

## Sueños de color

### ¡MENUDA CONVERSACIÓN!

#### 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. Alba Buj Loscos, 11 años, 6º de primaria del Colegio de Villarluego, CRA Alto Maestrazgo (Teruel).



#### 'Leyendas con poderes mágicos'

Sofía Rhei. Selec.  
José M<sup>a</sup> Benítez de Sande. Il.  
Alfaguara Infantil  
(desde 8 años)



#### LOS GANADORES



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



3. Itzár Ligorred, 9 años, 4º de educación primaria del Colegio El Buen Pastor de Zaragoza.

#### LA PRÓXIMA HISTORIA

■ ¿Sabías que los objetos pueden tener poderes mágicos? Existen medallones que hablan, pinceles que dibujan seres que cobran vida, golems que ayudan en casa... Misteriosos objetos que nos acompañan, nos asustan, nos sorprenden y pueden conseguir que nuestros deseos se cumplan.

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

■ ¿Y tú? ¿Tienes algún objeto mágico que quieras compartir con los demás? Si es así, dibújalo y no olvides que es muy importante que nos muestres cómo funciona ese objeto y para qué sirve.

Por otro lado, todavía estás a tiempo de hacernos llegar a [escolar@heraldo.es](mailto:escolar@heraldo.es) vuestros dibujos y explicaciones, contándonos por qué os gusta Heraldo Escolar. Publicaremos vuestras opiniones en el especial número 1.000 del suplemento, que saldrá el día 9 de abril, y en el que ya estamos trabajando. ¡Gracias por participar!

## Hábitos saludables

### HIGIENE EN LA INFANCIA (II)

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ En semanas anteriores ya hablamos sobre el cuidado de la piel, maños y uñas... Hoy, retomamos esta serie de pautas de higiene para los más pequeños, comenzando por el cabello.

#### HIGIENE DEL CABELLO

El pelo se ensucia con mucha facilidad porque tiene la contaminación ambiental y por las secreciones del propio cuero cabelludo y su descamación (caspa). En los niños menores de 3 años, es recomendable lavar la cabeza 2 o 3 veces por semana, friccionando bien y aclarando para que no queden restos de jabón. Estas medidas deberán extremarse cuando nos encontramos con el principal agente agresor del cabello: los piojos. Debemos realizar revisiones periódicas, y cuando se detecten, utilizar champú o loción antiparasitaria. Hay que aplicar el tratamiento, al mis-

mo tiempo, a todos los niños y adultos afectados y repetir la operación transcurrida una semana. El uso del champú antiparasitario, de forma preventiva, no es nada recomendable.

#### BOCA Y DIENTES

Es importante introducir el hábito desde edades muy tempranas, a partir de los 18 meses, utilizando el cepillo, al principio, sin crema. A partir de los 3 años, ya podemos utilizar pasta de dientes especial para niños. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, pero es esencial antes de ir a la cama y después de desayunar. El cepillado ha de hacerse desde las encías hacia los dientes, con pequeños movimientos circulares por fuera y por dentro, y supervisado por un adulto, sobre todo, en los más pequeños.

#### EL VESTIDO

Es indispensable cambiar la ropa después del baño y, sobre todo, la interior, que debe cambiarse diariamente. No es aconsejable intercambiar ropa con otros niños. Las prendas han de ser cómodas, no muy ajustadas y de fácil lavado. Para dormir, mejor ropa amplia y, por supuesto, di-

ferente a la utilizada durante el día. Los zapatos han de ser cómodos y adaptados al pie, manteniéndolos siempre limpios y aireados cuando no se usen. El niño precisa llevar la misma ropa que los adultos: ellos sienten el mismo frío o calor que nosotros; por ser más pequeños no tienen que ir más abrigados.

#### LOS GENITALES

Por su proximidad a los orificios de salida de las heces y orina, y por la especial anatomía del pene y vagina -con pliegues en los que se puede acumular restos de secreciones corporales-, debemos procurar una higiene especial de estas zonas. Para su limpieza correcta, en el niño hay que bajar bien el prepucio -piel del pene- y en la niña separar la vulva. En las niñas, la limpieza ha de hacerse siempre de adelante hacia atrás, para no llevar restos a la región vaginal. La regla no solo no contraindica la limpieza-ducha, sino que la hace más ne-

cesaria y con mayor frecuencia -el viejo mito de que con el baño se 'corta' la regla es solo eso, un mito, y por lo tanto no es cierto-. Los desodorantes íntimos deben desecharse, ya que pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

#### LOS OÍDOS

Lo más aconsejable es limpiar diariamente orejas y oído externo con agua y jabón procurando que no entren estos elementos

en el oído medio -para ello, inclinar la cabeza hacia el lado que se este limpiando-. Los bastoncillos de algodón, solo deben usarse para secar los pliegues de la oreja pero nunca hay que introducirlos en el oído. En los niños, la cera se produce como medio de protección del conducto y habitualmente es suficientemente fluida como para que salga sola -solo en algunos casos será necesario extraerla-. Para ello, o cuando existan molestias, picores o disminución de la audición, hay que acudir al médico.



**mavegar**  
es más que un click

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