

La aventura de la Vida

CURSO
5.º





Autor: Roberto Flores Fernández • Ilustraciones: Carlos Varela Adalid
ISBN: 978-84-9726-770-0 • D.L.: BI-1318-2019
© 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 | 12 Profesor |
| 2 Yolanda, hermana de Javier | 13 Mamá de Sergio y de Héctor |
| 3 Héctor, hermano de Sergio | 14 Dinamizador juvenil |
| 4 Javier | 15 Mamá de Marta |
| 5 Marta | 16 Doctora |
| 6 Profesora | 17 Papá de Marta |
| 7 Papá de Sergio y de Héctor | 18 Papá de Yolanda y de Javier |
| 8 Mamá de Yolanda y de Javier | 19 Abuela de Sergio y de Héctor |
| 9 Agente de policía | 20 María, amiga |
| 10 Monitora de deportes | 21 Comotú |
| 11 Agente de policía | 22 El gato Osasunkume |

EN LA FAMILIA



¿QUÉ ASPECTOS TE DIFERENCIAN DE LAS DEMÁS PERSONAS?



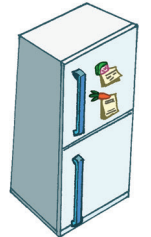
1

NADIE COMO YO

Al salir de casa, Javier se detuvo ante la imagen que reflejaba el espejo. Observó sus grandes dientes, su inseparable gorra y la colita de pelo que se había dejado crecer. Sintió que no existía nadie como él, que era alguien único y especial.

—Me caes bien, chaval —dijo volviendo la vista hacia el espejo.

Como en tantas ocasiones, Javier se había citado con sus amigos y amigas. Compartiría con ellos un buen rato de juego y de conversación. Después tendría que dejarles. ¡Por nada del mundo perdería el entrenamiento de baloncesto!



¿TIENES UN PLAN PARA CONSEGUIR ALGO QUE ESTÉS DESEANDO?



2

OBJETIVO CUMPLIDO

Hacía tiempo que deseaba tener una bicicleta. Pasaban los meses y la bici no llegaba. Así que un día me dije: «Héctor, si quieres una bicicleta deberás trazar un plan para conseguirla».

Esa tarde hablé con mis padres y les propuse un trato: ahorraría cierta cantidad de dinero cada semana y, al cabo de un año, ellos pondrían la diferencia.

Semana tras semana guardé el poco dinero que fui capaz de conseguir y en el plazo fijado había alcanzado mi objetivo. Ahora no tendría que pedir prestada una bici para acompañar a mis amigas y amigos.





CUANDO NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR, ¿CÓMO ORGANIZAS TUS IDEAS?



3 TIEMPO PARA TODO

Durante la semana había estado un poco tensa y preocupada. Tenía muchas cosas que hacer, y el tiempo no me alcanzaba para todas ellas.

La tarea de matemáticas, el entrenamiento, algunas compras y labores de la casa...; todo se juntaba en mi mente aquella tarde previa al fin de semana. Me sentía ansiosa y paralizada.

Pensé que lo mejor sería tranquilizarme un poco. Colocar las últimas adquisiciones de mi colección de sellos me ayudaría a relajarme. Después, ordenaría en mi cabeza las tareas según las prioridades.

¿OFRECES EXCUSAS CUANDO HAS MOLESTADO A ALGUNA PERSONA?



4 OFRECER EXCUSAS

La abuela es alguien realmente importante en nuestra familia. Vive sola, y dice que mientras pueda valerse por sí misma seguirá residiendo en su casa.

Sin embargo, la abuela se siente acompañada de muchas maneras: celebramos juntos los cumpleaños y el Fin de Año, la visitamos en su casa los fines de semana y, una vez al mes, la invitamos a comer.

Por eso, sentí llegar con retraso a la comida de uno de aquellos domingos especiales. Expliqué que había sufrido un contratiempo, y presenté mis excusas.

¿EN QUÉ COSAS PIENSAS CUANDO TIENES QUE DECIDIR HACER ALGO?



5 SIN DUDA ALGUNA

El día en el que mis amigas y amigos me propusieron como capitana del equipo me llevé una gran alegría, y recuerdo que estuve media hora compartiéndolo con mi familia.

Antes de aceptar su ofrecimiento, pensé en las consecuencias de mi decisión. Apenas unos minutos después, dije que sí, consciente de que a lo largo de la temporada tendría que acudir a todos los entrenamientos y dar buen ejemplo en el terreno de juego.

¡Era un honor y una tarea que no resultaría difícil de realizar con acompañantes tan estupendos!



¿ALGUNA VEZ HAS TOMADO MEDICAMENTOS SIN CONSEJO MÉDICO?



6

INSTRUCCIONES DE USO

Durante los últimos días me encontraba mal, y así se lo hice saber a mis padres, quienes me llevaron a visitar a la doctora.

Después de hacerme un reconocimiento y varias preguntas acerca de los síntomas que presentaba, emitió su diagnóstico. No era grave: bastarían unos días de reposo y la ayuda de un medicamento.

Tras extender la receta, señaló la manera en que habría de administrarse. «De todos modos –insistió la doctora–, lea con atención las instrucciones y no interrumpa el tratamiento aunque note mejoría».

¿EN ALGUNA CELEBRACIÓN TE HAN INVITADO A TOMAR ALCOHOL?



7

¡NI DE BROMA!

El fin de año es nuestra fiesta preferida. En estas fechas no falta de nada: vacaciones, alegría en las calles, regalos para todas las personas.

Las reuniones familiares nos proporcionan los mejores momentos. En torno a la mesa comemos, conversamos, disfrutamos con los juegos y cantamos.

Algunas personas mayores beben más de la cuenta, se ponen pesadas, e incluso nos invitan a probar el alcohol, pero nosotros no aceptamos, pues sabemos que con el alcohol no se hacen bromas.



¿CONOCES LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR DE ALGUNA PERSONA CERCANA A TI?



8

BIENVENIDA A LA VIDA

Mi madre sabía que el tabaco estaba perjudicando seriamente su salud. Por esa razón, había intentado dejar de fumar en varias ocasiones, pero no lo consiguió debido a que la nicotina es una sustancia fuertemente adictiva.

Cuando supo que estaba embarazada, encontró un todavía más poderoso motivo para cortar de golpe su relación con el tabaco.

Conocía muy bien que a través del cordón umbilical llega al feto tanto lo bueno como lo malo, y ella deseaba que la vida me diera su bienvenida en toda su plenitud.



¿CUÁLES SON LOS MOMENTOS QUE MÁS DISFRUTAS CUANDO ESTÁS CON TU FAMILIA?



9

TODOS DE VACACIONES

Todas las personas de la familia habíamos esperado aquel momento con impaciencia.

Atrás quedaba un largo curso escolar, y por delante nos aguardaban semanas de vacaciones llenas de emociones. Sería tiempo suficiente para descansar, acudir al campo o a la playa y saludar de nuevo a las amistades de pasados veranos.

Una parte de ese tiempo coincidiría con las vacaciones de mis padres, lo que nos permitiría estar más tiempo juntos. Hablar y jugar con ellos era lo que más me gustaba. Lo mejor de todo, sin duda.

¿CUÁLES SON LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE MÁS SE COMEN EN TU CASA?



10

HUERTA GENEROSA

Papá nos había enviado a realizar unas compras a la tienda de frutas y verduras que tenemos junto a la casa.

Opina que estos alimentos nunca deben faltar en la cesta de la compra, pues resultan indispensables para una buena alimentación.

Manzanas, peras, papayas, melocotones, puerros, repollos, tomates, zanahorias, etc. Teníamos a nuestro alcance una gran variedad, y satisfacer nuestro paladar resultaría sencillo. Además de disfrutar de jugos, preparar las ensaladas es nuestra mejor habilidad en la cocina.



¿QUÉ COSAS HACES DIARIAMENTE PARA EVITAR ACCIDENTES?



11

ATERRIJAJE FORZOSO

Me parecía increíble, pero era el mismísimo Héctor quien cometía aquella imprudencia, y corría el riesgo de caer y lastimarse seriamente.

Podía haberse molestado un poquito para tomar una escalera, o haber pedido a su papá que le alcanzara aquel libro. Pero tenía prisa y no lo hizo.

El muy inconsciente prefirió arriesgarse, y faltó muy poco para que la aventura acabara mal. Un gran moretón le recordó durante un par de semanas la grave imprudencia cometida.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DARÍAS A TU FAMILIA PARA CUIDAR LOS ALIMENTOS?



12

HIGIENE ALIMENTARIA

Los alimentos requieren cuidado en su manipulado y conservación, pues de lo contrario, pueden ser origen de problemas para nuestra salud.

El frigorífico es nuestro mejor aliado para conservar su buen estado, sobre todo cuando aumentan las temperaturas.

Todavía recuerdo aquel verano en el que mi amigo Héctor lo pasó tan mal. Nadie supo si el motivo habría que buscarlo en la tortilla o en la mayonesa, pero lo cierto es que fue hospitalizado, y su hermano Sergio también padeció diarrea que le mantuvo debilitado durante varios días.

EN LA ESCUELA



**¿CÓMO TE SIENTES AL LLEGAR
A UN GRUPO EN EL QUE
NO CONOCES A NADIE?**



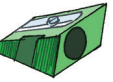
13

UNO DE LOS NUESTROS

En el patio me fijé en un niño al que no había visto nunca. El color de su piel y su forma de hablar le hacían diferente al resto de mis compañeros.

Como estaba solo, me acerqué a él y le pregunté su nombre. Me respondió que se llamaba Juanjo, y que se incorporaba al colegio una vez comenzado el curso porque venía de otro país.

Subimos las escaleras conversando, y al llegar al aula se lo presenté a mis compañeras y compañeros. El profesor le dio la bienvenida y la oportunidad de que Juanjo nos hablara un poco de sí mismo y de su país.



**¿PIDES AYUDA SIN TEMOR
A EQUIVOCARTE O A LO QUE
PUEDAN PENSAR DE TI?**



14

MANO QUE AYUDA

Nuestra profesora había explicado por segunda vez aquel ejercicio de matemáticas. Toda la clase parecía haberlo entendido. Todos, menos yo.

Por unos segundos pensé no decir nada. Si preguntaba de nuevo, alguien podría burlarse por mi torpeza. O quizás la profesora podría pensar que había estado despistado mientras ella explicaba.

Sin embargo, no estaba dispuesto a que aquella duda quedara sin resolver. Levanté la mano para preguntar, y la tercera explicación que me ofreció la profesora resultó suficiente.





¿QUÉ COSAS HACES PARA RELAJARTE?



15 ¡INSPIREN PROFUNDAMENTE!

En la próxima clase habríamos de enfrentarnos a un nuevo examen. Era una prueba importante, y más de una esperábamos nerviosas el momento.

En la hora de educación física, el profesor nos indicó que nos acostáramos sobre las colchonetas. En momentos de tensión –dijo–, conviene saber cómo relajar el cuerpo y la mente. Inspiren profundamente...

Se trataba de utilizar el poder de la imaginación. Cada uno pensaría en algo agradable. Sergio, sin duda, lo consiguió: se había relajado tanto que hubo que despertarle.

¿HAS SENTIDO ALGUNA VEZ QUE NO TE ESCUCHABAN CUANDO HABLABAS?



16 CON LOS CINCO SENTIDOS

Resulta divertido escuchar las historias que Yolanda nos cuenta antes de entrar en clase. Creo que a ella también le agrada que le hagamos caso. A todas las personas nos gusta que nos presten atención.

A escuchar también se aprende. No es suficiente con oír las palabras. Es preciso observar, también, la manera en que se expresa su cuerpo y tratar de comprender lo que siente en su interior la persona que nos habla.

Las personas que saben escuchar a las demás, hacen amigas y amigos con más facilidad.

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TE EMPUJAN A HACER ALGO QUE CREES QUE ESTÁ MAL?

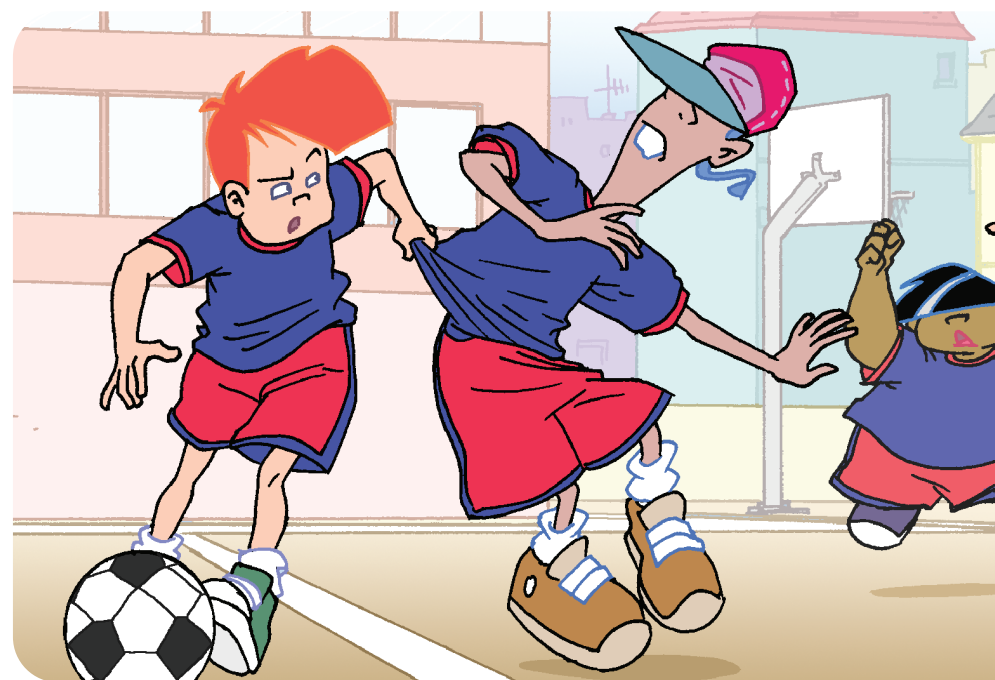


17 ¡NO ME PIDAS ESO!

Cuando Sergio me pidió que le dejara copiar mi examen, me sorprendió tanto que no supe cómo reaccionar, y me hice a un lado casi sin pensarlo.

–Comprendo que estabas en una situación apurada –le dije a mi hermano tras la prueba–, pero ahora quien se siente mal soy yo. ¡No debí hacerlo!

En efecto, me sentía mal por haber hecho algo que a mi entender no debe hacerse. Además, Sergio se engañaba a sí mismo y engañaba al profesor, y éste no podría ayudarle en sus dificultades con la asignatura.



¿TOMAS MEDICAMENTOS SIEMPRE QUE NO TE SIENTES BIEN?



18 LIGERO MALESTAR

Desde hacía un tiempo no me sentía bien. Me dolía un poco el estómago y me encontraba desganada. Cuando subimos del recreo, me dirigí al profesor para decirle que deseaba volver a casa.

Puso su mano sobre mi frente y comprobó que tenía fiebre. Luego, llamó a mi padre y solicitó a Javier que me acompañara.

Al entrar en casa, le pedí a mi padre que me diera alguna medicina, pero él consideró más oportuno que descansara con un paño fresco sobre mi frente. Al día siguiente me encontraba estupendamente.

¿CONOCES ALGUNA PERSONA QUE SE HAYA ENFERMADO POR ABUSAR DEL ALCOHOL?



19 UNOS TRAGOS DE MÁS

Al tiempo que estudiábamos los principales órganos del cuerpo humano y sus funciones, conversábamos acerca de los efectos del abuso de alcohol sobre cada uno de ellos.

La profesora extendió un póster, y sobre él señaló el cerebro, el corazón, el aparato digestivo y el hígado, que son los órganos que resultan más dañados cuando se abusa de las bebidas alcohólicas.

El alcohol es una droga que puede crear adicción, y cuando esto ocurre, no solo se deteriora gravemente la salud sino también la convivencia entre las personas.



¿QUÉ LE DIRÍAS A ALGUIEN QUE TE OFRECIERA UN CIGARRILLO?



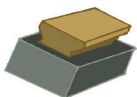
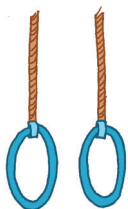
20 AMISTAD INTELIGENTE

Cada día sabemos más acerca de las graves consecuencias del consumo de tabaco, a pesar de las maniobras de la industria tabaquera para ocultarlas.

Es conocido que los alquitranes que contienen los cigarrillos son responsables de la aparición de ciertos tipos de cáncer, que el monóxido de carbono se relaciona con enfermedades cardiovasculares, y que la nicotina provoca dependencia.

Es sabido, igualmente, que cuanto más joven te inicias, más probabilidades tienes de ser adicto. Por ello, la respuesta inteligente a quien te ofrece tabaco es: «no, gracias».





¿QUÉ TIENE DE BUENO ACOSTARSE TEMPRANO Y MADRUGAR?



21 PAGAR LA FACTURA

—No te llamaré más veces; llegarás tarde a la escuela —gritó mi hermano Javier desde el cuarto de baño.

También aquella mañana se me habían pegado las sábanas. Me levantaba con sueño debido a que la noche anterior me había acostado más tarde de lo habitual.

Lo más probable sería que aquel día que comenzaba se me hiciera pesado. Estaría más despistada en clase y tendría menos ganas de jugar durante el recreo. La falta de descanso siempre pasa factura.

¿SABES CUÁL ES TU PESO Y SI ES EL ADECUADO?



22 SUMAS Y RESTAS

Sergio tenía un buen puñado de amigas y amigos, y una única enemiga: la báscula.

El aparato registraba, uno por uno, todos aquellos pastelitos de nata y chocolate que tanto le gustaban, las golosinas que con frecuencia le acompañaban o la «comida rápida» que ingería en el centro comercial al que acudía con frecuencia.

Javier, que solía bromear acerca de la longitud del cinturón de su buen amigo, se ofreció para ayudarlo a vencer a aquel adversario con una sencilla estrategia de sumas y restas: ingerir menos calorías y gastar más haciendo ejercicio.

¿QUÉ ELEMENTOS DE LA ESCUELA ESTÁN DETERIORADOS POR MAL USO?



23 ESCUELAS SEGURAS

El curso pasado tuvo lugar un grave accidente en el patio del colegio, motivado por la caída de una portería de fútbol mal anclada.

Entonces, se decidió organizar cada año el «Día de la Salud y la Seguridad», en cuyo desarrollo nos involucramos toda la comunidad educativa.

Este año, a nuestro equipo le ha correspondido realizar la revisión del estado de puertas y ventanas. Ha resultado una divertida responsabilidad, propia de una película de detectives, que bien pudiera titularse: «Más vale prevenir que remediar».

¿SABES CÓMO UTILIZAR ADECUADAMENTE LOS SERVICIOS HIGIÉNICOS?



24 A NUESTRO SERVICIO

En el periódico escolar se decía que algunas niñas y algunos niños no acudían a los aseos del colegio aunque sintieran mucha necesidad de hacerlo. Se aguantaban indebidamente hasta llegar a su casa.

Las razones eran muy diversas, y algunas estaban relacionadas con el mal estado de los servicios, maltratados por el propio alumnado.

Hablamos de ello en el Consejo escolar, y decidimos iniciar una campaña de sensibilización acerca del adecuado uso de los mismos. Ello incluía el lavado de las manos una vez utilizados y no desperdiciar el papel.

EN EL BARRIO



¿POR QUÉ CREES QUE TE QUIEREN LAS PERSONAS?



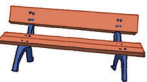
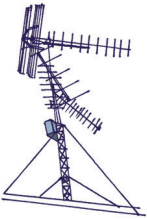
25

UN PASTEL DE AMISTAD

El día de mi nacimiento todos deseaban conocerme, saber mi peso, encontrar parecido con algún familiar y descubrir el color de mis ojos. Aquel día no había nadie en el mundo más importante que yo.

Cuando llega mi cumpleaños y se conmemora aquella fecha feliz, me doy cuenta de que sigo siendo alguien muy especial para la gente que me rodea.

Que la semana anterior me enfadara con una amiga o suspendiera una asignatura, era lo de menos. Lo que realmente importa a los demás es que me tienen junto a sí. Ello hace que me sienta bien.



¿QUÉ ERROR COMETIDO RECIENTEMENTE TE GUSTARÍA HABER EVITADO?



26

LO MEJOR DE MÍ

Tenía la responsabilidad de lanzar los tiros libres. Era una situación realmente comprometida, pues aquellos puntos resultaban decisivos para ganar la final del campeonato.

Después de encestar el primero de los lanzamientos, fallé el segundo. Se produjo el empate, y la necesidad de un tiempo adicional.

En el vestuario, el entrenador se acercó a mí para decirme: «nadie acierta siempre, y tú eres de los que más te esfuerzas». Me sentí mejor, y pensé en la manera de superarme para dar al equipo lo mejor de mí.



**¿CÓMO TE GUSTA QUE SE
COMPORTEN CUANDO
COMPARTES UN PROBLEMA?**



27 TIEMPO DE AMISTAD

Lo ocurrido me había afectado mucho. Me sentía mal por el lío que se había organizado en casa. Es posible que la responsabilidad fuera mía, y que hubiera podido ser más comprensivo con mi hermano Sergio.

Javier observó la tristeza en mi rostro, y enseguida me preguntó si deseaba hablar con él de lo ocurrido.

Al poco tiempo de estar conversando con mi amigo me sentí mejor. Hablar de tus problemas y buscar el apoyo de la gente que te quiere es una buena forma de aliviar la tristeza y superar las dificultades.

**¿EN QUÉ DEBES MEJORAR
PARA CONSERVAR TUS AMISTADES?**



**28 UNA AMIGA
ESPECIAL**

Marta tiene muchos amigos y amigas y a todos nos gusta su compañía.

Es simpática y baila fenomenal, pero no son éstas las razones por las que nos cae tan bien. Yo creo que Marta tiene tantas amistades porque siempre te ayuda cuando más lo necesitas, y suele estar de buen humor.

Es una persona muy especial para mí, y me gusta mostrarle mi aprecio. Le digo palabras agradables y sinceras, y le hago regalos por su cumpleaños. Estoy orgulloso de que pertenezca a nuestro grupo, y que sienta lo mismo hacia mí.

**¿QUIÉNES INFLUYEN
EN TUS DECISIONES?**



29 CRUCE DE CAMINOS

Había llegado el momento de elegir la forma en que disfrutaríamos de la tarde del domingo.

Héctor era partidario de acudir a un lugar, y a Marta le parecía más divertido ir a otro. Estaba confuso, pues ambos son amigos míos, y no sabía por cuál inclinarme.

Entonces, caí en cuenta de que mi decisión estaba a punto de depender de la influencia de uno u otra. Así que me dije: «Sergio, ¿por qué no opinar según tus gustos? O mejor aún, ¿por qué no encontrar una opción del gusto de todos?». Y eso hicimos.



¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA ANTES DE TOMAR MEDICINAS?



30 CON CARA Y CRUZ

Algunos medicamentos no se encuentran al alcance de todo aquel que necesita utilizarlos.

Se trata de productos que han de ser administrados con mucho cuidado, puesto que pueden generar farmacodependencia. Esto quiere decir que quienes se acostumbran a ellos encuentran serias dificultades para abandonar su uso.

Esta es la razón por la que las autoridades sanitarias limitan su utilización, y los farmacéuticos solo los venden bajo receta médica, y nunca a las personas menores de edad.

¿SUBIRÍAS A UN AUTOMÓVIL SI LA PERSONA AL VOLANTE HA BEBIDO?

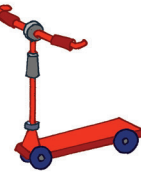


31 MALAS COMPAÑÍAS

Volvíamos a casa después de pasar el día en el campo. Fue entonces cuando el policía indicó a papá que detuviera su automóvil en la orilla de la carretera.

El agente le pidió que soplara por un aparato que mide el nivel de alcohol en la sangre. El control dio negativo, y unos minutos más tarde estábamos de nuevo en marcha, porque mi padre sabe que si vas a conducir el alcohol es muy mala compañía.

Con estos controles se evitan muchos accidentes de tráfico provocados por personas irresponsables al volante.



¿QUÉ LE PUEDE PASAR AL CUERPO DE UNA PERSONA QUE FUMA CIGARRILLOS?



32 RETO A MUERTE

«Desenfunda, si tienes coraje» —gritó Javier—. También aquella tarde nos batimos en duelo después de cruzar una mirada desafiante. Lo hicimos al recordar un viejo cartel publicitario, ahora prohibido.

De esta manera nos burlábamos de la publicidad que pretende hacernos creer que fumar es cosa de «machos».

Supimos que no fue un pistolero quien acabó con la vida de los vaqueros Wayne McLaren, David McLean y Dick Hammer, protagonistas de la publicidad, sino el cáncer de pulmón. Ciertamente, los cigarrillos son casi tan mortíferos como las balas.





¿QUÉ DEPORTE TE GUSTARÍA PRACTICAR CON TUS PADRES?



33 NUEVOS HORIZONTES

Durante el curso pasado, los fines de semana se parecían el uno al otro como dos gotas de agua. Pasábamos buena parte de las tardes sentados frente a las diferentes pantallas.

Desde que pertenecemos al grupo excursionista del barrio, las cosas son diferentes cada fin de semana. Realizamos paseos a pie y, lo mejor de todo, vamos de campamento una vez al año.

Nuestro monitor es muy simpático, y comparte con nosotros su amor por la montaña y el cuidado del medio ambiente.

¿CUÁLES SON LOS INCONVENIENTES PARA UNA PERSONA OBESA?



34 UNA DULCE DECISIÓN

Aquel puesto de dulces resultaba una irresistible tentación para Sergio. Gusanitos, caramelos y palmeras de chocolate habían endulzado recreos y muchas de sus tardes de domingo.

Una semana antes habría dejado allí todo su dinero, pero ahora las cosas habían cambiado: tras la revisión médica, pensaba un poquito menos en su paladar y algo más en su salud.

El médico le había detectado niveles altos de una sustancia llamada colesterol. Además, cada vez le resultaba más difícil entrar en la camiseta del equipo.



¿POR QUÉ SUCEDEN CIERTOS ACCIDENTES EN LUGARES DE JUEGO?



35 ALIADO Y ENEMIGO

Habían instalado una pista para patinar. A partir de ahora podríamos disfrutar de una de nuestras aficiones favoritas sin el peligro que representan los automóviles.

Los operarios del ayuntamiento se habían asegurado de que todo estuviera en las mejores condiciones para que nadie se lastimara.

En lo sucesivo, sería responsabilidad de cada deportista protegerse adecuadamente. Sergio se había provisto de coderas, rodilleras y casco, y se sentía invulnerable. Marta completaría su equipo con los regalos por su próximo cumpleaños.

¿SABES CUÁLES SON LAS MEJORES HORAS DEL DÍA PARA TOMAR EL SOL?



36 UNA IDEA LUMINOSA

Aprovechamos el soleado domingo para acudir a la playa, que es uno de los lugares donde más nos divertimos.

La bandera verde indicaba que el baño estaba permitido. Después de jugar con las olas en mi colchoneta, cubrí de nuevo mi piel con crema fotoprotectora, y me tumbé a tomar el sol durante un rato.

El sol es un buen aliado para el organismo, pero se convierte en el peor enemigo para la piel de quienes lo toman en exceso sin la debida protección, sobre todo si lo hacen a determinadas horas del día.

Héctor

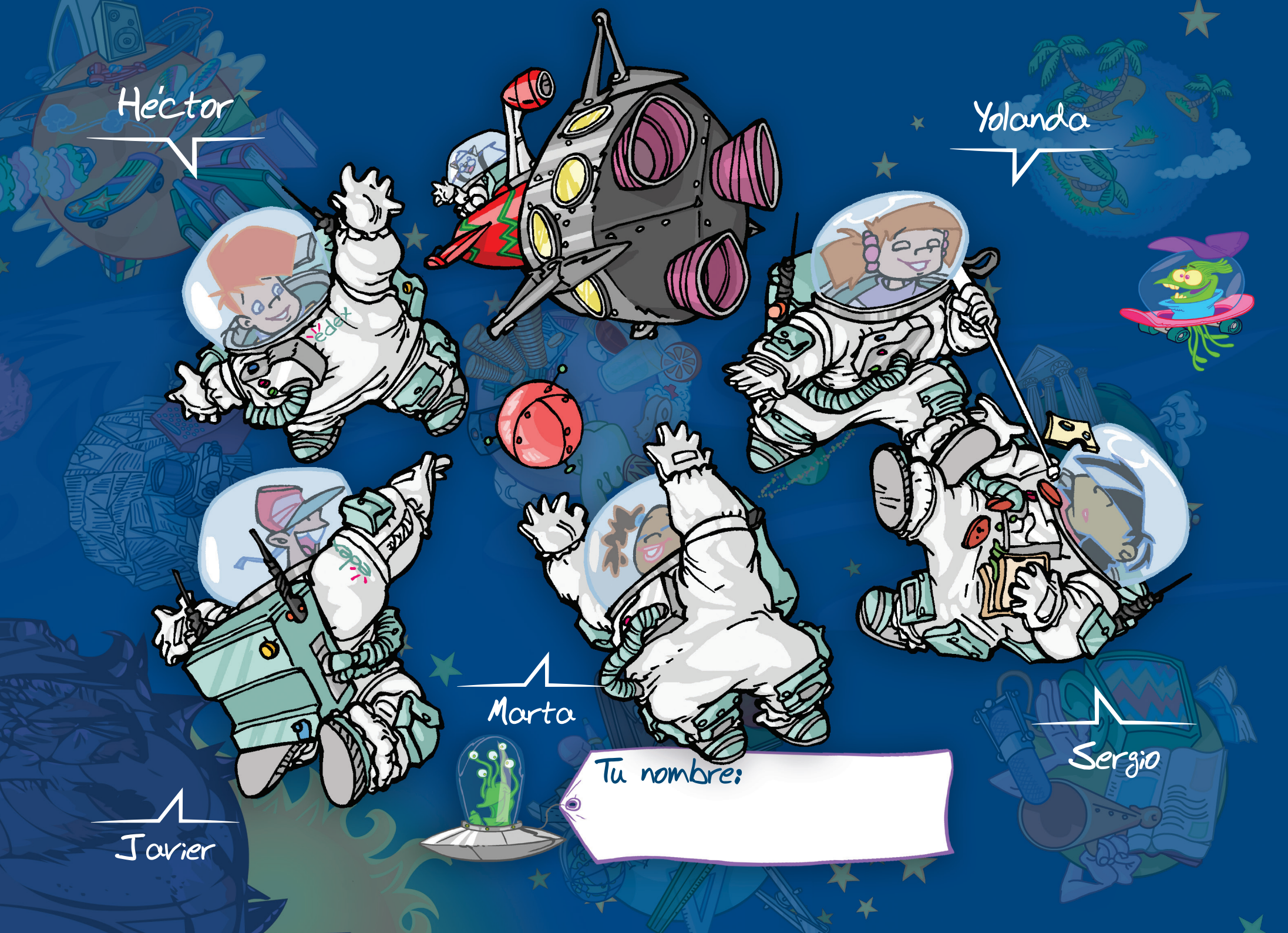
Yolanda

Marta

Sergio

Javier

Tu nombre:





DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS