

Sueños de color

¡SOMOS GENEROSOS!



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
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. **Candela Sanz Cruz**, 8 años, 3º de educación primaria del CEIP Calixto Ariño-Hilario Val de Zaragoza.

LOS GANADORES



2. **Elisa Mur Bernués**, 8 años, 3º de educación primaria del CEIP La Fueva en Tierrantona (Huesca).



3. **Sofía Mor Raso**, segundo ciclo de educación primaria CEIP San Gregorio de Ontiñena (Huesca).

'La Emperatriz de los Etereos'
Laura Gallego García
Alfaguara Juvenil
(desde 12 años)



LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Cuentan que más allá de los Montes de Hielo... más allá de la Ciudad de Cristal habita la emperatriz de los etereos en un deslumbrante palacio. Dicen que es tan bella que nadie puede mirarla sin perder la razón. Solo los más osados intentan llegar hasta ella. Como Aer, nuestro protagonista, que marchará en su búsqueda. Su mejor amiga, Bipa, decide ir tras él, arriesgando su propia vida, para convencerle de que regrese. ¿Podrá su amistad contra todos los peligros que les acechan?

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Esta semana vamos a poner a prueba vuestra imaginación. Tiene que ser muy poderosa, ya que os vamos a pedir que dibujéis el castillo o palacio de vuestros sueños. Sí, sí, ese de aquel cuento tan maravilloso que leáis absortos de pequeños. La única condición que te ponemos es que trates de ser original, que no copies de ningún libro. Sea como sea, será tuyo y será fantástico.

Hábitos saludables

PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS II

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Hoy, hablaremos de los distintos tipos de drogas, según sus efectos, de las más consumidas por jóvenes y adolescentes, de los síntomas que producen y sobre algunas medidas preventivas.

Tipos de drogas, según sus efectos:

- Depresoras:** relajan y deprimen el sistema nervioso y el centro respiratorio. Son: tranquilizantes, opiáceos y heroína -también el alcohol a altas dosis-. Su exceso lleva fácilmente al coma, en ocasiones irreversible.
- Estimulantes:** activan el sistema nervioso y excitan. Son: anfetaminas, cocaína y nicotina. Su abuso puede provocar accidentes cardiovasculares o reacciones mentales de tipo psicótico.
- Alucinógenas:** producen distorsión del espacio y del tiempo. Su prototipo: el LSD y algunas anfetaminas. Su abuso se asocia a alucinaciones.

¿Cuáles son las sustancias más consumidas?

Según datos facilitados recientemente por el Departamento Estatal de Salud Mental y Adicciones, las sustancias más consumidas por los jóvenes entre 12 y 18 años son, por este orden:

- Cannabis.
- Inhalantes volátiles.
- Tranquilizantes sin receta.
- Anfetaminas.
- Alucinógenos y cocaína.
- Éxtasis.
- Heroína (en otro tiempo fue mucho más elevado su consumo).
- Otros productos que no citamos, de fácil acceso y de muy bajo coste, que pueden causar graves daños en órganos vitales.

¿Y sus principales síntomas?

Es muy importante saber detectarlos para poder actuar lo antes posible, pilar esencial de la prevención y tratamiento.

- Cambios bruscos del humor.
- Ausencias o retrasos en clase o en el trabajo.
- Problemas de disciplina o rendimiento.
- Falta de motivación.

- Falta de interés por actividades anteriormente como favoritas.
- Olvidos.
- Cambio de amigos.
- Dificultad para concentrarse en los estudios.
- Agresividad.
- Empeoramiento de las relaciones familiares.
- Desaparición de dinero u objetos de valor.
- Petición desproporcionada de dinero, cada vez mayor.
- Pérdida de apetito.
- Enrojecimiento ocular y, consecuentemente, uso de colirios, desodorantes, inciensos.
- Uso de utensilios: pipas, cajitas metálicas...

¿Cómo debemos actuar para prevenir o tratar el consumo de estas sustancias?

Lo esencial para prevenir -que siempre es mejor que tratar- es tener un buen nivel de conocimiento sobre este grave problema, saber qué son las drogas y las consecuencias que conllevan su consumo. Sobre todo, debemos



aprender a detectar los signos que nos puedan alertar sobre su consumo para poder actuar lo antes posible. Conviene estar informados sobre los nuevos tipos de sustancias y modos de consumo van apareciendo. También es muy importante contemplar determinados factores, denominados

'protectores':

- Un ambiente escolar y familiar adecuado que proporcionen cariño y estabilidad emocional.
- Fomentar la autoestima y las cualidades sociales para favorecer las relaciones de los adolescentes con los demás.
- Proporcionar protección social y legal para que la oferta de drogas no llegue a los menores.
- El apoyo de la familia es esencial, sin olvidar la ayuda que pueden ofrecer determinadas asociaciones y organismos de ámbito local, regional o nacional. Conocerlos y acudir a ellos aportará, sin duda, información y soluciones a este serio problema.

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