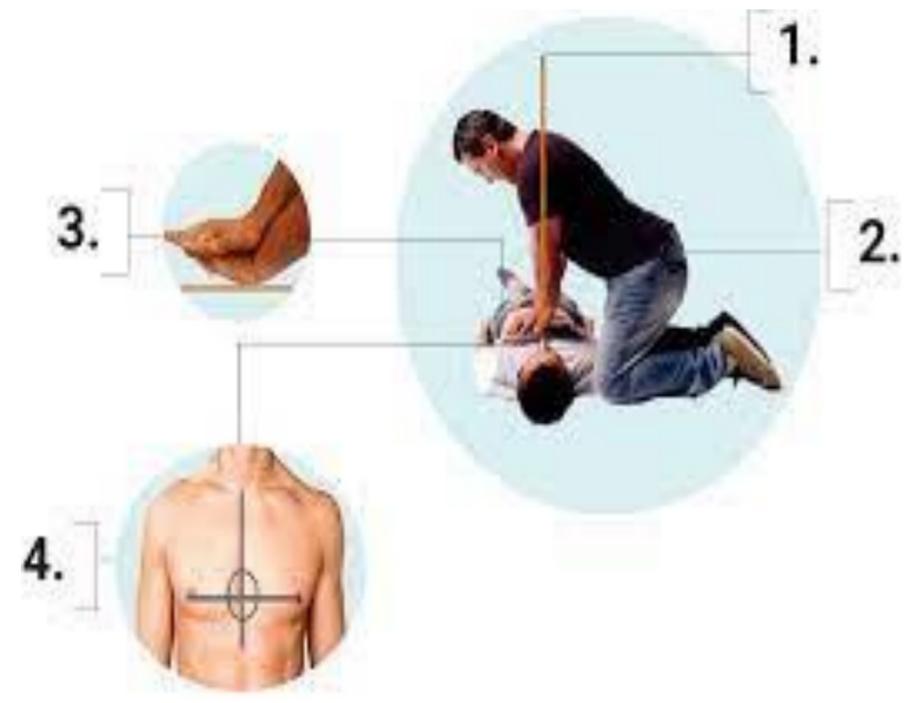
7 RCP Y EL DEA



SOPORTE VITAL BÁSICO

La reanimación cardiopulmonar, o reanimación cardiorrespiratoria, abreviada como RCP, es un conjunto de maniobras temporales y normalizadas, destinadas a asegurar la oxigenación de los órganos vitales cuando la circulación de la sangre de una persona se detiene, independientemente de la causa del paro cardiorrespiratorio.

- 240 contracciones máximo
- Por 2 minutos
- Profundidad 4 cm
- Hasta que llegue la ambulancia o reaccione



RCP



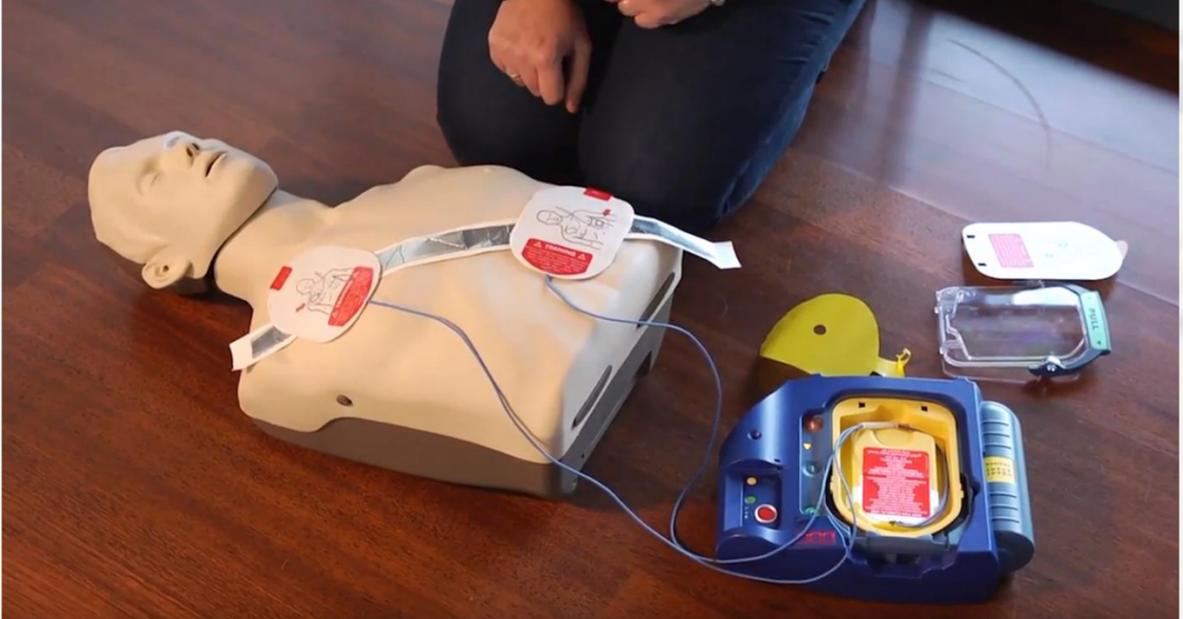
SOPORTE VITAL BÁSICO

Un DEA es un tipo de desfibrilador computarizado que analiza automáticamente el ritmo cardiaco en personas que están sufriendo un paro. Cuando sea necesario, envía una descarga eléctrica al corazón para normalizar su ritmo. La conversión de una arritmia ventricular a su ritmo normal mediante una descarga eléctrica se denomina desfibrilación.

A diferencia de los infartos, que son causados por una obstrucción en una arteria que va al corazón, el paro cardiaco súbito se produce cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona bien. Esto produce **ritmos cardiacos anormales, llamados arritmias**, que le impiden al corazón bombear la sangre y de un momento a otro, deja de funcionar.

DEA

DEFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO



8

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



Ataque cerebral o accidente Cerebrovascular (ACV)



- **¿Qué es un ataque cerebral?**

Los ataques cerebrales ocurren cuando se interrumpe la llegada de sangre al cerebro.

Esto puede suceder por el taponamiento de una arteria (infarto o trombosis) o por la ruptura de esta (hemorragia o derrame cerebral) y son una de las causas más frecuentes de muerte o discapacidad por secuelas en personas mayores de 60 años

¿Cómo puedo reconocer un ataque cerebral?

- Asimetría facial (desviación de un lado de la cara).
- Debilidad (pérdida de fuerza de un lado del cuerpo).
- Dificultad para hablar o comprender.
- Entumecimiento de un lado del cuerpo o la cara.
- Perdida rápida de visión en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza intenso y de aparición rápida.
- Confusión, mareo y pérdida del equilibrio

HERRAMIENTA FAST		
F	Face	Rostro caído
A	Arms	Brazo Débil
S	Speech	Dificultad para hablar
T	Time	Tiempo de llamar

Cómo puedo reconocer un ataque cerebral?

Se puede optar por aplicar la escala prehospitalaria de Cincinnati, esta escala evalúa rápidamente la posibilidad de un ataque cerebrovascular (ACV) mediante la evaluación del descenso de un brazo, asimetría facial y la presencia de lenguaje anormal de la siguiente forma:

- Pídale a la persona que eleve los brazos con las palmas de las manos hacia arriba mientras cierra sus ojos. Si un brazo cae parcial o totalmente hay pérdida de la fuerza de ese lado.
- Pídale que sonría: si solo se mueve un lado de la boca hay parálisis del lado contrario de la cara.
- Pídale que hable y diga su nombre: si el afectado habla enredado (disartria) o incoherente hay alteración del lenguaje. Tanto la herramienta FAST como la escala abreviada de Cincinnati son útiles para determinar la presencia de ACV, el proveedor lego debe conocer una de las dos para determinarlo.



¿Qué debo hacer?

- Evalúe la seguridad.
- Pida ayuda.
- Si la víctima pierde conciencia inicie RCP.
- Abrigar o mantener en un ambiente agradable.
- Mantener en reposo y tranquilizar.
- Vigílela y trasládelo inmediatamente al Hospital



9 URGENCIAS RESPIRATORIAS

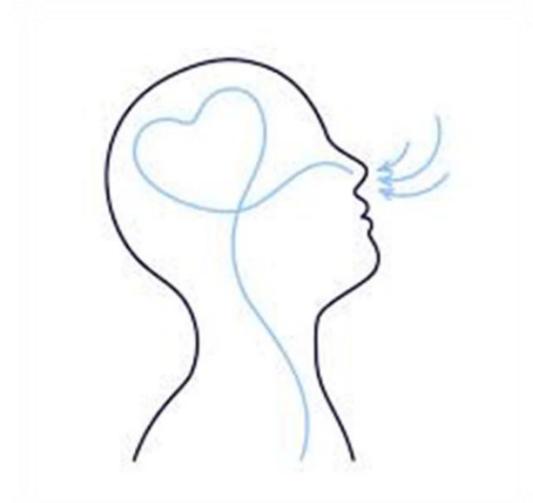


Urgencias respiratorias

- La vía respiratoria se puede obstruir (tapar) cuando: la persona cae inconsciente y la lengua se va hacia atrás.
- Obstrucción de vía aérea por cuerpo extraño (O.V.A.C.E.): Algún objeto (alimentos, juguetes, etc.) se va por el “camino incorrecto”
- La vía respiratoria se inflama (crisis de asma, alergias graves, infecciones, quemaduras respiratorias con humo o químicos).



¿Cómo puedo reconocer que una persona no puede respirar?



- Respira con mucha dificultad (se le ve mover los músculos del pecho y cuello con mucho trabajo).
- Tiene respiración ruidosa: se le oyen ronquidos o silbidos cuando respira
- No puede emitir sonidos ni hablar.
- La víctima de atragantamiento se observa cianótica (morada) y se lleva las manos al cuello.

- Pregúntele a la víctima si utiliza inhaladores u otros medicamentos para problemas respiratorios y ayúdele a conseguirlos y usarlos.
- Pida ayuda.
- Ayúdele a utilizar el inhalador.
- Las personas con dificultad para respirar pueden ser llevadas a una posición cómoda, y aflojar cualquier ropa restrictiva.
- Puede ayudar a la persona a sentarse erguida inclinándose hacia adelante.
- Es recomendable que los proveedores de primeros auxilios estén familiarizados con los dispositivos inhaladores broncodilatadores y ayudar a la persona a usar estos dispositivos si él o ella experimenta dificultades para respirar.

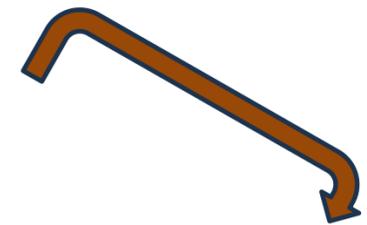
¿Qué debo hacer si el afectado tiene una crisis respiratoria?

¿Qué debo hacer si el afectado tiene una crisis respiratoria?

- Un proveedor de primeros auxilios entrenado puede ayudar a una víctima a administrar su broncodilatador.
- Si la persona no tiene broncodilatador o el broncodilatador no es efectivo, o la persona está experimentando dificultades respiratorias severas (cambio mental estado, mala circulación, respiración lenta o muy rápida, el proveedor de primeros auxilios debe llamar al número de emergencias y continuar observando y ayudando al individuo hasta que llegue la ayuda.
- Si está disponible, un socorrista especialmente capacitado puede administrar oxígeno suplementario a la persona que tiene dificultades para respirar.

OVACE

La obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños (OVACE) constituye una emergencia médica que requiere una actuación inmediata ya que si no se resuelve la situación puede conducir a una asfixia que puede producir la muerte o dejar secuelas permanentes por la falta de aporte de oxígeno que genera la obstrucción.



Compresiones abdominales: posición del puño



Compresiones abdominales: posición de la segunda mano



Maniobra de Heimlich en bebés (empujes en el pecho).



Maniobra de Heimlich en bebés (golpes en la espalda).



TÉCNICA DE HEIMLICH



¿Qué NO debo hacer?

- Dejar de evaluar la escena o a la víctima.
- No identificar los signos de compromiso respiratorio.
- Iniciar RCP en el paciente consciente.
- Realizar compresiones abdominales (maniobra de Heimlich) a una víctima con dificultad respiratoria.
- No ayudar al afectado a utilizar su inhalador.
- Suministrar bebidas, remedios caseros o alimentos en personas con compromiso respiratorio.

10 CAIDAS Y GOLPES



Caídas y golpes

Se producen al perder el equilibrio, resbalarse, utilizar elementos poco adecuados para alcanzar objetos o dejar objetos en los lugares de paso.

¿Cómo actuar?

- Si se produce un hematoma, utilizar hielo para calmar el dolor y reducir la inflamación o aplicar un analgésico o pomada antiinflamatoria.
- Si se produce un esguince, luxación o fractura, evitar que el accidentado se mueva e inmovilizar la parte afectada con una férula y vendas, tablilla, pañuelos, etc. manteniendo sujetas las articulaciones más próximas a la fractura.



11

HERIDAS



HERIDAS

- HEMORRAGIAS
- HERIDAS
- QUEMADURAS



HEMORRAGIAS



HEMORRAGIAS

Arterial

Salida intermitente.
Sangre rojo Brillante.

Venosa

Salida Continua.
Sangre rojo Oscuro.

Capilar

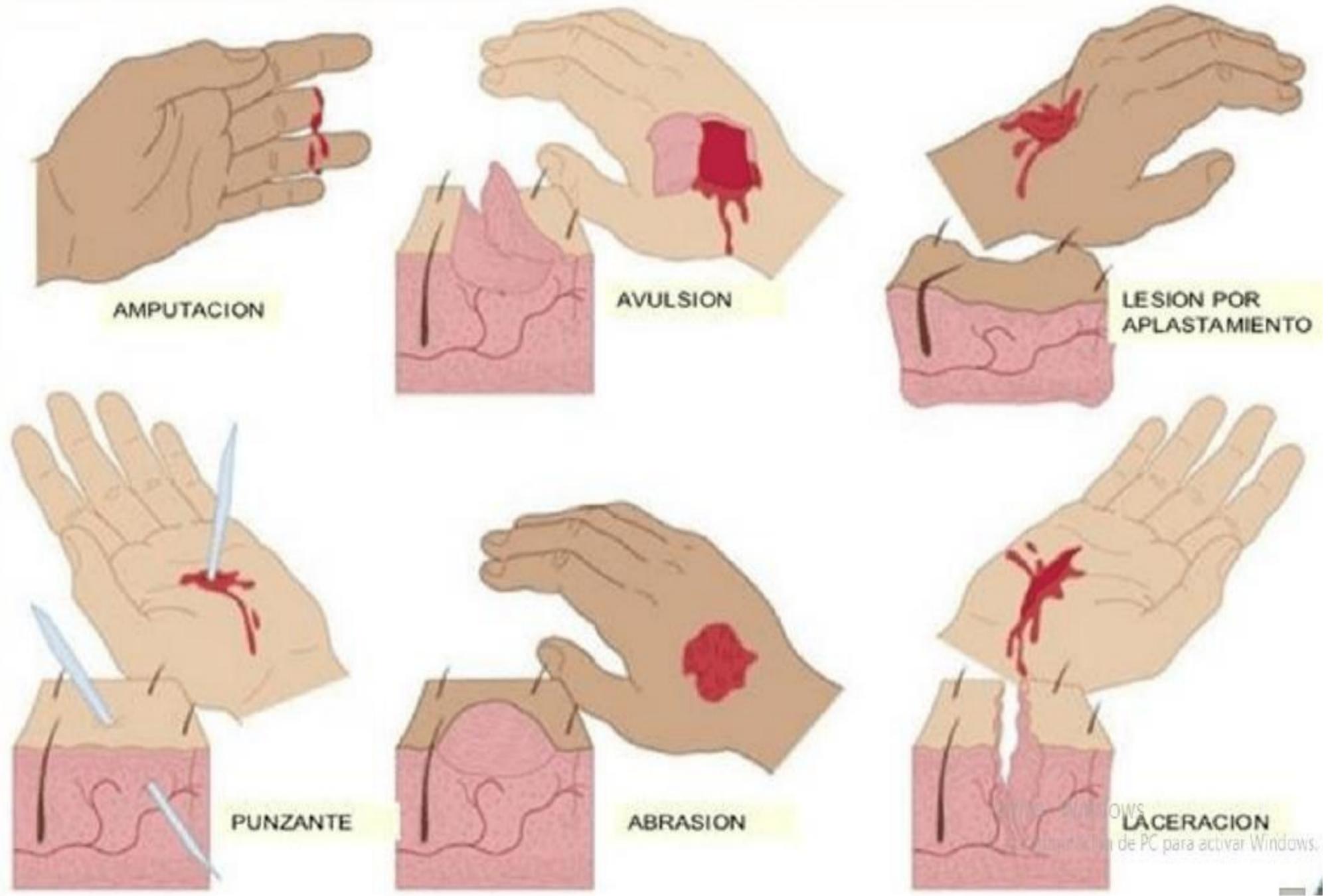
Salida de sangre en
poca cantidad.

Arterias y venas

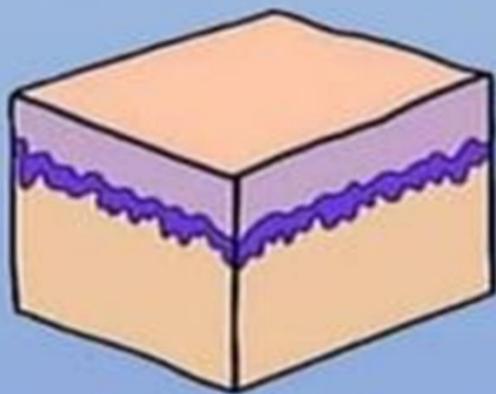


ARTERIAS Y VENAS PRINCIPALES

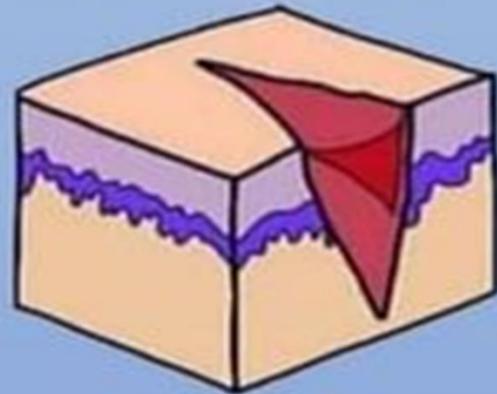




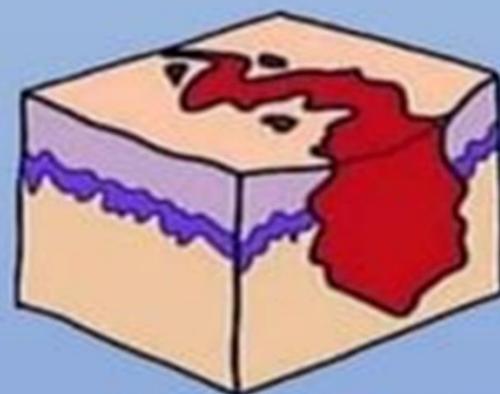
HERIDAS



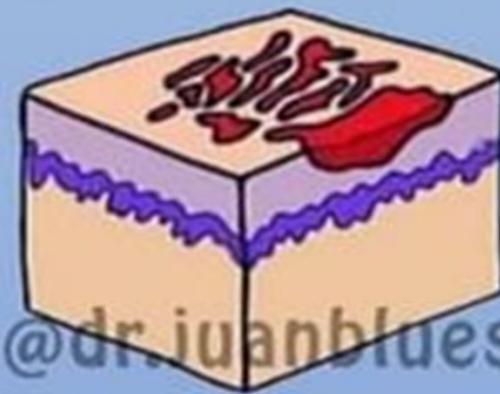
Normal



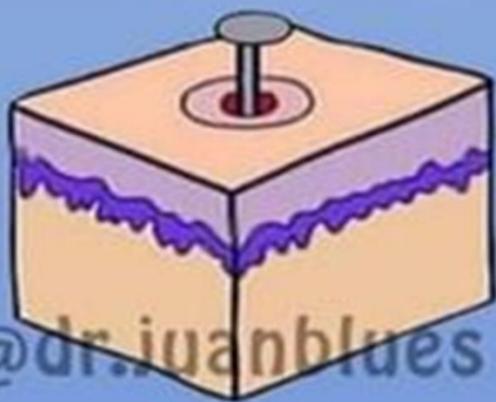
Incisión



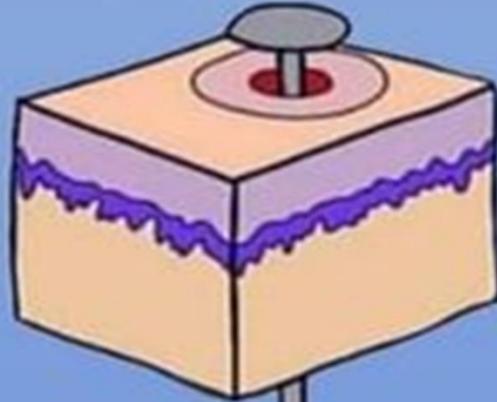
Laceración



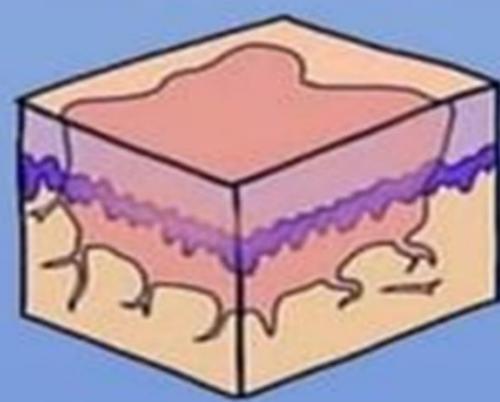
Abrasión



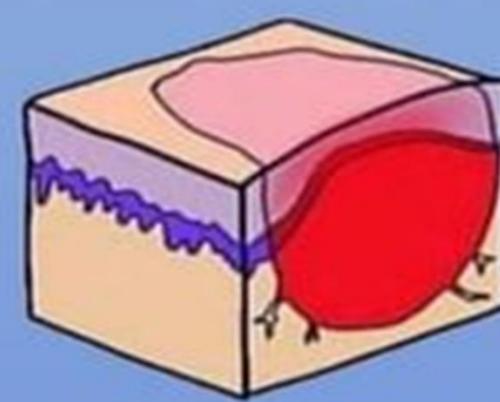
Por punción



Por penetración



Contusión

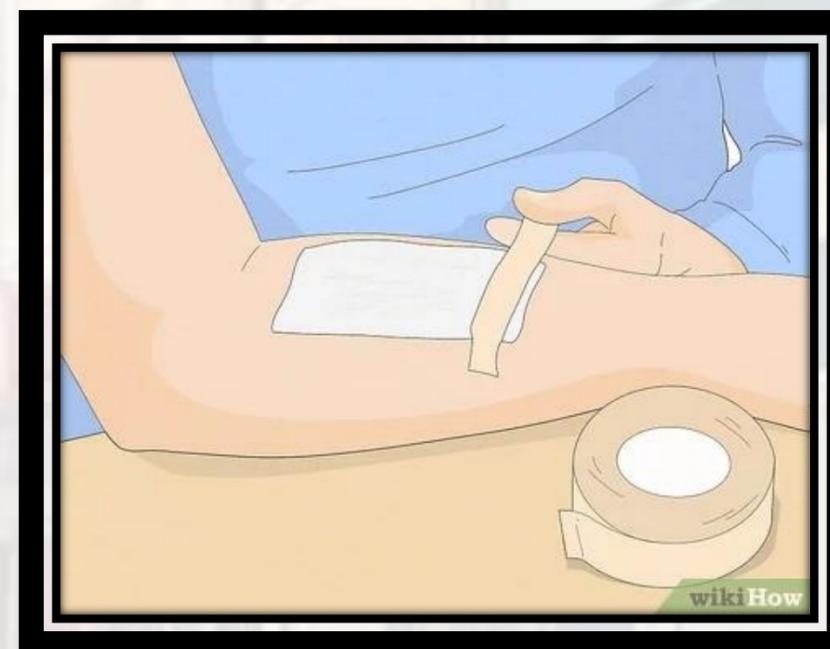
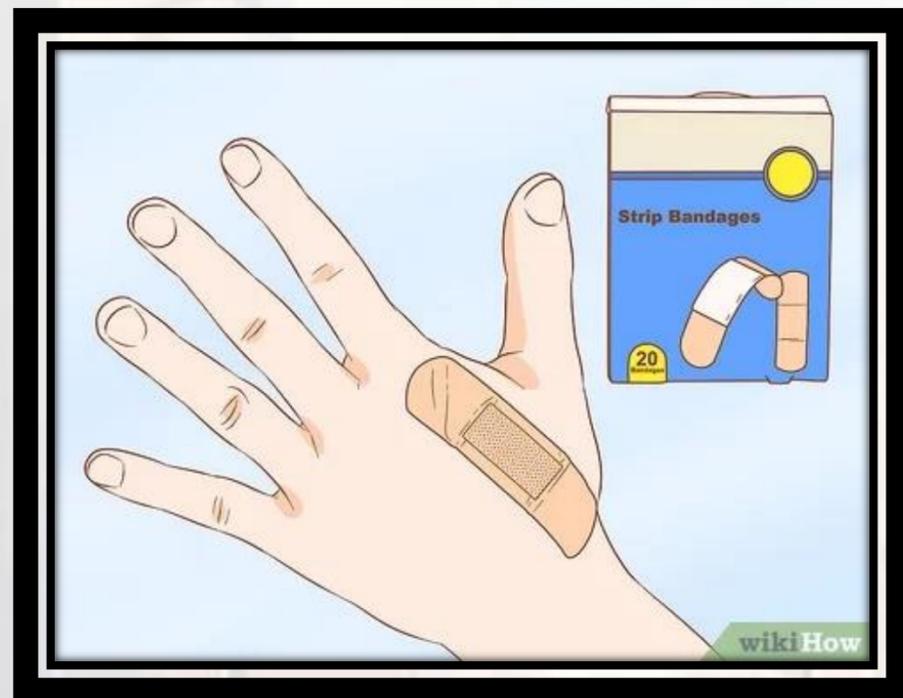


Hematoma

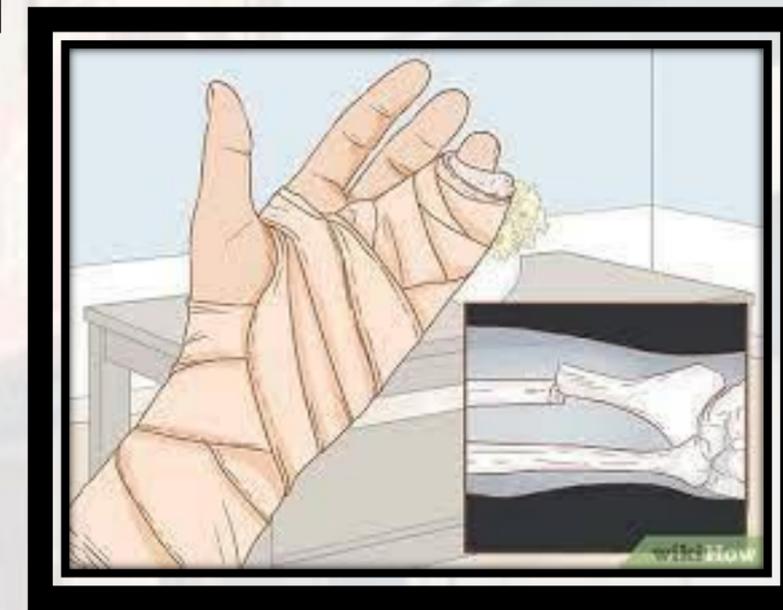
@dr.juanblues

@dr.juanblues

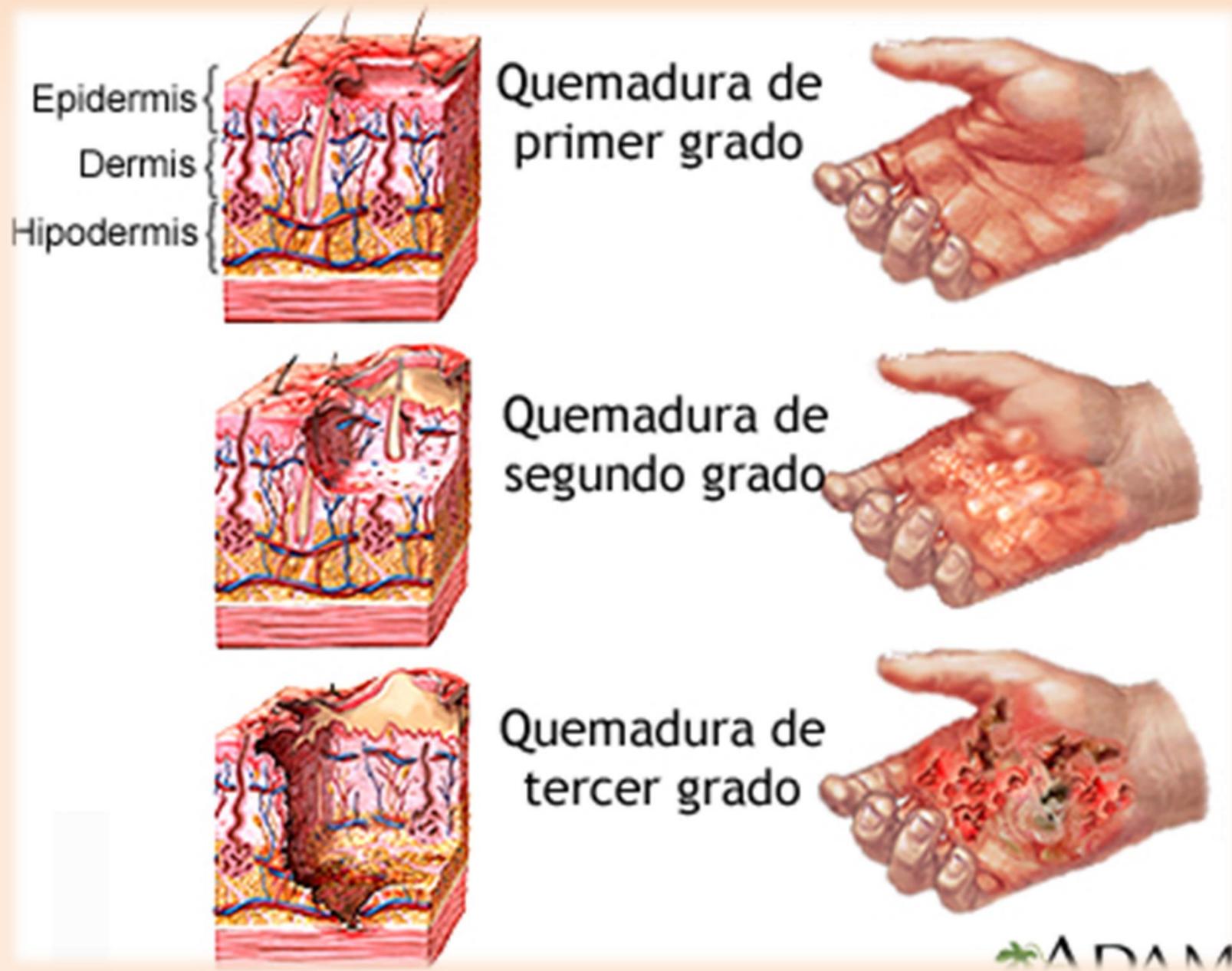
COMO TRATAR LA HERIDA



COMO TRATAR LA HERIDA



QUEMADURAS



PRIMER GRADO:

Superficie de la piel y solo afectan a la epidermis

SEGUNDO GRADO:

Se extienden a la dermis y se clasifican en superficiales y profundas

TERCER GRADO:

Afectan epidermis, dermis y tejido graso, destruye glándulas sudoríparas, terminaciones nerviosas y folículos pilosos.



CARACTERISTICAS DE LA QUEMADURA

- Profundidad
- Color

Primer grado: Zona rojiza, inflamada y con dolor



→



Segundo grado: Zona de color rojo/rosa, inflamada,, dolor, se forman ampollas, producen líquido purulento claro.

←

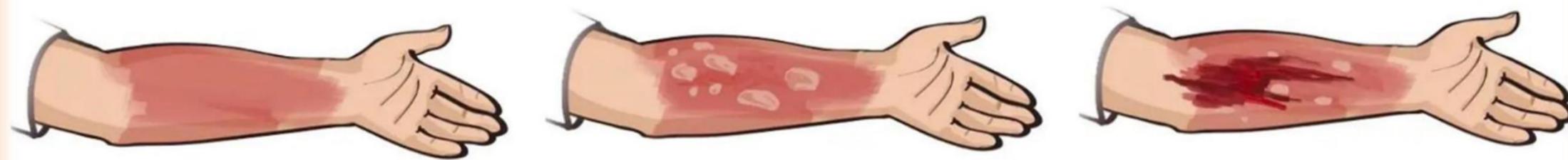


Tercer grado: No hay dolor, ya que los nervios han sido destruidos, la piel se ve apergaminada (como pergamino), la coloración puede ser blanca, negra o rojo brillante.



TRATAMIENTO EN CASO DE QUEMADURA

Son lesiones producidas en los tejidos por contacto con calor, electricidad, radiación.



Cuando los tejidos se queman se produce una filtración de líquido desde los vasos sanguíneos lo que produce una inflamación

- Se lava la herida
- Se protege para que no llegue infección o bacterias

12

CONVULSIONES



¿Qué es una convulsión?

- Es una sacudida brusca e involuntaria de los músculos del cuerpo acompañado de pérdida del control muscular y ocasionalmente de la conciencia producida por un “corto circuito” que afecta la actividad normal del cerebro.



¿Qué puede causar convulsiones?

Aunque muchas veces las convulsiones pueden aparecer en personas que sufren de epilepsia, puede haber otras causas diferentes como:

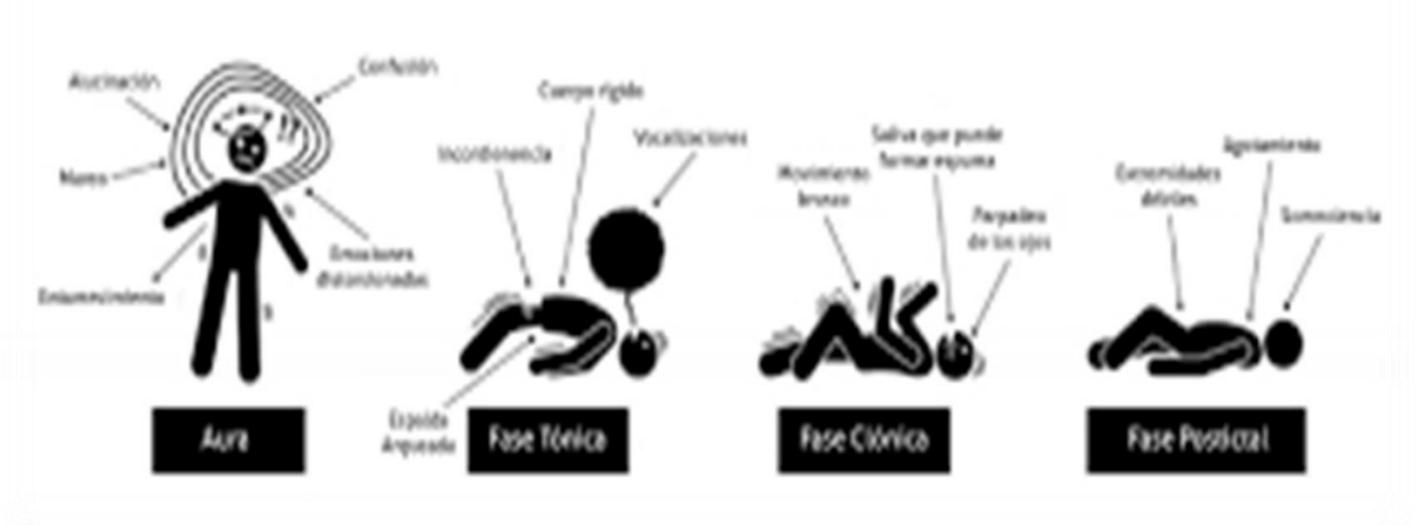
- Traumas de cráneo.
- Hipoglicemia.
- Lesiones relacionadas con calor (golpe de calor).
- Intoxicaciones.



¿Cómo reconozco una convulsión?

- Durante una convulsión, el afectado pierde el control muscular y puede perder la conciencia.
- La persona puede no controlar la orina o la deposición.
- Se ve sacudir las extremidades o tomar posiciones rígidas.
- Quien sufre una convulsión puede desviar la mirada hacia atrás o a los lados

Etapas de una convulsión



¿Qué debo hacer ante una convulsión?

- Proteger a la víctima de posibles lesiones.
- Retirar muebles u objetos que estén a su paso.
- Coloque almohadas o toallas bajo la cabeza del paciente y a su alrededor.
- Pida ayuda y traslade el paciente.
- Después de la convulsión abra la boca del paciente y verifique que respira.



¿Qué NO debo hacer?

- Sujetar o inmovilizar a la víctima.
- Introducir elementos en la boca.
- Dar alimentos o bebidas durante la convulsión o si la persona aún no está totalmente consciente





ISO



ESCANÉAME

**CARLOS ANDRÉS
VALENCIA HÉRNANDEZ**

Magister en Sistemas Integrados de Gestión, Especialista en Seguridad, Gestión Territorial, Riesgos Laborales y Administrador Policial.

**VISITA Y CONOCE
MI TARJETA DIGITAL**

<https://www.flowcode.com/page/carlosandresvalenciaiah>

INVITACIÓN

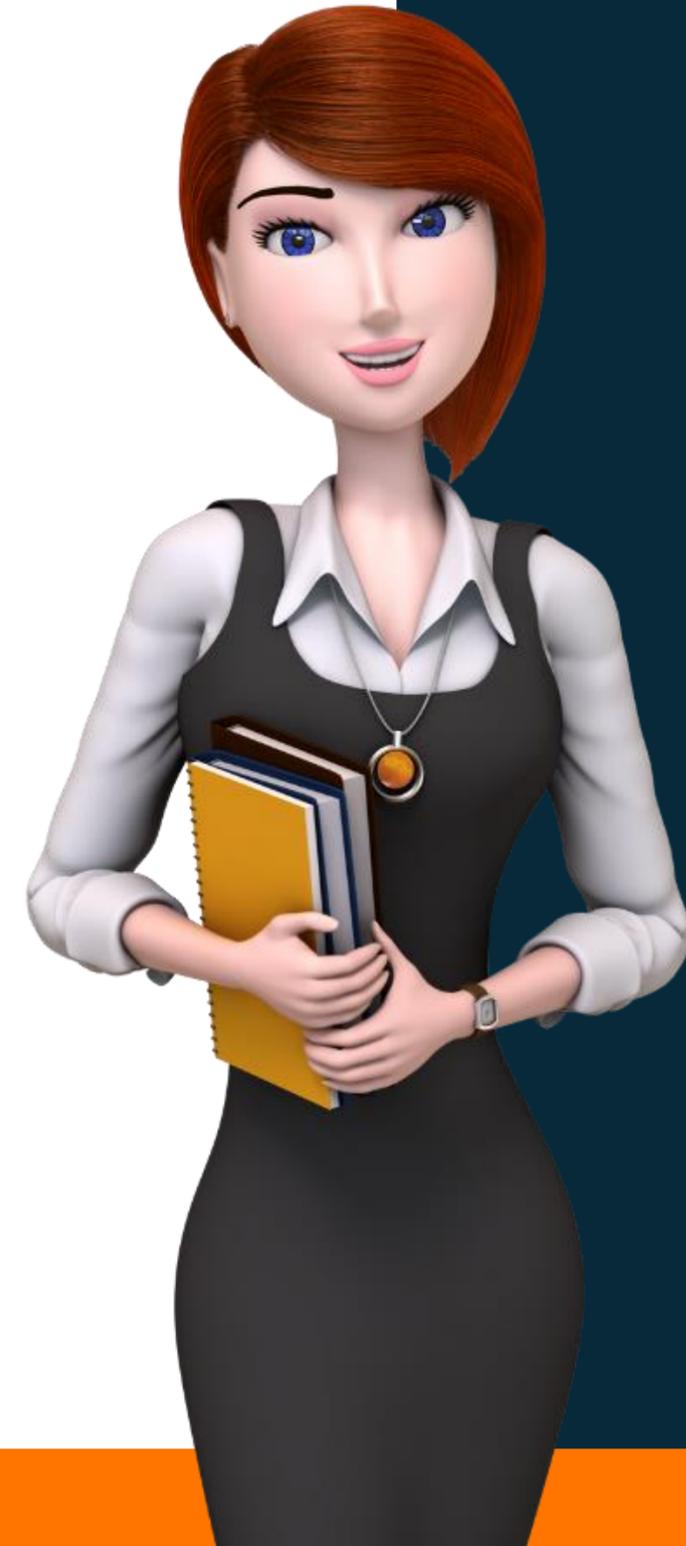


15 de Octubre
08:00AM

SESIÓN 9:
CONVERSANDO CON EXPERTOS
INTERCOMUNIDADES
SALUD MENTAL Y CULTURA DE
AUTOCUIDADO

Bibliografía

 Cruz Roja Colombiana (SNCRC)



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



**Escanea el código
QR con tu celular**