

Sueños de color

YO ME TELETRANSPORTARÍA A...

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

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.

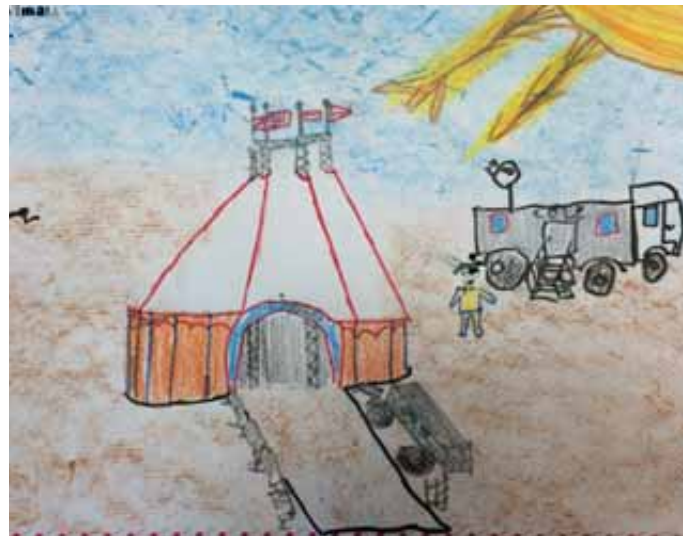


LOS GANADORES

1. **Natalia Muniesa Lou**, 6 años, 1º de educación primaria del CEIP Josefa Amar y Borbón de Zaragoza.



2. **Javier Sanmartín López**, 6 años, 1º de educación primaria del CEIP Catalina de Aragón de Zaragoza.



3. **Iván Almu**, 8 años, 4º de educación primaria del CRA Ínsula Barataria de Cabañas de Ebro (Zaragoza).

'El corsario Macario en la isla de los dinosaurios'

Juan Muñoz Martín.
Xan López, il.
Alfaguara Infantil
(desde 8 años)



LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Con una tripulación dispuesta a amotinarse a cada paso, y a bordo de un destartado velero, el corsario Macario naufraga en una isla misteriosa.

Una vez en ella, todos habrán de agudizar su ingenio para sobrevivir entre los animales prehistóricos que la habitan. Ahora son solo un rico manjar ante el que se relamen los dinosaurios de la isla.

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ ¡Pues nosotros no vamos a ser menos que el corsario Macario y su tripulación! No, no penséis que vamos a amotinarnos, no; pero sí que vamos a perdernos. Imagínate que te has perdido, no sé, por ejemplo, en un centro comercial. Estabas con tus padres y, de repente, te das cuenta de que te has quedado solo! y te asustas; o te has despistado y te has perdido en la calle. ¿Qué harías? ¿Cómo te las ingeniarías? ¿A quién acudirías? Vale... llevas un móvil, pero te has quedado sin batería.

Hábitos saludables

HIGIENE EN LA INFANCIA (I)

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Si en todos los consejos dados desde esta sección siempre hemos recalcado la importancia de la influencia de la familia, en este caso es absolutamente imprescindible. El niño tiende a hacer aquello que ve y difícilmente llegarán los buenos hábitos -no solo en el campo de la higiene- a formar parte de su estilo de vida si su entorno familiar, con su actitud y comportamiento, no contribuye a ello.

- El niño debe disponer de todos los útiles necesarios para su aseo -jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla...- y, además, sentirse responsable de ellos.
- Conviene no acudir a conceptos del tipo: «La limpieza es buena y la suciedad es mala y provoca enfermedades», es mejor mostrar y demostrar al niño que tener una buena higiene personal es algo muy agradable y no una obligación que hay que cumplir, ayudándole a vivir en un ambiente con condiciones higiénicas adecuadas, pero no solo en casa, sino en todos los lugares donde transcurra su vida y realice sus actividades -colegio, centros deportivos...-.

Ahora, comentaremos algunas pautas.

CUIDADO DE LA PIEL

- La piel es una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio.
- La ducha -mejor que el baño-, se hará al menos tres o cuatro veces por semana y diariamente en verano.
- El baño, además de mantener la piel limpia e íntegra para cumplir su misión de barrera, desempeña una función estimulante y ayuda a la musculación del niño; también actúa como un buen relajante para dormir mejor.



- En niños menores de 3 años son muy recomendables los jabones neutros -que no agreden la piel-. Utilizaremos preferentemente las manos para aplicarlos, pero si se usan manoplas o esponjas deberá utilizarse siempre la misma para cada niño. En los menores de 2 años o niños con especial sensibilidad en la piel, sería conveniente usar después del baño alguna crema hidratante.

- Si se aplican desodorantes -en niños mayores- no deben ser antitranspirantes, para que no impidan la sudoración y sus beneficios.

MANOS Y UÑAS

Las manos, principal vehículo de transmisión de gérmenes, deben lavarse con agua y jabón:

- Al levantarse de la cama
- Después de tocar animales o de haber estado en contacto con posibles fuentes de contami-

nación -basura, tierra...- y, por supuesto, después de ir al baño.

- Antes y después de las comidas.

- Siempre que estén sucias.

Las uñas, por su facilidad para acumular la suciedad, deben mantenerse limpias y cortas, sobre todo en niños pequeños. Al crecerles tan rápido, deben cortarse una o dos veces por semana, ya que, además, a esta edad tienden a chuparse los dedos.

- Estos hábitos y rutinas deberían comenzarse entre los 12 y 18 meses.

LOS PIES

Conviene lavarlos diariamente -más en épocas de verano- para evitar el olor desagradable que causa la sudoración y la formación de lesiones en la piel -ampollas, durezas...-.

- Las uñas deberán cortarse, preferentemente, después de la ducha o baño

- Los niños deben usar zapatos cómodos de materiales naturales y adecuados al tamaño del pie. Si les vienen muy grandes, pueden provocar torceduras; y si son estrechos, callosidades y deformaciones.

Por una sociedad bien conectada
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