





Autor: Roberto Flores Fernández • Ilustraciones: Carlos Varela Adalid
ISBN: 978-84-9726-771-7 • D.L.: BI-1319-2019
© 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 Juanjo, amigo |
| 10 Monitora de deportes | 21 Comotú |
| 11 Agente de policía | 22 El gato Osasunkume |

EN LA FAMILIA



¿PIENSAS QUE LOS PADRES SIEMPRE ESTÁN A FAVOR DE SUS HIJAS E HIJOS?



¿CÓMO TE SIENTES CUANDO SE TIENE EN CUENTA UNA IDEA O PROPUESTA TUYA?



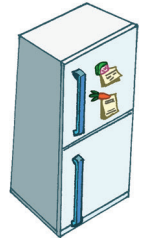
1

DE NUESTRA PARTE

Últimamente, nos gusta pasar el mayor tiempo posible en compañía de nuestros amigos y amigas.

A veces, nuestros padres se quejan de que los tratamos como si fueran una mezcla de taxista y cajero automático. Pero saben que no es cierto, que seguimos disfrutando con su compañía.

Con ellos nos sentimos cómodos para expresar nuestros sentimientos y necesidades. Percibimos que nos comprenden y aman tal como somos; que, suceda lo que suceda, siempre podremos contar con ellos.



2

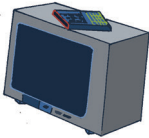
TOMADOS EN SERIO

Estábamos emocionados. Para Javier y para mí, que votábamos por primera vez, era una ocasión muy especial.

En la consulta se solicitaba la opinión del vecindario acerca del nuevo parque. El asunto era importante para la ciudad, y sus distintas asociaciones habían trabajado durante años hasta conseguir que no se edificara en aquel lugar.

Para mí, resultaba de interés el aspecto que tendría el parque en el que jugaría durante horas, pero lo más importante fue experimentar la sensación de que las personas adultas quisieran conocer nuestra opinión.





¿A QUIÉN ACUDES EN PRIMER LUGAR CUANDO ALGO TE PREOCUPA?



3

MI CUERPO ES MÍO

Habían pasado algunos días desde que sucedió lo del parque, y no conseguía quitarme el susto de encima; me sentía avergonzada.

Cuando mi madre me preguntó si deseaba hablarle acerca de lo que me apenaba, me abracé a ella con fuerza. Entre sollozos, le conté que un señor me había tocado ciertas partes de mi cuerpo, lo cual hizo que me sintiera mal.

Mamá dijo que cualquier niña o niño puede ser víctima de abusos, que mi cuerpo es solo mío y que no es malo rechazar y denunciar a quien no lo respete.

4

ENTRE IGUALES

¿CREES QUE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS RECIBEN EL MISMO TRATO EN CASA?



En nuestra familia, las faenas de la casa no gustan a nadie. Si estuviera a nuestro alcance, dispondríamos de un robot doméstico que se ocupara de dejarlo todo en su sitio y limpio.

Como ese día no llegará, procuramos que las labores de la casa se repartan equitativamente. De este modo, nadie se siente abusado y cada miembro de la familia goza de mayor autonomía y tiempo libre.

En los fines de semana, hemos conseguido ordenar la cocina y juntarnos en el salón en tiempo récord.

5

¿TENER O SER?

¿TUS AMIGAS Y AMIGOS DAN MUCHA IMPORTANCIA A LAS MARCAS COMERCIALES?



Conseguí llevar a mi madre hasta la tienda de artículos deportivos en busca de unas nuevas zapatillas. En esta ocasión, deseaba que fueran «de marca».

Una vez allí, tuvimos nuestras diferencias, y finalmente mi madre se salió con la suya. Razonó que la economía familiar no nos permitía derrochar dinero en pagar la publicidad que tanto encarecía aquel calzado deportivo.

Me invitó a que pensara si mis amigas y mis amigos me apreciaban por lo que yo valía o por el precio de las zapatillas que llevara puestas. En eso sí estuvimos de acuerdo.



¿QUIÉN TE ADMINISTRA LOS MEDICAMENTOS EN TU FAMILIA?



6 ¡CON SUMO CUIDADO!

Mientras fuimos más pequeños, nuestros padres mantuvieron el botiquín fuera de nuestro alcance. Hoy, papá ha detallado su contenido: pomada para las quemaduras, analgésicos, termómetro, desinfectante, antifebriles, gasas estériles, esparadrapo y poco más.

Considera que esos productos resultan necesarios y suficientes para responder ante accidentes leves o ligeras dolencias.

Cuando se precisa la aplicación de un tratamiento, dejamos paso a los profesionales de la Medicina. Entonces, se adquieren las dosis imprescindibles.

¿QUÉ SABES ACERCA DE LOS DAÑOS QUE PRODUCE EL ABUSO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

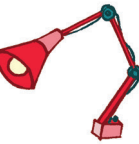


7 EL OTRO JUGO DE UVA

La abuela suele acompañar sus comidas con un vasito de vino tinto. Dice que aprecia su aroma y su sabor, y que va bien para su sistema circulatorio.

Pero a nosotros no nos permite probarlo. Nos sirve jugo de uva sin fermentar. Se trata de mosto, una bebida de agradable sabor y muy saludable, que contiene elementos imprescindibles para nuestro desarrollo.

Es sabido que consumir cualquier cantidad de alcohol es perjudicial para todas las personas, más todavía en el caso de niñas, niños y jóvenes.



¿DEFIENDES TU DERECHO A RESPIRAR AIRE LIBRE DE HUMO DE TABACO?



8 NUESTRO AIRE LIMPIO

Hoy es uno de esos días que se recordarán en mi familia, pues mi padre ha decidido fumar su último cigarrillo.

Cuando mamá se enfrentó a su adicción al tabaco, trató de convencerlo para intentarlo juntos, pero ni ella ni la doctora le hicieron desistir. Mi madre volvió a disfrutar de nuevo de olores y sabores y de la práctica del deporte, y papá dejó de fumar en nuestra presencia.

Ahora, mi padre dice que lo va a intentar, porque quiere compartir con nosotros no solo el tiempo, sino también los espacios. ¡Seguro que él también lo consigue!





¿CREES QUE EXISTE ALGO MÁS DIVERTIDO QUE VER TELEVISIÓN?



9

¡ARRIBA EL TELÓN!

Durante las vacaciones escolares nuestros padres nos permiten disfrutar de más tiempo para los videojuegos. Sin embargo, la pasada Semana Santa resultó diferente, gracias al libro sobre teatro que cayó en nuestras manos.

Durante varios días, la actividad desplegada en el salón fue muy intensa. Preparamos el vestuario, ensayamos y, finalmente, representamos una creación propia para un público compuesto por familiares, amigas y amigos.

¡Jamás hubiésemos imaginado que fuera posible y divertido vivir sin pantallas una semana!

¿DE QUÉ SE HABLA EN TU FAMILIA DURANTE LAS COMIDAS?



10

TERTULIA CON SOPA

La hora de la comida de los domingos tiene un significado muy especial para Marta y su familia.

Nuestra amiga agradece que en ese día nunca falte su plato favorito: la sopa. Sin embargo, lo que más le agrada a Marta es compartir esos momentos con sus padres y su hermana y, en ocasiones, con alguna invitada.

En su casa no sucede como en algunas otras, en las que el televisor o los móviles presiden la mesa. En su familia, siempre tiene lugar una animada conversación sobre los más diversos temas, y en más de una ocasión la sopa se ha quedado fría.



¿QUÉ OPINAS DE QUIENES NO UTILIZAN EL CINTURÓN DE SEGURIDAD?



11

EL OTRO SALVAVIDAS

Mientras fuimos pequeños, nuestros padres insistían en que nos colocáramos el cinturón antes de que el automóvil arrancara.

Después de hacer muchos kilómetros, hemos experimentado que cuando un vehículo en marcha se detiene bruscamente sus ocupantes se desplazan, inevitablemente, hacia delante. Por esta razón, las consecuencias de los accidentes son mucho más graves para quienes no viajan bien sujetos.

Ahora comprendemos por qué nuestros padres hablaban de «salvavidas» al referirse al cinturón de seguridad.

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO ESTÁS CERCA DE UNA PERSONA QUE NO SE BAÑA?



12

UN BIEN ESCASO

Reconozco que el agua me gusta tan poco como a los gatos, y que minutos antes mi papá me había ganado la partida.

Primero fui yo quien le arrancó una sonrisa, tras argumentar que no me duchaba con la frecuencia necesaria porque el agua es un bien escaso y yo una persona muy solidaria. Entonces, él metió un triple al recordar que a lo largo del día el cuerpo acumula células muertas y bacterias que producen mal olor.

Ahora era yo quien reía al escuchar que fuera solidario con quienes soportaban el olor de mis sobacos y mis deportivas.



EN LA ESCUELA



¿PIENSAS QUE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DISFRUTAN DE LOS MISMOS DERECHOS Y DEBERES?



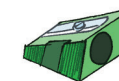
13

DERECHOS Y DEBERES

Javier leyó la lista que el profesor pidió que completáramos con aquello que considerásemos realmente necesario para nuestro bienestar. La coincidencia entre unos y otros fue muy grande: amor, comprensión, participación, alimentación, vivienda, educación, salud...

En la cabecera de la página, escribió «Derechos de las Niñas y los Niños», y en la parte posterior escribió la palabra «Deberes». Después, nos invitó a completarla.

La lista de los «Deberes» resultó tan corta, como importante: debemos respetar los derechos de las demás personas y hacernos respetar.



¿COMPARTÍS ALGÚN OBJETIVO CONCRETO EN TU CLASE?



14

ESCUELA AMIGABLE

Habíamos imaginado con todo lujo de detalles la escena que ahora tenía lugar: un empleado del ayuntamiento colocaba una placa de honor sobre la puerta de entrada a nuestro colegio.

Durante todo el curso escolar habíamos trabajado unidos para lograr el objetivo. Aunque no resultó fácil, fuimos capaces de alcanzarlo al actuar sin desmayo según el plan trazado.

Nos sentíamos orgullosos de haber cumplido el contrato firmado con nosotros mismos, y de pertenecer a un colegio merecedor de formar parte de la *Red de Escuelas Promotoras de Salud*.





¿TE CUESTA MUCHO ACEPTAR TUS ERRORES?



15 FUERA DE JUEGO

En esta ocasión no cabía la menor duda de que la responsabilidad había sido de Yolanda, a pesar de lo cual la profesora castigó a ambos sin recreo.

Javier estaba enojado, y se revolvía en su silla frente a la injusticia de la que había sido víctima. «La profesora me tiene entre ceja y ceja», mascullaba.

Al final de la jornada, ya más tranquilo, habló con ella y le repitió su versión de lo sucedido. Aceptó las disculpas ofrecidas por su profesora, no sin reconocer que había exagerado un poco al decir que se sentía perseguido.

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO UNA AMIGA O UN AMIGO TE DEJA A UN LADO?



16 EN EL BANQUILLO

Como durante otros recreos, los capitanes de ambos equipos pugnaban por mí. ¡Lástima que lo hicieran porque ninguno deseaba tenerme en su equipo!

No diré que la escena me resultara agradable, pero de tan repetida había acabado por acostumbrarme. Tenía claro que no me ganaría la vida dándole patadas a un balón, pero que cuando llegara el turno al monopatín estaría entre los mejores.

De todos modos, me había asegurado de que si alguien tenía que quedarse sin jugar, ese no fuera yo. ¡El balón me pertenecía!

¿CREES QUE EN TU COLEGIO HAY PERSONAS ACOBARDADAS POR OTRAS?

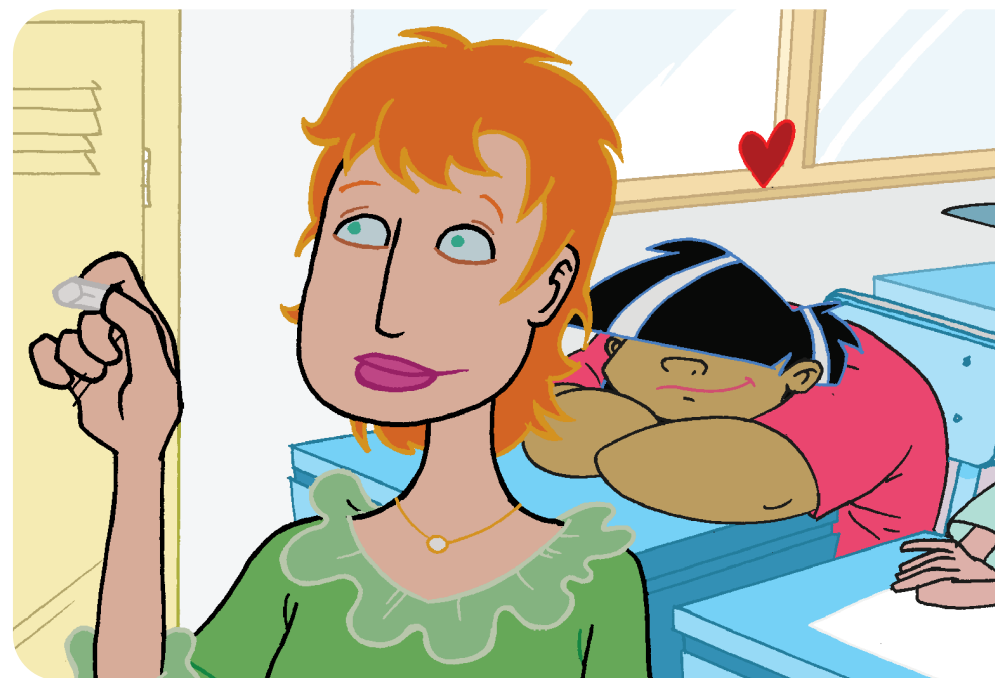


17 POR TI Y POR TODOS

Cuando volví la cabeza, estaban envueltos en una pelea. Javier no había podido librarse de las provocaciones y de la violencia física del “matón” del colegio, que le amedrentaba desde el inicio del curso.

Más de una vez le había dicho que se quejara ante la directora, pues tenía derecho a ser protegido. Pero él siempre me respondía que no quería pasar por cobarde o chivato, y que no deseaba que las cosas empeoraran.

—Pues si no se lo dices tú, lo haré yo; soy tu amigo y no estoy dispuesto a consentirlo —le dije mientras colocaba mi pañuelo alrededor de su herida.



¿SABES QUÉ HAS DE HACER SI SUFRES UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA?



18 VISITA INDESEADA

Un año más, teníamos huéspedes en nuestras cabezas. La profesora se situó en un lugar bien iluminado, observó atentamente nuestros cabellos y exclamó con gran solemnidad: ¡Pediculus humanus capitis!

Si les hubiera llamado por su nombre vulgar, piojos, me hubiese sentido un poco avergonzado, aunque dicha infestación no esté asociada a la higiene, pero aquella expresión científica provocó nuestra risa.

También nos animó a investigar acerca de este parásito, pues conociéndole a fondo seríamos capaces de combatirlo con más facilidad.

¿QUÉ OPINAS DE LAS PERSONAS QUE CONDUCEN DESPUÉS DE HABER BEBIDO?

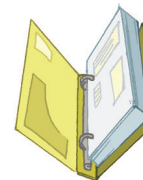


19 FUERA DE LUGAR

Todos los lunes, los medios de comunicación se hacen eco de accidentes mortales provocados por personas que habían bebido alcohol antes de conducir.

Durante las clases de educación vial hemos aprendido que conducir vehículos a motor es una actividad compleja. Quienes lo hacen deben atender diversos estímulos que se presentan de forma simultánea y tomar decisiones en décimas de segundo.

La presencia de alcohol en el cerebro dificulta gravemente estos procesos y, por ello, las personas sensatas no beben cuando van a conducir.



¿POR QUÉ ALGUNAS NIÑAS Y ALGUNOS NIÑOS EMPIEZAN A FUMAR?



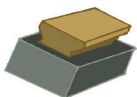
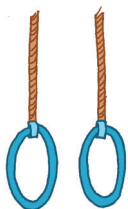
20 PRIMERO Y ÚLTIMO

Llevábamos tanto tiempo escuchando lo bueno que sabía el tabaco, que decidimos probarlo a escondidas.

La experiencia no fue agradable. Apenas podíamos tragar el humo y, cuando lo hacíamos, la garganta se irritaba y no parábamos de toser. Nuestro organismo parecía defenderse de la agresión del humo mediante sensación de mareo.

Nos sentíamos satisfechos por la aventura, pero desengañados del tabaco. Después de nuestra mala experiencia, no acertábamos a comprender la razón por la que algunas personas encienden su segundo cigarrillo.





¿QUÉ DIFERENCIAS ENCUENTRAS ENTRE EL TIEMPO LIBRE Y EL TIEMPO ESCOLAR?



21 TIEMPO LIBRE

Papás y mamás desean lo mejor para nosotros. Nos ayudan a sacar adelante el curso escolar y a prepararnos para la vida adulta. Pero no siempre aciertan, sobre todo cuando se olvidan de nuestro presente.

Somos muchas las niñas y los niños que realizamos una o dos actividades extraescolares. Cuando abrimos nuestras agendas, resulta difícil encontrar tiempo para compartir con nuestros amigos y amigas.

Habría que explicar a las personas adultas que pasar un buen rato con nuestra pandilla es la ocupación favorita en nuestro tiempo libre.

¿SABES DE QUÉ MANERA LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL CRECIMIENTO?



22 UN FIEL REFLEJO

Durante clase de Expresión, habíamos de actuar y dar a entender a nuestros compañeros cómo nos agradaría vernos ante un espejo.

—Por más que dejo de comer, no hay manera de adelgazar, y deseo estar como esta muñeca —dijo Marta, que fingía estar preocupada por su peso.

—¿No ves que de tan delgada estás débil y triste? Lo que necesitas es un buen bocadillo para crecer y estar contenta. Dejar de comer para estar delgado altera el normal crecimiento de niñas y niños —le replicó Héctor, que representaba el papel de médico.

¿CUÁLES CREES QUE SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ACCIDENTE EN TU COLEGIO?



23 FUERZA DE GRAVEDAD

Sergio estaba a punto de experimentar en sus carnes lo que minutos antes nos habían explicado en clase: la ley de la gravitación universal.

Según la citada ley, todos los cuerpos son atraídos hacia el centro de la Tierra, y cuanto mayor es su masa, más fuerza hay que vencer para que no caigan. ¡Y Sergio pesa lo suyo!

Afortunadamente, las porterías del colegio están bien sujetas al suelo, de modo que si Sergio perdía su batalla, los daños no serían irreparables. ¡Para su suerte, entre él y el centro de la Tierra se interponían el piso... y sus amigos!

¿ALGUNA COMPAÑERA O ALGÚN COMPAÑERO UTILIZA UNA SILLA INADECUADA?



24 POSTURA CORRECTA

El profesor nos invitó a buscar información relativa al sistema óseo, y a reflexionar sobre nuestros hábitos posturales.

Marta encontró un texto que parecía haber sido escrito para Sergio: «Es preciso evitar posturas poco adecuadas que, mantenidas durante prolongados períodos de tiempo, en una etapa de crecimiento, puedan dar lugar a consecuencias negativas sobre el confort, el rendimiento o la salud».

Sergio habló de la conveniencia de que la clase dispusiera de mesas y sillas de distintas alturas, como diferentes éramos unas personas de otras.

EN EL BARRIO



¿QUÉ ES LO MEJOR QUE TE OCURRIÓ AYER?

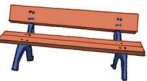
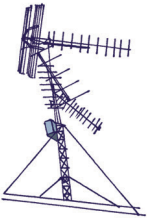


25 EN POSITIVO

Durante las últimas semanas, Marta completa en su diario una «lista de la felicidad». Al final de cada jornada, anota al menos tres acontecimientos que le han hecho sentirse bien.

En este momento escribe la letra de una canción de amor que le ha gustado, lo bien que le ha quedado su nuevo corte de pelo y la agradable sensación que le ha producido la felicitación del profesor de matemáticas.

Marta es consciente de que a lo largo del día también ocurren cosas menos agradables, pero de momento esas no ocuparán ni un renglón en su diario.



¿PIENSAS QUE LOS PROBLEMAS SE AGRANDAN CON EL PASO DEL TIEMPO?



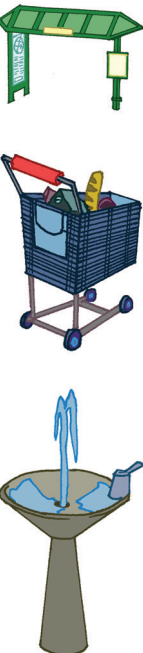
26 DAR LA CARA

Javier tenía un problema: deseaba fotografiar aquel avestruz... completo. Pero él no es de los que huyen de las dificultades, sino de los que las enfrentan.

Aplicó los pasos que conocía tan bien, y respondió ordenadamente a las preguntas: ¿cuál es el problema?, ¿cuáles son las posibles soluciones?, ¿qué ocurriría si probase cada una de ellas?, ¿cuál sería la mejor?

Cuando el avestruz sacó su cabeza, Javier disparó su cámara. Él sabe que cuando actuamos como hace el avestruz, el problema no desaparece sino que aumenta.





¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE PRACTICAR DEPORTE?



27

SENSACIÓN DE ALIVIO

Me divierto haciendo ejercicio con Marta bajo la dirección de su hermana, que es profesora de educación física. De ella nos gusta todo: su alegría y vitalidad, cómo viste y su buena condición física fruto de la práctica regular de deporte.

Dice que el organismo en crecimiento necesita ejercitar las funciones de los aparatos circulatorio, respiratorio y locomotor. Además, el sudor limpia la piel y elimina toxinas.

Por si fuera poco, después de la ducha experimento sensación de bienestar, sobre todo si durante el día he estado tensionada.

28

A NUESTRO RITMO

¿QUÉ CAMBIOS EXPERIMENTA TU CUERPO?



La joven pareja del banco estaba demasiado envuelta en caricias como para fijarse en nuestra parodia. De lo contrario, nos habrían espantado como a palomas.

Entre risitas y bromas, también en clase habían empezado a aparecer algunos enamoramientos, incluso antes de que nuestro cuerpo experimentara cambios profundos. Algunos de ellos podían apreciarse a simple vista; otros eran compartidos en secreto por las amistades más próximas.

Todos nos hacíamos mayores. Cada uno a nuestro ritmo, y cada quien sintiendo dichos cambios a su manera.



¿EN TU GRUPO DE QUÉ MANERA RESUELVES LOS CONFLICTOS?



29

DENOMINADOR COMÚN

Teníamos que encontrar una palabra que expresara lo que para el grupo era el valor más importante. No nos resultó fácil, pues se dijeron muchas bellas palabras: vida, amistad, libertad, justicia, igualdad, amor...

Marta apuntó que nuestro problema tenía mucho que ver con el "denominador común" de las matemáticas. Sergio propuso el término "paz", y nos sugirió que la imagináramos como una pizza cuyos ingredientes fueran todas y cada una de las grandes palabras que habíamos citado.

También en aquella ocasión nuestro amigo resultó muy ocu-
rrente.



¿PIENSAS QUE LOS MEDICAMENTOS DEBEN ANUNCIARSE EN TELEVISIÓN?



30 PRODUCTOS MILAGRO

Últimamente, la abuela compra algunos productos para adelgazar que anuncian en televisión. Dice que si son tan eficaces como prometen, volverá a tener la cintura de antaño.

Muchos prometen milagros si mantienes el consumo, pero lo que seguro te quitan de encima es tu dinero, no los kilos que te sobran.

Fue fácil convencerla para que desistiera: le prometí que pasearíamos juntos periódicamente. Además de ser beneficioso para su corazón, caminar con más frecuencia le ayudaría a disfrutar de la compañía de sus amigos.

¿PUEDE ALGUIEN DIVERTIRSE ESTANDO TOTALMENTE BORRACHO?

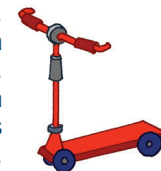


31 EL AGUAFIESTAS

El sábado pasado me crucé con mi vecino, quien sostenía a un amigo que había bebido tanto que apenas conseguía mantenerse en pie.

No era la primera vez que le ocurría algo así. Por el contrario, se había convertido en rutina casi todos los fines de semana. El grupo estaba empezando a hartarse de que sus borracheras arruinaran la diversión del grupo.

Lo han pensado mucho, puesto que le aprecian y no desean herir sus sentimientos, pero le dirán que le encuentran divertido hasta el momento en el que empieza a tomar alcohol.



¿QUÉ OPINAS DE QUE SE PROMOCIONE UN PRODUCTO QUE PUEDE SER MORTAL?



32 DEPORTE SIN HUMOS

Acudimos por primera vez a un gran premio de automovilismo, porque nos gustan los coches y el ambiente deportivo que se respira.

Nos habían contado que años atrás la publicidad del tabaco estaba muy presente en la Fórmula 1. Las multinacionales tabaqueras patrocinaban el automovilismo por su gran cobertura televisiva.

La situación ha cambiado, pues las autoridades que velan por la salud no permiten que la industria del tabaco contamine el deporte. Esperamos que pronto, además, podamos acudir a carreras de coches eléctricos.





¿CONOCES ALGUNA INICIATIVA PARA MEJORAR TU BARRIO EN LA QUE PARTICIPAR?



33

CIUDADANAS Y CIUDADANOS

Con motivo del Día del árbol, comentamos durante la clase las múltiples funciones que el arbolado cumple en los núcleos de población en relación con la contaminación, la belleza, la fauna...

Años atrás habíamos plantado unos arbolitos en la acera que conduce al colegio, y escuchamos palabras bonitas acerca de la infancia y la ciudad. Desde entonces, sentimos que esa hilera de árboles es asunto nuestro. Disfrutamos cuidándolos y observamos con orgullo cómo crecen.

Nos gustaría tener ocasiones de participar en otros asuntos importantes de nuestra ciudad.

34

¡NATURALMENTE!

¿COMPRARÍAS UN ALIMENTO CULTIVADO ECOLÓGICAMENTE, AUNQUE FUERA MÁS CARO?



Nuestro club de tiempo libre organizó la visita a una explotación agroecológica, propiedad de una joven entusiasta y muy capacitada.

Ella nos explicó que pretendía conseguir buenas cosechas, pero que no estaba dispuesta a lograrlo a costa del medio ambiente y de la salud de las personas consumidoras. Practica una agricultura ecológica, en la que no caben pesticidas ni fertilizantes químicos.

A Sergio, la manzana le supo tan rica como a las muchas personas que tanto aprecian los productos de proximidad de su saludable huerta.



¿QUÉ PRECAUCIONES GUARDAS CUANDO CAMINAS POR UNA VÍA MUY TRANSITADA?



35

VER Y SER VISTOS

Anocheecía mientras caminábamos de regreso a nuestras casas por la calzada reservada a los automóviles. En tal circunstancia, hacerlo en fila india por la orilla izquierda resulta necesario, pero no suficiente.

Por muy extraño que pudiera parecer, cuando un peatón cruza en la noche por delante de un automóvil, la persona que conduce tiene serias dificultades para verle.

Por ello, fue preciso extremar las precauciones, y a falta de objetos reflectantes sobre nuestra ropa la linterna que Sergio dirigía hacia el suelo resultó de gran ayuda.

36

CIUDADES SALUDABLES

¿QUÉ CAMBIARÍAS EN TU CALLE O PUEBLO PARA QUE FUERA MÁS AGRADEABLE LA VIDA ALLÍ?



Por primera vez, mi familia ha podido disfrutar de vacaciones en el campo, lejos de los problemas propios de las ciudades.

Apenas un par de semanas en espacios abiertos, con aire limpio y tranquilidad bastaron para que, de regreso a casa, sintiéramos nuestro entorno menos saludable.

Fuimos más conscientes de que en algunos lugares vivimos apretados, entre autos, ruido y aire contaminado. Ello renovó nuestro compromiso en las tareas de mejora de nuestro lugar de residencia.

Héctor

Yolanda

Marta

Sergio

Javier

Tu nombre:

