

La aventura de la Vida



CURSO
4.º



«La isla del tesoro». Robert Louis Stevenson.

Autor: Roberto Flores Fernández • Ilustraciones: Carlos Varela Adalid
ISBN: 978-84-9726-769-4 • D.L.: BI-1317-2019
© EDEX, 1989-2026 • edex@edex.es • www.edex.es

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción, total o parcial, por cualquier procedimiento sin el permiso previo, por escrito, de Fundación EDEX.

Reconocimientos:

- Programa incluido en EDDRA (Exchange on Drug Demand Reduction Action), sistema europeo de buenas prácticas actualmente integrado en la Agencia de la Unión Europea sobre Drogas (EUDA). Del mismo modo, es considerado buena práctica por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (<http://www.buenaspracticasadicciones.es/>).
- Acreditado por la Generalitat Valenciana y por la Junta de Castilla y León.
- Declarado de interés por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Distinguido como buena práctica en la I Semana Europea de la Prevención.
- Premio Reina Sofía en prevención escolar de drogodependencias.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.



LOS PERSONAJES DE NUESTRA AVENTURA

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 Sergio | 11 Agente de policía |
| 2 Yolanda, hermana de Javier | 12 Profesor |
| 3 Héctor, hermano de Sergio | 13 Mamá de Sergio y de Héctor |
| 4 Javier | 14 Dinamizador juvenil |
| 5 Marta | 15 Mamá de Marta |
| 6 Profesora | 16 Doctora |
| 7 Papá de Sergio y de Héctor | 17 Papá de Marta |
| 8 Mamá de Yolanda y de Javier | 18 Papá de Yolanda y de Javier |
| 9 Agente de policía | 19 Abuela de Sergio y de Héctor |
| 10 Monitora de deportes | 20 El gato Osasunkume |

EN LA FAMILIA



¿QUÉ ES PARA TI
LO MÁS IMPORTANTE
EN LAS PERSONAS?



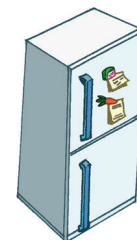
1

DIFERENTES E IGUALES

Nuestro padre nos contó la historia del habitante de un extraño planeta que había viajado a la Tierra porque tenía entendido que aquí las personas eran muy diferentes unas de otras.

Observó miles de terrícolas: niñas y niños, personas blancas y negras, inteligentes y menos listas. Sin embargo, cuando volvió a su planeta tras cumplir la misión, nuestro visitante informó que todos los habitantes de la Tierra éramos iguales.

Había una explicación: los ojos de aquel extraterrestre únicamente eran capaces de apreciar el interior de las personas.



2

TAL PARA CUAL

¿TE HAS OCUPADO
EN ALGUNA OCASIÓN
DE CUIDAR A UN SER VIVO?



Mamá y papá parecían muy satisfechos con la sorpresa que me tenían reservada por mi cumpleaños. Conocían el cariño que sentía por el perrito de los vecinos, y me ofrecieron un cachorro.

Insistieron en que no se trataba de un juguete, que tendría que educarlo y cuidarlo, y que hacerlo no siempre me resultaría grato.

Pensé en las consecuencias que se desprenderían de mi decisión y, finalmente, acepté. Era consciente de lo que significaría para ambos el tener éxito en la relación que iniciábamos.





¿A QUIÉN BUSCAS CUANDO TIENES PROBLEMAS, Y POR QUÉ?



3 APOYO SEGURO

Aquella mañana había tenido una fuerte discusión con Javier, y terminamos enojados. Me sentía muy desdichado porque el resto del grupo se puso de su parte.

Fui hacia mi casa gritándole que se olvidara de mí para siempre y que jamás volvería a ser su amigo.

Cuando llegué, mi madre observó que había llorado, y me preguntó si deseaba contarle lo sucedido. Así lo hice, y después de la conversación me sentí mejor. Cuando siento que algo me preocupa, siempre encuentro apoyo en ella.

¿QUÉ SIENTES CUANDO ALGUIEN NO CUMPLE SU COMPROMISO CONTIGO?

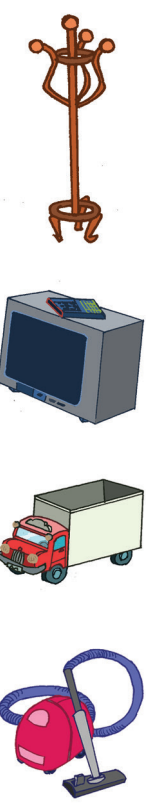


4 PALABRA DE HONOR

La pandilla me esperaba para dar una vuelta en bicicleta, aprovechando el buen tiempo.

Mi papá, preocupado por los accidentes de tráfico, me hizo prometer que no saldría a la carretera principal. De lo contrario, debería renunciar a utilizar mi bicicleta por largo tiempo. ¡Y él siempre cumple sus promesas!

Cuando le dije que le haría caso, no estaba empleando un truco para conseguir mi propósito a cualquier precio. Estaba empeñando mi palabra, y mi padre podía estar seguro de que cumpliría lo prometido. Mis amigos sabrían entenderlo.



¿ERES CONSCIENTE DE LAS DECISIONES QUE TOMAS A DIARIO?

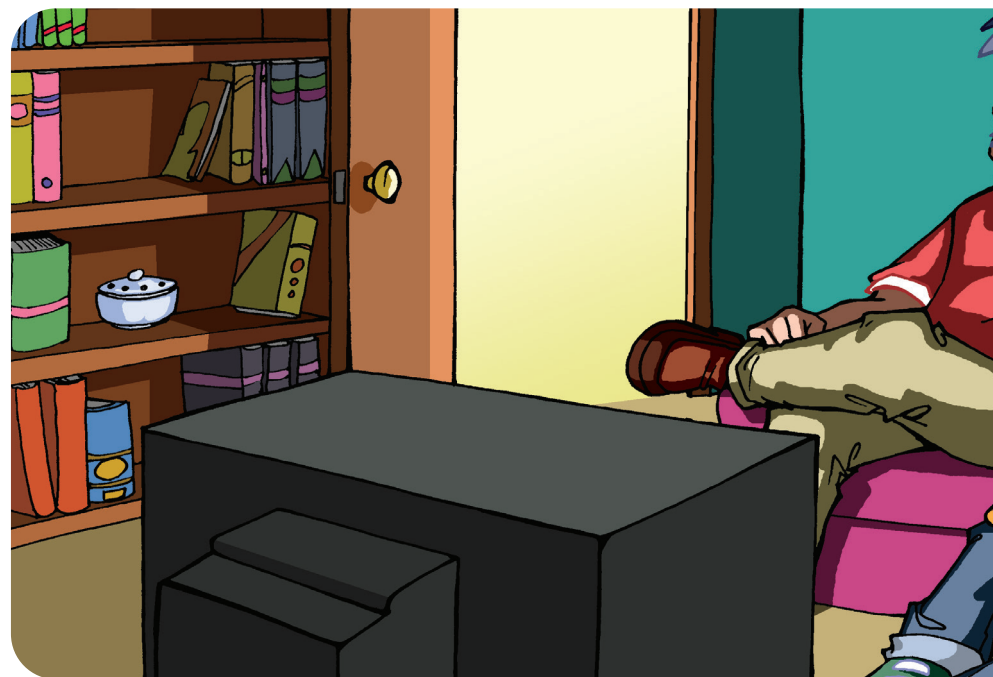


5 POR TI Y POR MÍ

El día recién comenzaba, y ya había tomado muchas decisiones. Casi sin darme cuenta, había escogido la ropa que me pondría, la mermelada que serviría en el desayuno o la fruta que llevaría para el recreo.

Cuando salía camino del colegio, mi hermano me pidió que le esperara. Estaba a punto de tomar la decisión, y por un momento me paré a pensar: marcharme y sentirme mal por ello, o esperarle a riesgo de llegar tarde a clase como había sucedido en alguna ocasión.

—Javier —le dije—, dispones de tres minutos; lo siento, pero no puedo darte ni uno más.



¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA NO SER UNA PERSONA OBESA?



6

¡A PASEO CON ESOS KILOS!

Nuestra mamá no se sentía demasiado bien consigo misma. Últimamente, se encontraba más torpe y la ropa se le había quedado estrecha a causa de su aumento de peso.

Una amiga le recomendó que tomara pastillas para adelgazar, pero mi madre no le hizo caso. Ella es de la opinión de que los medicamentos sólo han de utilizarse cuando hay necesidad, y siempre por indicación médica.

En su caso, se trataba de una cuestión de autocuidado. Estaba segura de que lo solucionaría con una mejor alimentación y, sobre todo, con paseos y ejercicio físico.

¿CÓMO SUELEN COMPORTARSE CON LAS DEMÁS PERSONAS QUIENES SE EMBORRACHAN?



7

UN MAL TRAGO

La relación entre nuestra mamá y nuestro papá no iba bien desde tiempo atrás, hasta que llegó el día en que la convivencia se hizo insostenible. El abuso de la bebida se había metido por medio, y mi papá no aceptaba ponerse en tratamiento.

Algún tiempo después, decidió acudir a la doctora y comenzó a participar en un grupo de ex alcohólicos, donde se ayudan unas personas a otras a permanecer alejadas de la bebida.

Ahora las cosas van mucho mejor para toda la familia, y disfrutamos de los fines de semana y períodos de vacaciones que compartimos con él.



¿QUÉ PUEDE ESPERAR EN RELACIÓN A SU SALUD UNA PERSONA FUMADORA?



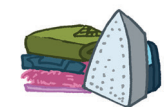
8

LECCIÓN APRENDIDA

Hacía ya un año que el abuelo nos había dejado, siendo aún joven. En aquel triste aniversario no podían faltar flores sobre su tumba.

Camino del cementerio, pensaba en algunas de las historias que me contaba a la salida del colegio. Le recuerdo con el rostro bronceado y un cigarrillo entre los labios.

El médico que le atendió no tuvo ninguna duda en diagnosticar que fueron aquellos cigarrillos la causa del cáncer de pulmón que acabó con su vida. Empezó a fumar de muy joven. ¡En ese aspecto, no seguiré los pasos de mi querido abuelo!



¿A QUÉ HORA TE ACUESTAS A LO LARGO DE LA SEMANA?



9

TIEMPO DE DESCANSO

En mi casa disponemos de normas que toda la familia acordamos y nos comprometemos a cumplir. De esta manera, las cosas marchan bastante bien.

Una de estas reglas establece que debo dormir al menos diez horas diarias. Este es el tiempo que, a mi edad, el organismo necesita para recuperarse y crecer. De este modo, estoy en las mejores condiciones para jugar y estudiar al día siguiente.

Los sábados son especiales. En la mañana siguiente no hay que madrugar, y por ello alargamos un poco el día, cada cual disfrutando de su afición.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR ACCIDENTES EN LA CASA, LA ESCUELA Y LA CALLE?



11

UN MAL PASO

A la abuela le esperaba un largo período de reposo tras su accidente. Sus huesos, debilitados por la edad, no habían resistido el golpe en su caída.

No me sentía nada bien, y cuando llegó del hospital tras su paso por el servicio de urgencias, casi no fui capaz de acercarme a saludarla.

Al fin y al cabo, el monopatín con el que tropezó era mío, y reconozco que fue una imprudencia dejarlo en el pasillo. ¡Qué lástima que la abuela sufriera aquella fatal caída para que yo entendiera que muchos accidentes se pueden evitar!

10

CON LAS PILAS CARGADAS

¿DESAYUNAS A TODA PRISA, O TE LO TOMAS EN SERIO?



El desayuno no me lo tomo a la ligera, pues hay quien afirma que es la comida más importante del día. Por ello, me levanto de la cama con el tiempo suficiente para sentarme a la mesa durante un buen rato.

Desde la cena hasta el almuerzo del día siguiente distan muchas horas, y un completo desayuno resulta imprescindible para disfrutar plenamente de la jornada que comienza.

Hidratos de carbono, proteínas y vitaminas de la pieza de fruta me proporcionan una cuarta parte de las calorías que necesitare a lo largo del día.

12

INTRUSOS DIMINUTOS

¿POR QUÉ ES CONVENIENTE MANTENER LAS MANOS LIMPIAS?

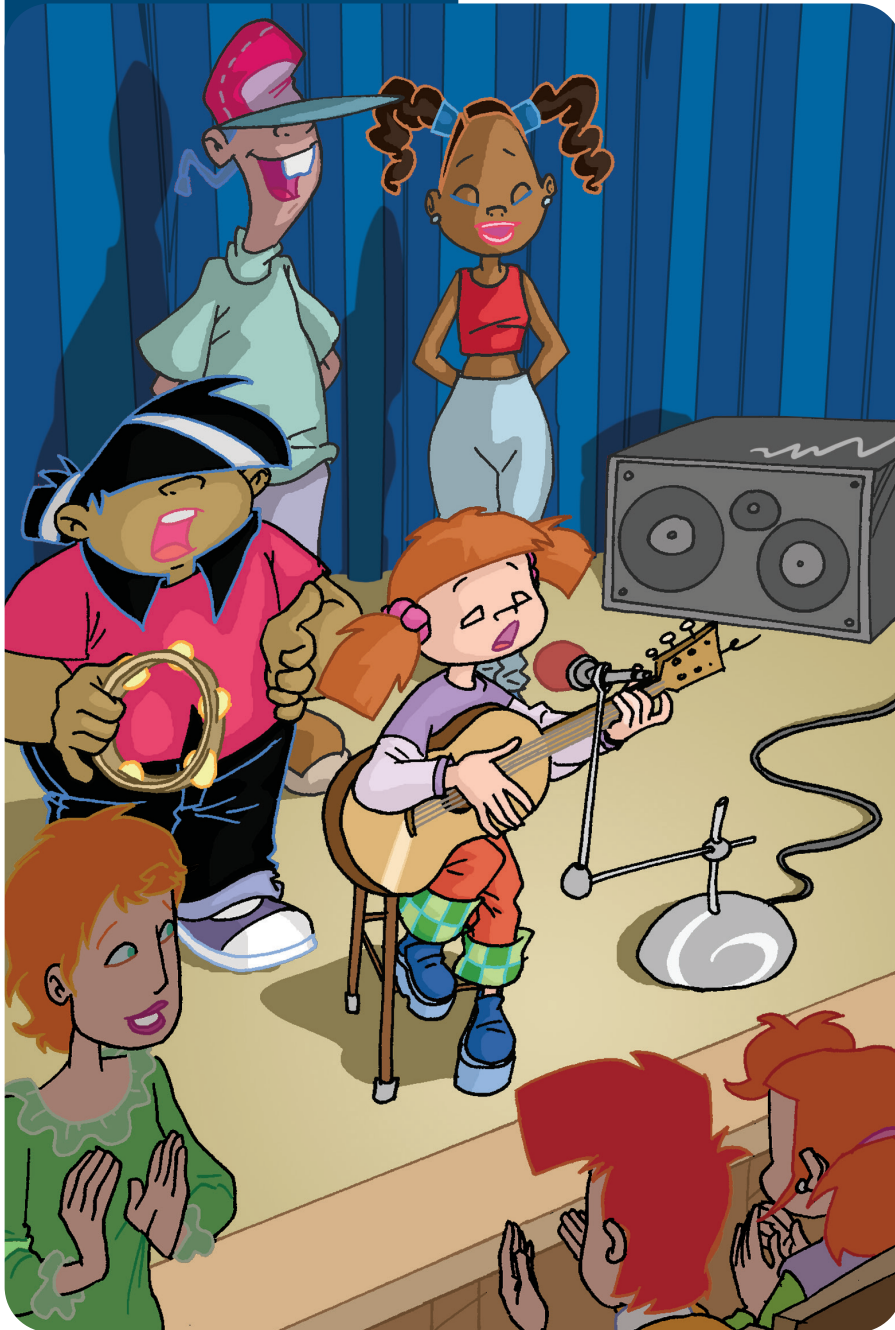


He aprendido que, en muchos casos, evitar enfermedades depende de mí.

Por ello, acostumbro a lavarme las manos con frecuencia, utilizando jabón. Lo hago, sobre todo, después de haber jugado con tierra o animales, o tras utilizar los servicios.

También antes de comer, pues habitualmente las manos entran en contacto con la boca, directamente o por medio de los alimentos. Ciertamente, la boca es una puerta de acceso para los invisibles gérmenes que causan enfermedades.

EN LA ESCUELA



**¿CUÁLES DE TUS CUALIDADES
APRECIAN MÁS TUS AMIGAS
Y AMIGOS?**



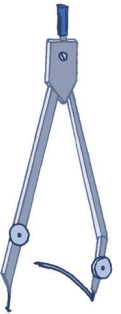
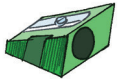
13

**TODO UN
CABALLERO**

Durante la clase de historia, nos acercamos a la Edad Media. A la mayoría de las personas del aula nos atraían las aventuras de castillos, dragones, caballeros y princesas.

Dejé volar mi imaginación, y por unos instantes me vi como un valiente caballero. En mi escudo de armas se reflejaban un corazón, un monopatín y una sonrisa.

Son símbolos de mis aficiones y cualidades más sobresalientes, pues según dicen mis amigos y amigas soy buen compañero, un campeón sobre la tabla, y mis ocurrencias resultan muy graciosas.



**¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON TUS
PADRES CUANDO LES ENTREGAS
LAS CALIFICACIONES?**



14

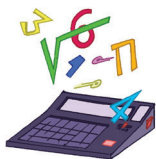
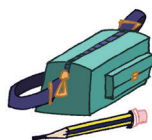
**APROBADO
EN AMOR**

Las calificaciones que llegaban del colegio indicaban que algo no iba bien entre las matemáticas y yo.

Tampoco aquella tarde mi padre me defraudó, pues aunque él es bastante exigente sabía que me estaba esforzando al máximo, y hacía progresos.

Naturalmente que le disgustaba el hecho de que yo tuviera algunas dificultades con los quebrados. Pero entre las matemáticas y yo, mi papá no tenía ninguna duda: su cariño incondicional habría superado cualquier examen.





¿CÓMO PLANIFICAS TU TIEMPO A LO LARGO DE LA SEMANA?



15 ¡COMO UNA MOTO!

También aquella tarde salí disparado del colegio, y apenas tuve tiempo de despedirme de mis amigas y amigos. Tenía por delante una tarde que se presentaba bastante ajetreada.

Después de tomar la merienda, acudiría a clase de música, y a la vuelta habría de sacar tiempo para hacer la tarea antes de cenar. Al día siguiente me esperaba la clase de inglés, y el sábado entrenamiento de baloncesto.

El próximo curso mediré mejor mis fuerzas para no terminar agotado. ¡Mi jornada de trabajo es más larga que la de una persona adulta!

¿QUÉ PIENSAS DE LAS PERSONAS QUE NO SABEN GUARDAR SECRETOS?



16 BAJO SIETE LLAVES

Cuando bajamos al patio, Héctor se acercó a mí y me contó su secreto: Marta le gustaba.

Me hice el sorprendido, pues la cosa estaba más clara que el agua. Siempre andaban juntos, y Héctor le hacía bromas a la menor ocasión. ¡Lo propio en estos casos!

Aquella confidencia me pesaba como una losa, pues lo más tentador de los secretos es tener ocasión de contárselos a alguien. Pero no saldría de mi boca, pues Héctor se enojaría conmigo, y yo no deseaba fallarle a quien había confiado plenamente en mí.

¿QUÉ HACES PARA CONSEGUIR ALGO QUE TE HAS PROPUESTO?

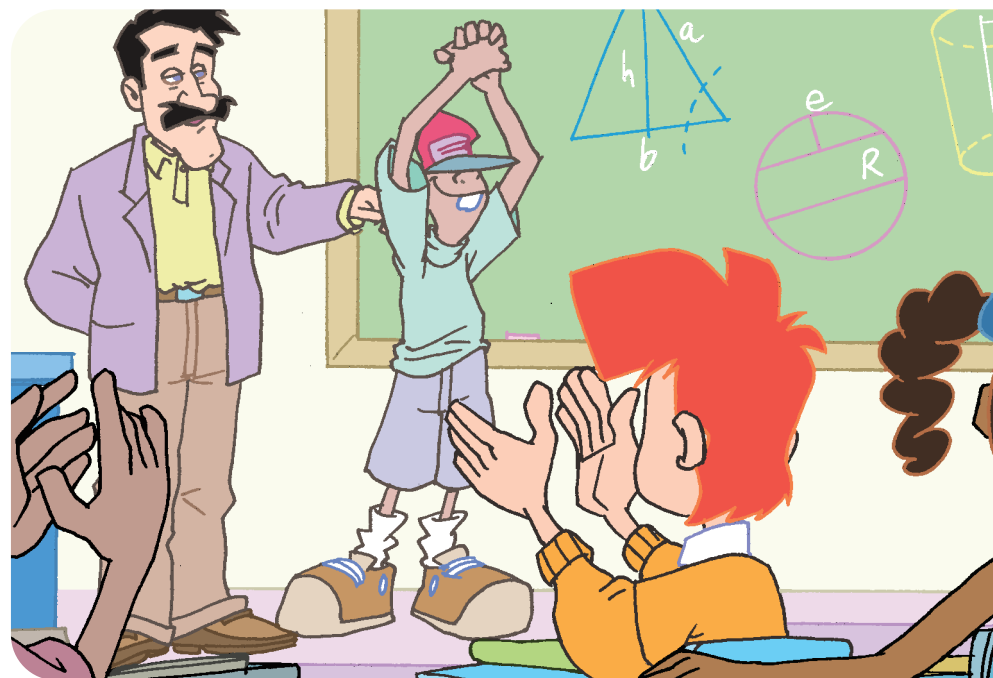


17 CON LOS PIES EN LA TIERRA

Tengo decidido que de mayor seré aviadora. No pilotaré líneas aéreas comerciales, de las que hacen siempre las mismas rutas y llevan turistas de un lugar a otro.

Lo mío es la aventura: pilotar una avioneta que no emplee combustibles fósiles, y transportar en ella a naturalistas que se preocupan por la deforestación de la selva amazónica y otros temas ambientales.

En eso estaba soñando, cuando la profesora me hizo aterrizar. —Ese futuro no llegará —me dijo— si no te aplicas en el presente y resuelves esos quebrados que te traen de cabeza.



¿SABES QUE MUCHAS PERSONAS MUEREN POR NO TENER ACCESO A MEDICAMENTOS?



18 ESPERANZA COMPARTIDA

Desde el origen de los tiempos, las personas hemos encontrado en las plantas remedios para muchos males. Además, hemos logrado fabricar magníficos medicamentos a partir de ellas.

Gracias a estos avances científicos, algunas enfermedades como el SIDA ya no son mortales y resulta posible alargar y mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen.

Organizaciones de ayuda humanitaria y organismos internacionales trabajan para conseguir que los precios de los medicamentos se pongan al alcance de quienes morirán si no pueden disponer de ellos.

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE UNAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y OTRAS?



19 CERO EN ALCOHOL

En clase hemos estudiado cómo las bebidas alcohólicas proceden de la destilación o de la fermentación de diversas frutas, cereales, etc.

Naturalmente, no todas son iguales. Difieren en sabor, color y en la cantidad de alcohol que contienen. Ésta viene indicada en grados (°) en el envase.

Nuestra profesora dice que las bebidas alcohólicas, cualquiera que sea su graduación, son perjudiciales para las niñas y los niños, y causantes de serios problemas de salud y de convivencia entre las personas adultas que abusan de ellas.



¿POR QUÉ CREES QUE RESULTA DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?



20 CANASTA DE TRES

Ante nuestra sorpresa, el profesor sacó del bolsillo de su chaqueta una cajetilla de cigarrillos y la arrojó a la papelera. Fue entonces cuando supimos que era fumador, pues en el colegio no se permite fumar.

Su organismo se había acostumbrado a la nicotina y esta sustancia es la responsable de que sintiera ganas de fumar cada poco tiempo. Es un adicto.

—Muchachos, me está costando un gran esfuerzo abandonar esta droga, pero lo conseguiré y seré más libre —dijo satisfecho—. Todo el grupo aplaudimos con entusiasmo y le felicitamos por su decisión.





¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DEL RECREO?



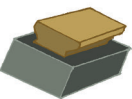
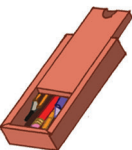
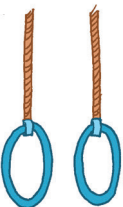
21

EL SEGUNDO TIEMPO

La sesión matinal del colegio se prolonga durante bastantes horas. Por ello, a mitad de la misma hacemos un breve descanso para el recreo.

Durante ese tiempo nos despejamos un poco, estiramos las piernas y reponemos fuerzas con la ayuda de un pequeño bocadillo o una pieza de fruta.

Es también el momento preferido para estar con las amigas y los amigos y jugar al baloncesto, a brincar o a correr. A veces nos excedemos, y cuando llegamos al aula de lo único que nos quedan ganas es de descansar.



¿QUÉ CONOCES ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS EN LA DIETA?



22

VERDURAS AMIGABLES

Sabía que las verduras frescas aportan vitaminas imprescindibles para el organismo. Sin embargo, no las soportaba.

Mi relación con las verduras cambió desde mi estancia en la casa de la tía Gladys. Allí los menús se elaboran de modo que completan una dieta equilibrada, pues en cada alimento predomina un tipo de nutriente, y todos son necesarios.

Si quería disfrutar de la compañía de mis tíos y primos, habría de aprender a disfrutar también de las verduras, siempre presentes en su mesa. Su buena mano en la cocina me lo puso fácil.

¿SABES CÓMO ACTUAR EN CASO DE EMERGENCIA EN LA ESCUELA?



23

PRUEBA SUPERADA

Había sonado la alarma del colegio, y nos dirigimos ordenadamente hacia las salidas. Era una llamada de emergencia y, sin embargo, todo discurría mejor que de costumbre: nadie corría, ni había saltos desde las escaleras, ni griterío, ni amontonamiento en las puertas.

Cuando todas las personas del colegio llegamos al patio, volvió a sonar la alarma. En esta ocasión significaba que habíamos logrado el éxito en nuestro simulacro de evacuación.

A partir de ese día, comprendimos la importancia de atender las normas y sentimos que el colegio era un lugar más seguro.

¿SABES LO QUE DEBES HACER PARA CUIDAR MEJOR TUS DIENTES Y ENCÍAS?



24

LA MEJOR SONRISA

Una tarde se presentó en el colegio un enfermero. Traía consigo una dentadura gigante y un cepillo espectacular. Las risas se oyeron desde el pasillo.

Enseguida se dio cuenta de que sabíamos bien la lección: «para evitar la caries en nuestra boca, hemos de reducir el consumo de dulces y cepillar la dentadura después de cada comida», cantamos a coro.

Lo que no teníamos tan claro era la manera de realizar dicho cepillado. Después de ensayar, de arriba abajo, nos regalaron un cepillo, pasta e hilo dental a cada estudiante.

EN EL BARRIO



¿QUÉ CUALIDADES APRECIAS MÁS EN UNA PERSONA AMIGA?



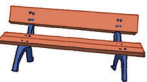
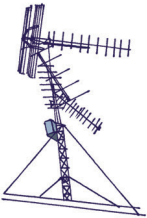
25

BIEN ACOMPAÑADA

Permanecer en el hospital me había resultado menos largo y penoso de lo que suponía. La operación quirúrgica había sido un éxito, y el personal médico se portó muy bien conmigo.

Por suerte, todos los días recibía la visita de mis padres, y los fines de semana acudían familiares y algunos vecinos. Fue entonces cuando me di cuenta de las muchas personas que se preocupan por mí.

Al llegar a casa, les faltó tiempo a mis amigos y amigas para visitarme y ponerme al día de todo lo ocurrido en mi ausencia.



¿QUÉ HACES PARA LOGRAR LO QUE TE PROPONES?



26

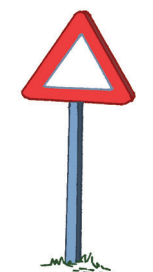
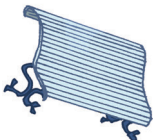
GANARLE A LA SUERTE

La final de la prueba de atletismo había sido muy disputada. Tres atletas llegamos agrupados a la última curva, y gracias a mi potente esfuerzo final crucé la meta en primera posición.

—¡Enhorabuena, Marta. Vaya suerte has tenido! —me dijo la tía Adela poco después de que me fuera entregada la medalla de oro.

Le agradecí sinceramente su felicitación, pero también le dije que la clave de aquel éxito no estaba en la suerte sino en las horas dedicadas a entrenar a lo largo del último trimestre.





¿CÓMO TE ORGANIZAS PARA DISPONER DE TIEMPO LIBRE?



27 TODO A SU TIEMPO

Una semana puede dar mucho de sí. A lo largo de siete días son numerosas las actividades interesantes y divertidas que tenemos a nuestro alcance.

Para aprovechar mejor la mayor parte de ellas, resulta conveniente organizarse bien, y no dejar que los distintos asuntos se amontonen a última hora.

Una agenda nos resulta útil para distribuir el tiempo y reservar todos los días un buen rato para hacer algo muy importante: jugar con nuestras amigas y amigos y conversar con los demás miembros de la familia.

¿CÓMO ACTÚAS CUANDO TE PROPONEN ALGO QUE NO DESEAS HACER?



28 ACOMPAÑADA

A Héctor le gusta que hagamos lo que él desea. Casi siempre es él quien organiza los planes del grupo.

Aunque reconozco que suele tener muy buenas ideas, no siempre ha de salirse con la suya. En aquella ocasión, y a pesar de que Yolanda le apoyara, les dije que no contaran conmigo; que había decidido organizar mi tarde de otra manera.

Estaba segura de que entenderían lo mucho que deseaba quedarme en casa a conocer el desenlace del libro tan emocionante que me acompañaba durante las últimas semanas.

¿COMPRAS POR IMPULSO O PIENSAS ANTES DE HACERLO?



29 DECIDIR SOBRE SEGURO

Fuimos al comercio en busca del regalo que le daríamos a Sergio por su cumpleaños. Habíamos reunido el dinero con el fin de comprar algo que realmente mereciera la pena.

No elegimos lo primero que nos entró por los ojos, ni el juguete de moda anunciado en televisión. Estudiamos bien el asunto, y nos decidimos por un regalo con el que estábamos seguros de acertar.

No en vano habíamos observado que Sergio se detenía frente a aquella vitrina cada vez que pasaba por allí y contemplaba, pasmado, aquella caja de pinturas.



¿ACUMULAS EN CASA MEDICAMENTOS QUE YA NO UTILIZAS?



30 NI MENOS, NI MÁS

Nos llamó la atención el cartel colocado sobre la vitrina de aquella farmacia. Preguntamos, y la farmacéutica nos ayudó a entender el mensaje.

Señaló que con frecuencia se acumulan en los hogares medicamentos que ya no se necesitan, por haber finalizado el tratamiento para el que fueron recetados.

Con la cuidadosa retirada de fármacos se defiende el medio ambiente de residuos contaminantes, y se aprovechan los medicamentos servibles. Tan pronto como llegamos a casa, abrimos la puerta de nuestro botiquín.

¿CREES QUE ES NECESARIO CONSUMIR ALCOHOL PARA DIVERTIRSE?

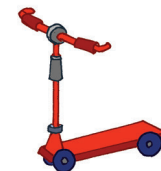


31 DIVERSIÓN GARANTIZADA

El pasado fin de semana, los de Secundaria lograron un gran éxito. Habían organizado una fiesta con el fin de recaudar fondos para el viaje de estudios, y contaron con gran asistencia de público.

Nosotros también participamos, pues en esta ocasión la entrada estaba permitida a los menores de doce años. Fue una de las mejores fiestas que recordamos, en la que la gente cantó y bailó hasta el final.

Los organizadores repetirán la experiencia, y esta vez tampoco invitarán al aguafiestas de siempre: el alcohol.



¿PIENSAS QUE LAS PERSONAS QUE FUMAN SON MÁS ATRACTIVAS?

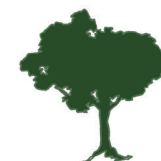
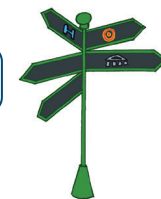


32 PASADO DE MODA

Sergio se dio cuenta de un detalle que para el resto del grupo había pasado desapercibido: Lucky Luke, héroe de los tebeos que le dejó su abuelo, ya no fumaba.

Hasta entonces, una colilla prendida de sus labios había sido testigo de sus aventuras. Ahora, mordía una pajita, porque el artista que lo dibuja pensó que no daba buen ejemplo a niñas y niños.

Las personas que fuman siempre han sido una minoría y cada día muchas de ellas toman una inteligente decisión: ir a la moda de abandonar el tabaco.





¿CÓMO DIFERENCIAS UNA PERSONA QUE PRACTICA EJERCICIO DE OTRA QUE NO?



33

UNA ÁGIL RESPUESTA

Hacer ejercicio resulta divertido y ayuda a estar en buena forma física. Así se lo repetíamos a Sergio, quien, debido a sus malos hábitos, se ve obligado a usar un cinturón gigantesco.

«El ejercicio físico –comenté– facilita el desarrollo del organismo: favorece la circulación de la sangre, fortalece los músculos, aumenta la capacidad pulmonar...».

Nuestro amigo levantó la mirada de su juego electrónico y, sonriendo, respondió: «Tienes razón, pero al menos mis pulgares son los más ágiles del barrio».

34

BUENA COMPAÑÍA

¿TUS MERIENDAS SON ADECUADAS?



La merienda es una de las cinco comidas que conviene realizar a lo largo del día. Ciertamente, no es la más importante de todas, sino que se trata de un puente que nos permite llegar desde el almuerzo hasta la cena.

Un puente de yogures, frutas o embutidos, que debe aportar a nuestro organismo aproximadamente una décima parte de lo que necesita cada jornada para funcionar.

Sin embargo, es mi comida favorita porque en muchas ocasiones la realizo en compañía de mis amigas y amigos.



¿QUÉ CONSEJOS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA PISCINA DARÍAS A TUS AMIGAS Y AMIGOS?



35

¡SIEMPRE A FLOTE!

La imagen de aquella joven salvavidas se nos hacía muy familiar, pues nos había enseñado a nadar cuando trabajaba como monitora en la piscina pública.

Gracias a ello, cuando tenemos ocasión de bañarnos en la playa, en el río o en la piscina, podemos disfrutar plenamente sin correr riesgos.

Por otra parte, las personas que cuidan de nosotros pueden estar más tranquilas, sobre todo si saben que, además de nadar con soltura, respetamos las normas de convivencia y hacemos caso de las indicaciones que orientan a los bañistas.

36

CON BUEN AMBIENTE

¿QUÉ HACES PARA CUIDAR LA NATURALEZA DE LA QUE FORMAS PARTE?



Como en otras ocasiones, el pasado domingo fuimos de excursión en compañía de otras personas del barrio.

Aquel día, sin embargo, nuestras mochilas cargaron con algo muy distinto de lo habitual: grandes bolsas reciclables, guantes y un palo puntiagudo.

Al final de la jornada estábamos tan cansados como satisfechos: habíamos logrado llenar varios contenedores con los desperdicios que habían dejado tras de sí quienes no respetan la naturaleza.

Héctor

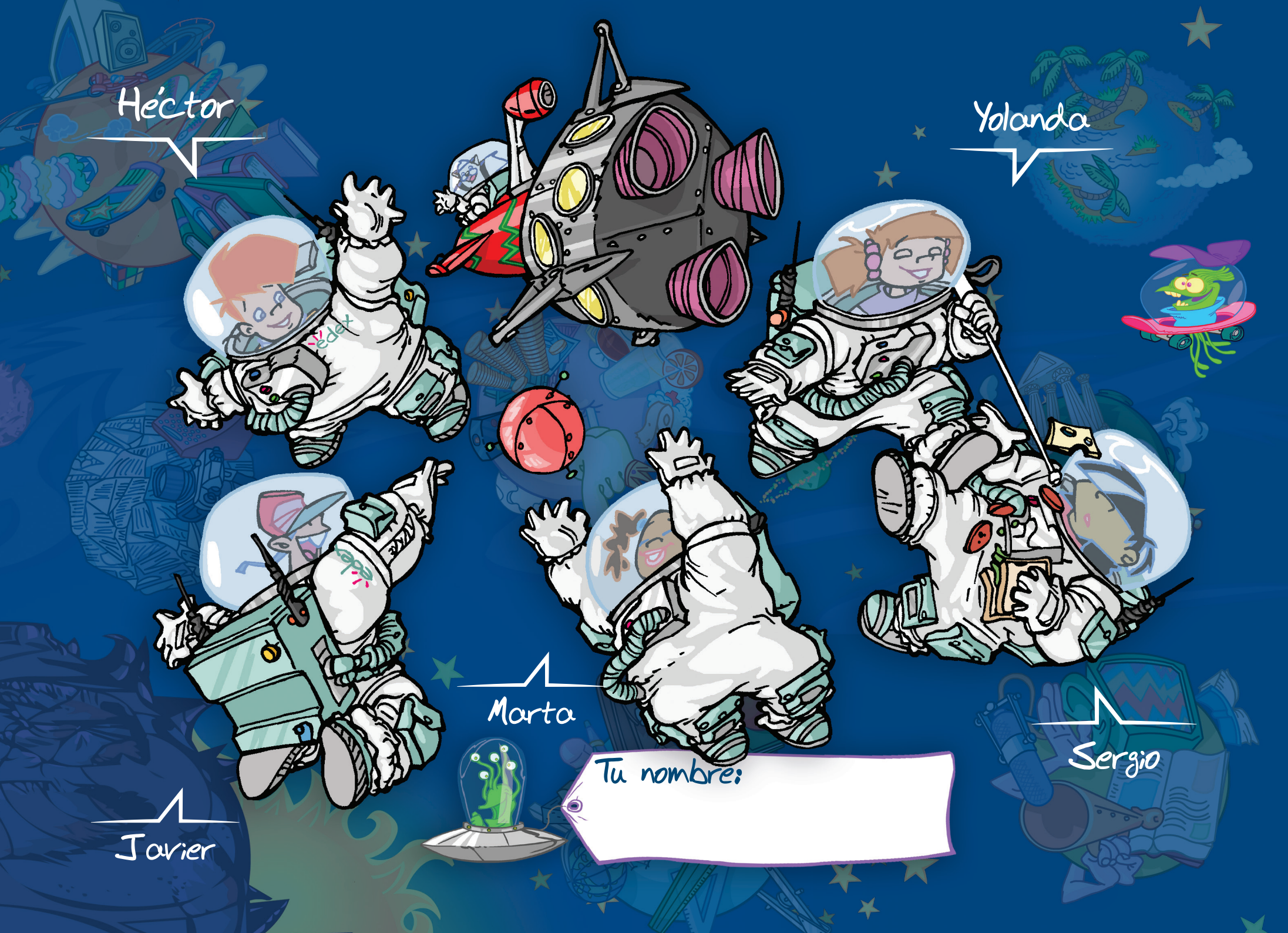
Yolanda

Marta

Sergio

Javier

Tu nombre:





La aventura de la **Vida**

Una iniciativa de:



Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS