

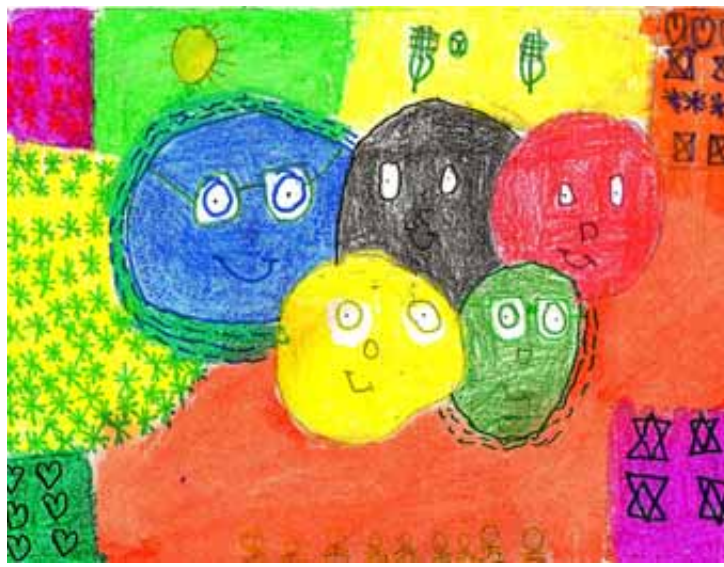
Sueños de color

AROS OLÍMPICOS... CURIOSOS

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.



1. Lucas Bont, 6 años, 2º de educación primaria del CEIP de Tosos (Zaragoza).



'El secreto del hombre muerto'

Joan Manuel Gisbert
Ilustraciones:
Francisco Solé.
Alfaguara Juvenil
(desde 12 años)



LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Un cadáver desaparece misteriosamente en la ciudad de los canales. El joven Luca se ve involucrado en una oscura trama tras la que se oculta un importante secreto. Averiguarlo pondrá en peligro su vida. Nos encontramos ante un estupendo relato donde la intriga y el misterio se unen en el incomparable marco de la Venecia del siglo XVII.

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ ¡Menudo susto! Cadáveres, tramas oscuras, secretos inconfesables, intriga, misterio... Pero, tranquilos, ¡que no cunda el pánico! Tan solo os vamos a pedir que dibujéis algo que os asuste. Puede ser un objeto, un personaje -macabro o no, real o imaginario-, una situación que hayáis vivido... Seguro que se os ocurren cientos de ideas. Sobre todo, ahora que está tan próxima la celebración de Halloween y, mucho más nuestra, la festividad de Todos los Santos.

LOS GANADORES



2. Yassine Thouami, 8 años, 3º de educación primaria del CRA Muniesa, aula Alacón (Teruel).



3. Carlos Martínez Díez, 8 años, 3º de educación primaria del CEIP Augusta Bilibilis de Calatayud (Zaragoza).

Hábitos saludables

PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS I

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Hoy, plantearemos qué son las drogas, los motivos por los que se inician los adolescentes y los factores que predisponen a su consumo. Las drogas son sustancias químicas, naturales o sintéticas, que modifican funciones del cuerpo -conciencia, percepción, estado de ánimo...- y tienen consecuencias en la manera de relacionarnos con los demás y con nuestro entorno.

¿De qué dependen sus efectos?

- Del tipo de sustancia que se tome.
 - De la vía de administración - ya sea oral, nasal, fumada...-.
 - De la cantidad.
 - De la persona que las tome -edad, sexo, características físicas o psicológicas-.
 - Del lugar -en casa, en la discoteca...-.
- Las drogas provocan efectos placenteros, so-

bretado, en los primeros consumos, aunque estos disminuyen con la repetición. Debemos tener muy claros tres conceptos por los que son tan peligrosas:

- **Son adictivas:** la adicción es un estado psíquico a veces físico y social que produce un desajuste en el comportamiento.
- **Producen dependencia:** razón por la cual la supresión de estas sustancias provoca síntomas -físicos, psíquicos, sociales-. Y es la causa por la que el individuo la busca cada vez de forma mas compulsiva.
- **Crean tolerancia:** es un fenómeno bioquímico, por el que nuestro cuerpo se acostumbra a dosis cada vez mayores, de forma que, para alcanzar los mismos efectos, necesitamos cantidades más grandes.

¿Qué motivos conducen a consumirlas?

- La curiosidad, la experimentación y la búsqueda de novedades.
- En los adolescentes influye mucho la presión del grupo -seguir los rituales de la pandilla-.
- El afán de parecer mas guapos, de ligar y de relacionarse; se sienten más populares.

• Algunas drogas eliminan las inhibiciones y pueden favorecer el contacto con otros chicos o chicas. Todo el mundo parece mas simpático y atractivo.

- En algunos casos, se persigue favorecer las relaciones sexuales.
- También se utilizan para olvidar y afrontar dificultades. En definitiva, para aumentar nuestra autoestima.
- En ocasiones, se usan para dormir mejor o lo contrario, para mantenernos despejados.
- Incluso se llegan a utilizar para controlar nuestro peso.

¿Qué factores predisponen a su consumo?

- El inicio experimental precoz de sustancias -tabaco, alcohol o cannabis- junto a la falta de supervisión familiar.
- Características de la propia personalidad: falta de autoestima, no saber manejar las frustraciones de la vida.
- Modelos educativos inadecuados -demasiado autoritarios o permisivos-.
- Situaciones difíciles en el entorno -familiares graves, marginalidad, drogadicción en la



familia, enfermedades mentales serias...-.

- Disponer de más dinero del necesario.
- Integrarse en pandillas o grupos en los que se consumen drogas.
- La creencia muy extendida, lamentablemente, de que «no pasa nada», «a mí no me va a pasar», «yo controlo»... o la típica y recurrente justificación: «Todos lo hacen».

mavegar
es más que un click

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