

U.I Primeros Auxilios

Subsistema:	BACHILLERATO GENERAL	Nombre del profesor:	FABIOLA LIZETH ALVAREZ SEGUNDO
--------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------------

MATERIA	Salud Integral del Adolescente V	TERCER GRADO
CAMPO DISCIPLINAR	CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES	PERIODO: 200 Minutos

<p>CATEGORÍA (S):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Se autodetermina y cuida de sí 2.- Piensa crítica y reflexivamente. 3.- Participa con responsabilidad en la sociedad. 	<p>COMPETENCIAS GENÉRICAS A DESARROLLAR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que Persigue. 2. Elige y practica estilos de vida saludables. 3. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros Puntos de vista de manera crítica y reflexiva. 4.-Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. <p>Atributos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. 6.- Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables
---	--

<p>COMPETENCIAS DISCIPLINARES A DESARROLLAR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, y el entorno al que pertenece. 2.-Hace explícitas las nociones científicas que sustentan el proceso para la solución de problemas cotidianos. 3.-Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los seres vivos.
--

CONCEPTO FUNDAMENTAL: Primeros auxilios.	CONCEPTOS SUBSIDIARIOS: Objetivo, importancia de los primeros Auxilios, Materiales básicos de un botiquín.
---	---



<p>CONTENIDOS CONCEPTUALES O TEMÁTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botiquín. • Primeros Auxilios. • Objetivos, importancia de los primeros auxilios. • Materiales de un botiquín. 	<p>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificar la información obtenida • Proporcionar fuentes informáticas diversas y por escrito referente a los temas para su lectura, análisis y reflexión. • Organización de la información en mapas mentales, cuadros sinópticos. • Desarrollar los temas en textos escritos. • Exponer los temas. 	<p>CONTENIDOS ACTITUDINALES (VALORES):</p> <ul style="list-style-type: none"> .Jerarquizar la información obtenida según su forma e importancia. .Valorar la importancia de conocer los materiales que integran un botiquín. .Elaborar y clasificar materiales utilizados en el botiquín de primeros auxilios. .participar activamente en equipo e individual mostrando respeto, tolerancia y solidaridad por el trabajo.
ACTIVIDADES DE APERTURA: CUADRANTE 1 Y 2	EVIDENCIA Y VALOR:	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Realizar preguntas de análisis y reflexión tales como: ¿Cuál es la utilidad de tener un botiquín en casa?. ¿Cuántos tipos de botiquines existen?. ¿Qué elementos constituyen un botiquín? ¿A qué se consideran como primeros auxilios? <p>Actividad</p> <ol style="list-style-type: none"> integración de equipos de trabajo mediante una técnica dinámica (la designa el docente), elementos que constituye un botiquín. Investigar en diversas fuentes de consulta los conceptos centrales como botiquín, primeros auxilios, objetivos, Materiales etc. Socializar la información. <p>Actividad 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Compartir las respuestas en equipo mediante una lluvia de ideas. 	<p>Evaluación diagnóstica. (CUESTIONAMIENTOS)</p> <p>Sesión bibliográfica. (resumen)</p> <p>Lluvia de ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. • Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. • Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. • Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. • Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información
ACTIVIDADES DE DESARROLLO: CUADRANTE 3 Y 4	Evidencia y valor	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Elaborar un cuadro sinóptico sobre los tipos de botiquín según sea el caso. Compartir con los diversos equipos la clasificación obtenida. Construir situaciones problemáticas en ejercicios en donde se pongan en práctica los conocimientos adquiridos. <p>Actividad 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Elaborar una lista de los elementos que constituyen un botiquín. 	Cuadro Sinóptico.	<p>Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la Sociedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Actúa de manera propositiva frente a fenómenos de la sociedad y se mantiene informado. <p>Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de Sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.
ACTIVIDADES DE CIERRE: CUADRANTE 5 Y 6	EVIDENCIA Y VALOR	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Exponer la información obtenida en equipo. Elaborar e integrar un botiquín equipado (botiquín escolar) 	Exposición Construcción y equipamiento de un botiquín.	<ul style="list-style-type: none"> Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones. Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos. Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez. Sintetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas.

PRODUCTOS: Cuestionamientos Resumen. Lluvia de ideas. Cuadro sinóptico. Construcción de un Botiquín	AMBIENTES DE APRENDIZAJE: Aula de clase. Sala de cómputo. Biblioteca escolar. Visita al centro de salud	MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS: -libros. -revistas. -Paginas de Internet.	CRITERIO EVALUACION PRODUCTO Rubrica anexa. Carpeta de evidencias. Practica de primeros auxilios.
FUENTES DE INFORMACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Hauert, Junger. Primeros Auxilios a bordo. Editorial ICEAC,. Junio, 2000. • Ciencias de la salud Higashida (cuarta edición). • García socorro, López Laura, Romero patricia Salud Integral del Adolescente II. • http://www.auxilio.com.mx/manuales/cap12. 			

MATERIA	Salud Integral del Adolescente II	TERCER GRADO
CAMPO DISCIPLINAR	CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES	PERIODO: 200 Minutos

<p>CATEGORÍA (S):</p> <p>1.-Se autodetermina y cuida de sí</p> <p>2.- Piensa crítica y reflexivamente</p> <p>3.- Participa con responsabilidad en la sociedad.</p>	<p>COMPETENCIAS GENÉRICAS A DESARROLLAR:</p> <p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que Persigue.</p> <p>2. Elige y practica estilos de vida saludables.</p> <p>3. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p> <p>4.-Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.</p> <p>Atributos:</p> <p>5.- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.</p> <p>6.- Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.</p>
<p>COMPETENCIAS DISCIPLINARES A DESARROLLAR:</p> <p>1.-Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, y el entorno al que pertenece.</p> <p>2.-Hace explícitas las nociones científicas que sustentan el proceso para la solución de problemas cotidianos.</p> <p>3.-Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los seres vivos.</p>	
<p>CONCEPTO FUNDAMENTAL: Signos vitales.</p>	<p>CONCEPTOS SUBSIDIARIOS: Pulso, respiración, temperatura, presión sanguínea.</p>

CONTENIDOS CONCEPTUALES O TEMÁTICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Signos Vitales. • Pulso • Respiración • Temperatura. • Presión sanguínea. 	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> • Ordenar la información obtenida • Integrar y Proporcionar fuentes informáticas diversas y por escrito referente a los temas para su lectura, análisis y reflexión. • Clasificar la información en mapas mentales, cuadros sinópticos. • Exponer los temas. 	CONTENIDOS ACTITUDINALES (VALORES): <ul style="list-style-type: none"> .Jerarquizar la información obtenida según su forma e importancia. .Practicar en binas como es que se toma el pulso (áreas). .Valorar la importancia que tiene conocer ¿Cuáles son los signos vitales? mediante varios ejercicios teóricos prácticos. .participar activamente en equipo e individual mostrando respeto, tolerancia y solidaridad por el trabajo.
ACTIVIDADES DE APERTURA: CUADRANTE 1 Y 2	EVIDENCIA Y VALOR:	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <p>Realizar preguntas de exploración</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son los principales signos vitales? En qué áreas, zonas se toman los signos vitales? Cuál es la presión y la frecuencia sanguínea de una persona normal, sana, es igual para las mujeres que para los hombres, niños y adultos?. <p>Actividad 2</p> <ol style="list-style-type: none"> integración de equipos de trabajo para realizar una sesión bibliográfica. Investigar en diversas fuentes de consulta los conceptos, signos vitales, pulso, presión sanguínea, temperatura, etc. Socializar la información. <p>Actividad 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Compartir las respuestas en equipo mediante un cuadro sinóptico. 	<p>Evaluación diagnóstica. (preguntas)</p> <p>Sesión bibliográfica. (resumen)</p> <p>Cuadro Sinóptico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. • Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. • Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. • Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. • Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. • Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información

--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN:

- Cook, Robin. Signos Vitales. Editorial nuevas ediciones de Bolsillo, S. A.
- http://es.wikipedia.org/wiki/signos_vitales
- <http://primerosauxilios.8k.com/manual10.htm>
- <http://www.youtube.com/watch?v=HmsnzmdLlWM> presión arterial
- <http://www.youtube.com/watch?v=3oCKdaUwYfw&feature=related> como tomar la presión arterial
- http://www.youtube.com/watch?v=5V_13rkis3Q&feature=related signos vitales
- <http://www.youtube.com/watch?v=bBI93j3dM1I&feature=related> signos vitales
- <http://www.youtube.com/watch?v=PC-a2cCWqyE&feature=related> signos vitales temperatura
- <http://www.youtube.com/watch?v=tkvJIDF1pPo&feature=related> toma de temperatura

U. I Primeros Auxilios

MATERIA	Salud Integral del Adolescente II	TERCER GRADO
CAMPO DISCIPLINAR	CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES	PERIODO: 200 Minutos

CATEGORÍA (S):

- 1.-Se autodetermina y cuida de sí
- 2.- Piensa crítica y reflexivamente.
- 3.- Participa con responsabilidad en la sociedad.

COMPETENCIAS GENÉRICAS A DESARROLLAR:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Elige y practica estilos de vida saludables.
3. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- 4.-Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

Atributos:

- 5.- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- 6.- Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

COMPETENCIAS DISCIPLINARES A DESARROLLAR:

- 1.-Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, y el entorno al que pertenece.
- 2.-Hace explícitas las nociones científicas que sustentan el proceso para la solución de problemas cotidianos.
- 3.-Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los seres vivos.

CONCEPTO FUNDAMENTAL: Casos de emergencias.

CONCEPTOS SUBSIDIARIOS: Cómo atender los casos de emergencia

CONTENIDOS CONCEPTUALES O TEMÁTICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Emergencias. • ¿Cómo atender casos de emergencias. 	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la información obtenida mediante una lectura guiada, subrayada, comentada. • Enlistar las fuentes informáticas diversas • Organización de la información en diversas estrategias. • Desarrollar los temas en forma diversa en donde se priorice el análisis, reflexión • Exposición los temas. 	CONTENIDOS ACTITUDINALES (VALORES): <ul style="list-style-type: none"> • Jerarquizar la información obtenida en teoría que puede llevar a la práctica. • Presentar casos que requieren emergencias valorando la importancia de estos. • Elaborar un collage sobre que hacer en casos extremos emergencias. • participar activamente en equipo e individual mostrando respeto, tolerancia y solidaridad por el trabajo. 	
ACTIVIDADES DE APERTURA: CUADRANTE 1 Y 2		EVIDENCIA Y VALOR:	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Realizar un simulacro sobre un caso de Emergencia. Elaborar preguntas como ¿Qué se puede hacer en caso de una inundación? ¿De terremoto? ¿de sismo etc.? Enlistar las cosas, actos, acciones prudentes realizar en estos desastres naturales. <p>Actividad 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Presentar un video sobre desastres naturales enumerando las acciones que pudieron tomarse para poder colaborar positivamente. Investigar en diversas fuentes de consulta Socializar la información. <p>Actividad 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Compartir las respuestas en equipo mediante una lluvia de ideas 	<p>Evaluación diagnóstica. (preguntas)</p> <p>Sesión bibliográfica. (resumen)</p> <p>Lluvia de ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. • Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. • Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean. • Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. • Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. • Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información 	

<p>b) Elaborar e integrar un manual sobre las acciones positivas recomendadas en casos de emergencia.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez. • Sintetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas.
---	--	---

<p>PRODUCTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas. • Lluvia de ideas. • Cuadro sinóptico. • Construcción de un Manual. • Exposición. 	<p>AMBIENTES DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase. • Sala de cómputo. • Biblioteca escolar. 	<p>MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libros. • Revistas. • Páginas de Internet. • Videos. 	<p>CRITERIO EVALUACION PRODUCTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rubrica anexa. • Elaboración de un manual.
<p>FUENTES DE INFORMACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • San Jaime, Agustín. Actuaciones Básicas en Emergencias, Evacuación y Autoprotección. Editorial Tebar. España, 2007. • http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/1644 • http://www.youtube.com/watch?v=941VCvBk-h8 emergencias en terremotos 			

U. I Primeros Auxilios

MATERIA	Salud Integral del Adolescente II	TERCER GRADO
CAMPO DISCIPLINAR	CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES	PERIODO: 200 Minutos

<p>CATEGORÍA (S):</p> <p>1.-Se autodetermina y cuida de sí</p> <p>2.- Piensa crítica y reflexivamente.</p> <p>3.- Participa con responsabilidad en la sociedad.</p>	<p>COMPETENCIAS GENÉRICAS A DESARROLLAR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 2. Elige y practica estilos de vida saludables. 3. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. 4.-Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. <p>Atributos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. 6.- Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.
<p>COMPETENCIAS DISCIPLINARES A DESARROLLAR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales, y el entorno al que pertenece. 2.-Hace explícitas las nociones científicas que sustentan el proceso para la solución de problemas cotidianos. 3.-Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los seres vivos. 	

		<p>necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información.
ACTIVIDADES DE DESARROLLO: CUADRANTE 3 Y 4	Evidencia y valor	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <p>Integrar 5 equipos de trabajo con las diversas técnicas de trabajo.</p> <p>a) Realizar una sesión bibliográfica, fuentes de Internet sobre el tema correspondiente.</p> <p>b) Distribuir la información en un mapa conceptual.</p> <p>c) Preparar la información para la exposición teórica.</p> <p>d) Pedir el apoyo de un médico para que imparta una conferencia.</p> <p>e) Elaborar un resumen sobre lo analizado en conferencia.</p>	<p>Sesión bibliográfica</p> <p>Mapa conceptual.</p> <p>Resumen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la Sociedad. • Actúa de manera propositiva frente a fenómenos de la sociedad y se mantiene informado. • Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de Sus pasos contribuye al alcance de un objetivo. • Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones.
ACTIVIDADES DE CIERRE: CUADRANTE 5 Y 6	EVIDENCIA Y VALOR	ATRIBUTOS DE COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR:
<p>Actividad 1</p> <p>f) Exponer la información obtenida en equipo.</p> <p>g) Practicar lo aprendido, realizando una demostración. Sobre las acciones tomadas, las formas, secuencias a seguir para poder ayudar o practicar las técnicas de los primeros auxilios.</p> <p>h) Elaborar un tríptico informativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Demostración de técnicas de los • primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones. • Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos. • Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez.

	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un tríptico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas.
--	---	--

PRODUCTOS: Guía de observación Resumen. Lluvia de ideas. Construcción de un tríptico	AMBIENTES DE APRENDIZAJE: Aula de clase. Sala de cómputo. Biblioteca escolar. Sala de usos múltiples.	MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS: -libros. -revistas. -Paginas de Internet. -videos	CRITERIO EVALUACION PRODUCTO Rubrica anexa. Carpeta de evidencias. Practica de técnica de los primeros auxilios
---	--	--	---

FUENTES DE INFORMACIÓN:
<ul style="list-style-type: none"> • Machado J. Alberto. Primeros Auxilios. Manual de Socorrismo y Primeros Auxilios. Formación. Editorial CEP. Primera edición, 2008. • http://es.wikipedia.org/wiki/Primeros_Auxilios. • http://www.youtube.com/watch?v=2D5TKxDwGuk&feature=related técnica de helmich • http://www.youtube.com/watch?v=Nnwi5JhqZRY&feature=related rcp reanimación cardio pulmonar • http://www.youtube.com/watch?v=OsJToeM2Xz8&feature=fvwrel primeros auxilios • http://www.youtube.com/watch?v=M8tewstnPJI&feature=related como actuar con en una quemadura • http://www.youtube.com/watch?v=ulq5pd4snu4&feature=related control de hemorragia • http://www.youtube.com/watch?v=hzydiny2CS4&feature=related técnica del torniquete • http://www.youtube.com/watch?v=GYxSx-r83QU&feature=related primeros auxilios • http://www.youtube.com/watch?v=7sP-yWQXqiM&feature=related hemorragia externa • http://www.youtube.com/watch?v=k-4JGA4Yx8k&feature=related hemorragias • http://www.youtube.com/watch?v=G-5tLsvNw2A vendajes • http://www.youtube.com/watch?v=yPegLN3PE8k&feature=related vendaje de velpau • http://www.youtube.com/watch?v=gij7H0IESQo&feature=related vendaje del tobillo • http://www.youtube.com/watch?v=DaoRML6tTGo&feature=related vendajes

