

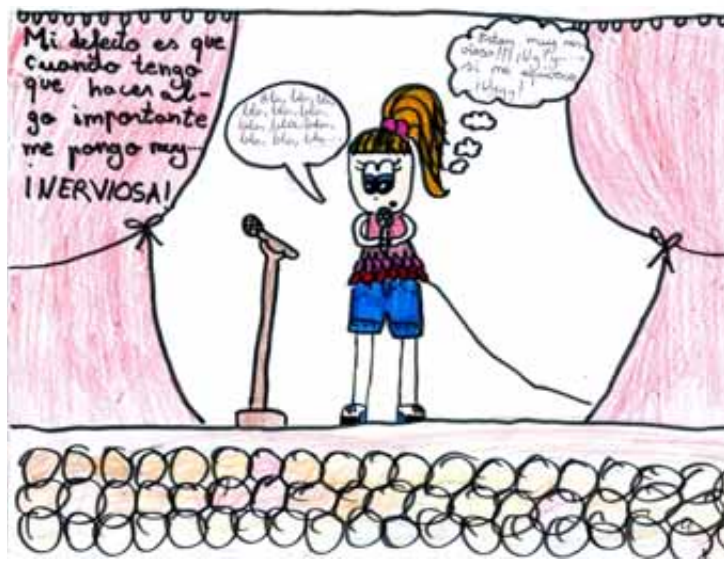
## Sueños de color

### ESOS 'DEFECTILLOS'...

#### CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

No olvides escribir tus datos personales y el nombre de tu colegio. Esperamos tu dibujo, antes del próximo lunes, en:  
HERALDO ESCOLAR  
Sueños de Color  
Paseo de la Independencia, 29  
50001 Zaragoza  
o en [escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es)

La editorial Santillana premiará con dos libros de literatura infantil y juvenil a los autores de los dibujos que aparezcan publicados en este espacio. Los libros se enviarán a los colegios de los escolares premiados.

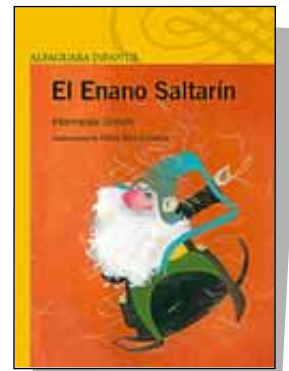


1. Lucía Álvarez Latorre, 10 años, 4º de educación primaria del Colegio Escolapias Calasanz de Zaragoza.



#### 'El enano Saltarín'.

Hermanos Grimm.  
Adaptación de Estrella Molina  
Mª José Olavarría. II.  
Alfaguara Infantil (desde 5 años).



### LOS GANADORES



2. José Ramón Capilla Chárlez, 10 años, 5º de educación primaria del CRA Puerta de Aragón de Ariza (Zaragoza)



3. Asia Ratbi, 5 años, 3º de educación infantil del CRA Alto Maestrazgo de Villarluego (Teruel).

### LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Hace mucho tiempo un pobre molinero decidió casar a su hija pequeña con un hombre muy rico, al que engañó diciéndole que era guapa, cariñosa y tan inteligente que incluso podía convertir la paja en oro! Rosa no sabía cómo salir de ese apuro hasta que un extraño personaje le ofreció su ayuda, a cambio de algo muy valioso.

### DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Como ves, nos encantan los cuentos clásicos, los de toda la vida, como este de los hermanos Grimm. Ahora, imagínate que, así, por arte de tu poderosa imaginación -que la tienes-, se te aparece un buen día un ser parecido a este enano Saltarín de nuestro cuento de hoy, y que se ofrece a solucionar todos tus problemas. ¿Qué le pedirías? Piénsalo muy bien antes de ponerte a dibujar, ya que nuestro enano es un poco tacaño y solo te va a conceder un deseo. ¡A dibujar!

## Hábitos saludables

### ESTE VERANO... EVITA LOS ACCIDENTES

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ El verano está ya a la vuelta de la esquina, y seguro que todos tenéis muchísimas ganas de disfrutar de la playa, del sol, de la piscina, de la naturaleza... en definitiva, de vuestras más que merecidas vacaciones de verano. Sin embargo, no queremos cerrar este curso nuestra sección de 'Hábitos saludables' sin indicar algunas pautas, unos consejos útiles y sencillos, que os ayudarán a mantener a raya esos temidos y frecuentes accidentes, propios de esta época, para que podáis disfrutar ¡a tope! y plenamente de vuestras vacaciones.

- Es importantísimo que utilices una crema solar de protección máxima antes y durante la exposición al sol, estés donde estés.
- Recuerda que no debes tomar el sol en las horas centrales del día. Disfruta del sol sí,

pero hazlo con precaución, poco a poco y evitando las exposiciones prolongadas.

- Toma suficientes líquidos (agua, zumos...) para evitar la deshidratación. Ya sabes que en verano se suda mucho más.
- Sé prudente en el agua, ya sea en la playa, en el río o en la piscina. Se trata de que disfrutes, no de pasar un mal rato.
- No juegues a ver quién aguanta más debajo del agua.
- Aunque puedan parecer un juego, las famosas 'aguadillas' son muy peligrosas. Ten en cuenta que hay personas que lo pasan muy mal en esas situaciones.
- Báñate siempre en lugares habilitados para ello. No te hagas el o la valiente y respeta las indicaciones y señales sobre el baño.
- No entres bruscamente en el agua, sobre todo, después de haber tomado mucho rato el sol o si estás haciendo la digestión. Dúchate siempre antes de bañarte.
- Sal rápidamente del agua si te sientes mal: escalofríos, dolor de cabeza, un calambre o, simplemente, si notas cansancio...
- No te tires de cabeza ni de pie en piscinas,

ríos o playas sin saber qué profundidad hay. Muchas lesiones medulares se producen, precisamente, por este motivo.

- No vayas descalzo o con los pies mojados a las máquinas de refrescos en las piscinas o en la playa. Puedes sufrir un accidente eléctrico.
- Cuando salgas del agua sécate bien. Las gotas actúan como lupas con el sol. Y vuelve a ponerte de nuevo crema solar.
- Evita realizar cualquier tipo de deporte en las horas de más calor.
- Si vas en bicicleta ponte el casco y el chaleco reflectante, sobre todo, si vas en carretera. Además, recuerda que ahora el casco es obligatorio si tienes menos de 16 años.
- Si sales de excursión hazlo bien preparado. Calzado adecuado, ropa de algodón, gorra, líquidos suficientes para el tiempo previsto de excursión, crema solar...
- Prepara un pequeño botiquín para las excursiones: una o dos bolsas de frío, una manta térmica, un gasa-compresa, una venda de crepé, dos o tres sobres de gasas, esparadrapo, tijeras, pinzas, apósitos para pequeñas heridas, agua oxigenada o suero fisiológico y yodo. To-



do esto ocupa muy poco espacio en tu mochila y te puede ayudar en determinadas situaciones.

- Y recuerda: el teléfono de emergencias -es muy fácil- es el 112. ¡Feliz verano!

Por una sociedad bien conectada  
[www.aragonleedigital.es](http://www.aragonleedigital.es)

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet: lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos... Dale un buen uso a tu capacidad navegando de forma segura y responsable.

GOBIERNO DE ARAGON