

GUÍA MONSTRUOSA DE LA SALUD



GUÍA MONSTRUOSA DE LA SALUD

(para monstruos que quieren estar sanos y humanos de todo tipo)



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

FUNDADEPS.

Fundación de Educación para la Salud

Carolina Lesa Brown

Ilustraciones:

Isidre Mones

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez

Nuria Buscató

Pablo Górtazar

Isabel Bellver

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6^o A

28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre de 2012

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Petra Angeles Palacios Cuesta, Ana Moya Díaz.

ÍNDICE

1. MONSTRUOSA VERDAD / Definición de salud y hábitos saludables	7
2. PARA COMERTE MEJOR / Alimentación	13
3. ¡ANDA YA! / Actividad Física	19
4. OJO AL PIOJO / Higiene	25
5. ¡QUÉ EMOCIÓN! / Educación emocional	31
6. ¡SEGURO QUE SÍ! / Seguridad en el hogar y en el entorno	39
7. SOY COMO SOY / Sexualidad	45
8. FUMAR, BEBER ALCOHOL ¿MIRAR TELEVISIÓN? / Prevención de Adicciones	53

Queridos amigos:

Actualmente nos encontramos en un penoso estado. No son buenos tiempos para los monstruos. Primero, tuvimos que soportar que la televisión y los cuentos modernos difundieran una imagen simpática de nosotros que poco tenía que ver con la realidad. Ahora, estamos pagando con nuestra salud la vida desordenada y de malos hábitos que llevamos desde el origen de los tiempos. Nuestra situación es delicada:

- Hemos engordado y no cabemos debajo de las camas.
- Hemos hecho tan poco ejercicio, que una hormiga es más veloz que nosotros.
- No tenemos energía suficiente para aguantar despiertos en los armarios. Los ronquidos nos delatan y las madres nos corren a escobazos.
- Producto de esta situación, nos avergonzamos y ya no nos juntamos con amigos. También, empezamos a estar más tristes que alegres.

Por eso, queridos monstruos, hemos elaborado esta GUÍA SALUDABLE. Confiamos en que los buenos hábitos de los seres humanos aquí descritos, nos ayuden a recuperar nuestro buen estado de salud para asustar y espantar como es debido. Está altamente probado que funciona. Pero también, somos monstruos de ley, y por eso esta guía se dirige, además, a los niños y las niñas. Nuestro encuentro debe ser justo y digno para todos. Ellos deben encontrarse en plena forma para gritar y huir de nosotros, a la más alta velocidad, como les corresponde a su edad. Esperamos que encuentren aquí todos los consejos necesarios para lograrlo.

Amigos, en síntesis, necesitamos recuperar la mala fama que siempre nos ha caracterizado y tener niños y niñas competentes que sepan enfrentarnos. Nuestro futuro depende de ello.

Atentamente.



(Presidente de la Asociación internacional de Monstruos Felices)

1

MONSTRUOSA VERDAD

Definición de salud y hábitos saludables



¿Qué es la salud?

Hace mucho, muchísimo tiempo atrás, un escritor llamado Francisco de Quevedo escribió: "El que quisiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma". Era todo un adelantado a su época. Aunque sus palabras fueron pronunciadas durante el siglo XVI, perduran hasta hoy. Pero, ¿qué quieren decir?

La frase significa que **gozar de buena salud es estar y sentirse bien**, algo que ocurre cuando contamos con la autonomía suficiente para desarrollarnos como monstruos (algunos) y como personas (otros). La salud se relaciona, entonces, con el **estado de bienestar** que tengamos en un momento dado. Ahora bien, ¿cómo lo reconocemos?

Aquí te damos algunas claves. Disfrutamos de un buen estado de bienestar y, por ende, de salud cuando:

- Nos sentimos contentos con nosotros mismos y con los demás.
- Podemos hablar y compartir nuestras emociones.
- Tenemos la oportunidad de aprovechar todo lo que sabemos para realizar proyectos o actividades que nos gusten.
- Desarrollamos nuestras capacidades.
- Tenemos la autonomía suficiente para desenvolvernó en la vida cotidiana.



[8]

Dudas dudosas

¡Un momento! ¡Atención! ¡Ojo al piojo! ¿Gozan de buena salud, entonces, los monstruos que se ponen malos por comer los exquisitos bocadillos de basura, se vuelven lindos (algo terrible) con beber zumo de barro? ¿O aquellos niños y niñas con alergia al gluten, como los celíacos, que o tienen asma o diabetes? Si la enfermedad está controlada y no les imposibilita llevar una vida que les guste, la respuesta es sí. Porque ninguna de estas cosas les impide ser felices.

El hábito no hace al monje, ¡pero sí al monstruo!

En este punto es necesario hacer una aclaración: no importa lo extraordinario que seas, el bienestar de todos varía a través del tiempo. Hay periodos en que nos encontramos mejor y otros... ¡en los que recordábamos lo bien que estábamos! Esto sucede por dos motivos. El primero es porque crecemos. Y con el crecimiento, no solo cambia nuestro cuerpo, sino también nuestra forma de pensar y de sentir todo lo que sucede a nuestro alrededor. El segundo, sin embargo, depende de los **hábitos saludables** que desarrollemos. Si bien crecer es inevitable, aprender y mantener hábitos que nos ayuden a estar mejor es algo que todos, monstruos y seres humanos, podemos conseguir.

Hábitos: acciones y actitudes que repetimos cada día, forman parte de la rutina e influyen en nuestra calidad de vida.

Vamos a imaginar que la salud es un hermoso jardín. Para que crezca, son necesarias las plantas, el agua, el abono de la tierra, los rayos del sol. Sin estas cosas el jardín no existiría. De la misma forma, sin los buenos hábitos, no habría salud y bienestar. Cuantos más hábitos saludables tengamos, mejor nos sentiremos y al vernos dirán cosas como: "¡Estás floreciente! ¡Se nota que cultivas tu salud!"



Aunque hablaremos de muchos de ellos a lo largo de toda la guía, vamos a presentar brevemente qué hábitos son indispensables para una vida más saludable.

Mantener una alimentación variada y equilibrada: ¡No se puede comer lo mismo todos los días! ¿Disfrutas de un buen helado de oruga? ¿Te gustan las patatas fritas? ¡Vale! Pues habrá que dosificarlos. Créeme, hay cosas realmente exquisitas en la cocina, que esperan ser descubiertas. Solo hace falta sacar al pequeño chef que todos llevamos dentro¹.

Realizar ejercicio: es fundamental, porque te hará sentirte más fuerte y ágil. Si eres un monstruo, te posibilitará huir de los escobazos maternos con dignidad, alcanzando una velocidad considerable. Si eres niño o niña, tendrás la energía suficiente para realizar lo que te propongas. ¿Tentador, no?

¹ Aclaración para monstruos: la frase "el chef que llevamos dentro" es una metáfora. Una forma de hablar típicamente humana, que empleamos para incentivar a los niños y niñas. Nada más. ESTA PROHIBIDO COMERSE A LOS COCINEROS Y, MUCHO MENOS, VOMITARLOS. ¿De acuerdo?

Cuidar de tu higiene: querido monstruo, el mal olor, por placentero que te parezca, delata. Cualquier niño o niña con buen olfato sabrá encontrarte y sorprenderte. ¿Por qué a los humanos les gusta asearse? Eso siempre será un misterio para nosotros, pero lo cierto es que es terriblemente útil. Impide infecciones, contagios, enfermedades y heridas que puedes hacerte al rascarte.

Disfrutar del ocio: aquí entra ponerte en marcha para hacer lo que más te gusta. Claro que, cuantas más cosas te gusten, mejor. Te recomendamos actividades que puedas realizar al aire libre y, también, con amigos y amigas. También, otras que se relacionen con el arte, como la música, la pintura y la lectura. ¿Sabes? Hay algo que compartimos monstruos y niños: los libros. Eso sí, mientras para los niños y las niñas son relatos de aventuras, para nosotros son auténticos libros de historia. Por eso, cuando vemos que a un niño le interesa la lectura, le escondemos el libro. ¡No queremos que sepa mucho de nuestro mundo!

Descansar: tan importante como la actividad es el descanso. Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. En este sentido, te recomendamos acostarte siempre a la misma hora.



[1 0]

Prevenir accidentes: en casa o fuera de ella, debes tener cuidado. La seguridad es una parte imprescindible de la salud. Ser ordenado, conocer las normas de tránsito y no jugar con elementos que pueden hacerte daño, son algunas de las pautas que no puedes olvidar. ¡Es un riesgo no saberlo!

Compartir actividades con tu familia y tus amigos: todos los días guardan, en un cajón secreto, varios motivos para estar con la gente que te quiere. Ir al cine, pasear o, simplemente, conversar al sol o durante la merienda, son actividades de lo más saludables. Aunque cada uno de nosotros es irrepetible, descubres que todos tenemos mucho en común: nos unen las mismas emociones y, quizás, los mismos gustos. También puedes aprender de los monstruos de más edad o de las personas mayores. Su experiencia es muy valiosa y pueden aportarte buenos consejos para mejorar tu bienestar.

De los hábitos que te describimos, unos gustarán más y otros menos. Seguramente, estarán aquellos que disfrutes y también los que, solo de pensarlo, te invade la pereza. Lo cierto es que cuanto más hábitos saludables sumes a tu vida, mejor. El esfuerzo bien merece la pena.

Cuidarse es quererse

Seguir pautas y hábitos saludables revierte en nuestro bienestar. Es decir, hace que nos sintamos más a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Porque cuando nos cuidamos, nos queremos. Y si nos queremos, podemos reconocer mejor nuestras capacidades, confiar en ellas y ser todo lo maravillosos que podemos ser. Y esto es una verdad absolutamente monstruosa.



Recuerda

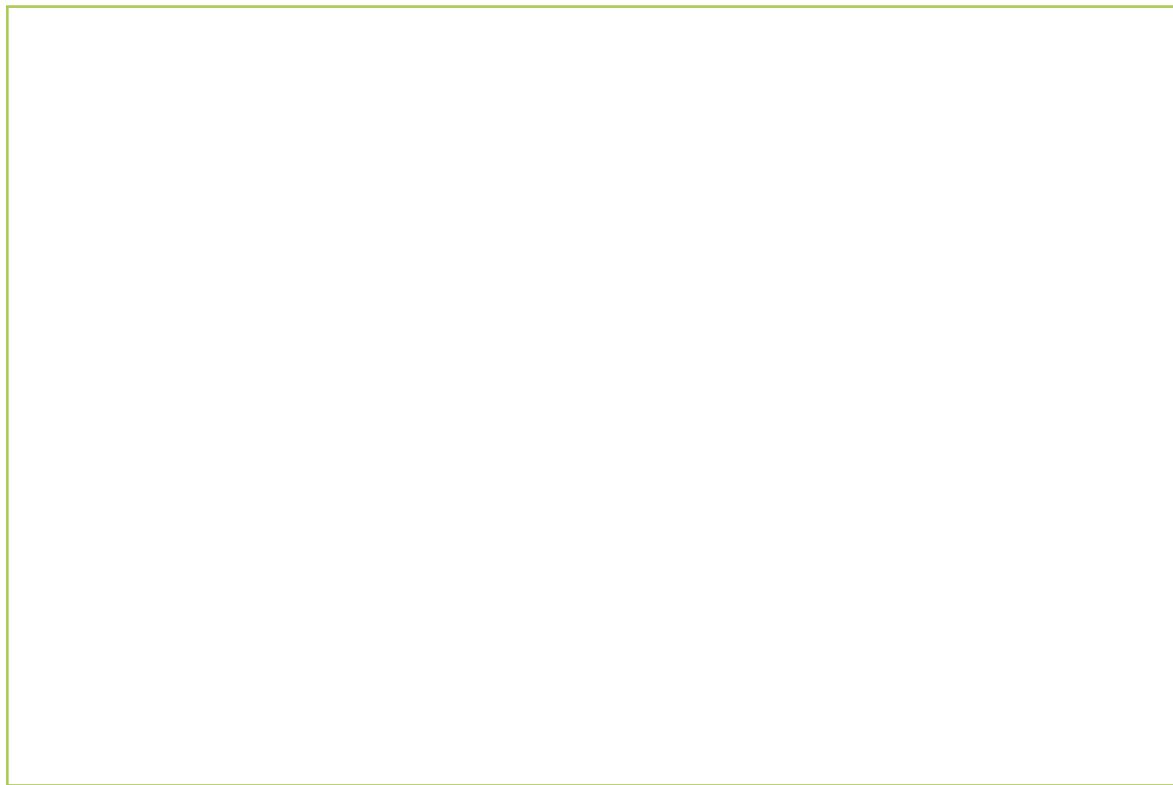
- Tener buena salud es gozar de un perfecto estado de bienestar.
- Para estar y sentirnos bien hay que adoptar hábitos saludables.
- Cuidarnos es querernos.



¡A trabajar!

1. Después de lo que has leído en el capítulo dibuja qué es para ti estar saludable.

2. Habla con tu familia y, juntos, observad qué hábitos puedes incluir en tu vida para obtener un mayor bienestar.



2

PARA COMERTE MEJOR Alimentación



Una máquina llamada cuerpo

El cuerpo es aquella parte que vemos de nosotros mismos. Lo que podemos percibir, de alguna forma, con nuestros sentidos. Si bien por dentro el organismo de todos funciona de la misma manera y, algunos aspectos físicos puedan parecerse entre sí, lo cierto es que cada monstruo y cada ser humano es tan único como los granos de arena de la playa.

Comandado por la razón y los sentimientos, gracias al cuerpo ocupamos un espacio en este mundo. Debemos tratarlo bien, primero, porque forma parte de nuestra identidad y, segundo, porque su cuidado está relacionado con nuestro bienestar.

Ahora bien: ¿cómo podemos cuidar de nuestro cuerpo? Hay tres formas muy aceptadas entre todos los humanos: dándole la energía necesaria para funcionar, poniéndolo en movimiento y queriéndolo. En este capítulo nos ocuparemos del primer punto.

Alimentémonos, dijo Lemos



[14]

Andar, correr, reír, llorar, saltar, dar volteretas, jugar al balón, patear de rabia. Nada de esto sería posible sin energía. ¿Y qué es la energía? Aquello que nos da la fuerza necesaria para pensar y movernos día tras día. Pero, ¿dónde está? ¿por qué no la vemos? ¿cómo la obtenemos? Empecemos por el principio.

El cuerpo, como buena máquina que es, necesita "combustible" para moverse. Si los coches no pueden ponerse en marcha sin gasolina y los juguetes sin pilas, el cuerpo no puede vivir sin alimentos. La razón es tan sencilla como microscópica: en los alimentos se encuentran los **nutrientes**, es decir, aquellas sustancias que, siendo invisibles a nuestros ojos, resultan fundamentales para que el organismo pueda funcionar... y moverse. Porque de los nutrientes también se obtiene la energía. Entre ellos están las proteínas (vegetales y animales), los hidratos de carbono, las grasas, la fibra, los minerales y las vitaminas.



Apunte monstruo

No importa lo pequeño que seas, siempre puedes hacer acciones muy grandes.

La energía que poseen los alimentos se mide en **calorías**. Cuantas más calorías tenga un alimento, más energía proporcionará. Sin embargo, esto no significa que debas elegir los alimentos más calóricos. Tiene que existir un equilibrio entre la energía que acumula el cuerpo y la que gasta a través del movimiento. Cuando guardamos más energía de la que gastamos, el resultado es el sobrepeso. Y eso, no es bueno para la salud, porque trae consigo enfermedades importantes que comprometen tu futuro.

La alimentación tiene que ser variada, aunque hay alimentos que se recomiendan tomar todos los días, otros algunas veces por semana y unos pocos, de forma esporádica.

- Varias veces todos los días: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos –leche y derivados- y aceite de oliva.
- Varias veces en la semana: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- De forma esporádica: dulces, helados y refrescos.

Sí, sabemos que adoptar la alimentación humana supondrá un esfuerzo enorme. Pero esto no significa que debamos abandonar los crepes de patas de araña, los mocos de elefante con tocino y unas cuántas delicias más. La clave está en la variedad.



¿cuándo? ¿cómo? ¿o cuándo como?

¿Podemos comer varias veces al día? ¿Tienen la misma importancia el desayuno que la cena? ¿La merienda puede reemplazar el almuerzo? ¡Cuántas preguntas! Por fortuna, todas tienen respuesta. El ideal es hacer cinco comidas diarias, que incluyan cinco raciones entre fruta y verduras. Sin embargo, la cantidad y el tipo de cada una está en función de lo que necesitamos en ese momento del día.

- El **desayuno** es, sin duda, la más importante. Después de una noche de sueños o pesadillas, hay que reponer fuerzas y obtener la energía necesaria. Recuerda que necesitamos energía no solo para movernos, sino para estimular la inteligencia. Es aconsejable tomar lácteos (leche, yogur, natillas), cereales (pan, galletas) y frutas (en piezas o zumos). Muy importante: desayunar bien requiere tiempo. Si es necesario, levántate un rato antes. Tu cuerpo y tu pensamiento lo agradecerán.
- A **media mañana** toma un bocadillo u otra pieza de fruta.
- Durante el **almuerzo** es recomendable incluir, entre los primeros platos, legumbres, arroz, pasta o verduras y alternar los segundos entre carne, huevos y pescado. De postre, fruta o lácteo.
- La **merienda** en general debe ser ligera, pero dependerá de si has realizado mucha o poca actividad. Altamente recomendado: bocadillo y fruta.
- La **cena** es como el final de un puzzle. Debe incluir aquellas "piezas" de alimentos que no tomamos en el almuerzo. Por ejemplo, si al mediodía hemos comido pasta y carne, en la cena, una buena elección puede ser la ensalada y el pescado.



[16]

Dime lo que comes y te diré quien eres

Todo lo que comemos está lleno de historias. Algunas tienen que ver con nuestra familia: por ejemplo, una receta que trajo un pariente lejano o una comida especial que un abuelo o antepasado creó para una celebración importante. Otras, tienen que ver con nuestra cultura, es decir, con aquellas cosas que compartimos con los demás a lo largo del tiempo y ya forman parte de nuestras costumbres, como el pan con tomate, el aceite de oliva y otras tantas cosas. También, hay comidas que han nacido en un sitio específico, como las migas en Extremadura o el cocido Maragato, propio de la provincia de León, por una circunstancia social o histórica. Si vamos más allá de las fronteras de España, descubri-

mos, con seguridad, comidas tan ricas como sorprendentes. Nuestros gustos, por lo tanto, hablan de dónde venimos y de quiénes somos.

Siempre que comas con tus seres queridos, aprovecha el espacio y el tiempo para compartir con ellos cómo te ha ido durante el día, si tienes alguna preocupación o lo que te apetezca conversar. Es una buena forma de alimentar, además del estómago, el corazón.



Recuerda

- La alimentación debe ser variada.
 - Consume, al menos, cinco porciones de fruta y verdura cada día.
 - Tiene que existir un equilibrio entre las calorías que consumes y las que gastas.
- El desayuno es la comida más importante del día.
 - Bebe mucho agua, sobre todo en los meses de calor.
 - Haz de cada comida un momento de encuentro y comunicación.



¡A trabajar!

Averigua y dibuja qué alimentos son ricos en proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, minerales y vitaminas.

PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO
GRASAS
FIBRA
MINERALES
VITAMINAS



Pídele a tus padres o tus abuelos alguna receta que les guste mucho y no han realizado hace tiempo. El fin de semana puede ser un buen momento para que la cocinen todos juntos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

¡ANDA YA! Actividad Física



Ponte en marcha

*¡Muévete!
Corre, salta, juega
¡la aventura te espera!
¡Muévete!
Baila, ríe, canta...
¡y a los niños espanta!*

Himno monstruo de la actividad física

El cuerpo está preparado para moverse. A los huesos y a los músculos les gusta la acción. De hecho, no solo les gusta, sino que la necesitan. ¿Por qué? Gracias al movimiento el cuerpo se vuelve más fuerte, más flexible y sus movimientos son más precisos y coordinados. Sin embargo, no son los únicos motivos por lo que es recomendable realizar actividad física. Hay muchos más:



- **Colabora en la fabricación de sonrisas y del buen humor.** Sí, como lo lees. Hay una relación directa entre la actividad física y el buen ánimo. ¿Te ha burlado un niño, justo cuando estabas por atraparlo? ¿Has tenido un mal día en el cole? ¡El ejercicio te hará olvidarlo!
- **Ayuda a controlar el peso.** Así como el alimento se ocupa de ingresar calorías, el movimiento se encarga de gastarlas. Cuando ingresamos lo mismo que gastamos, nuestro cuerpo está en equilibrio y, por lo tanto, más saludable².



[2 1]

- **Previene enfermedades en el futuro.** ¿Sabes? El futuro es eso que parece muy lejos, pero que siempre llega. Esta es la razón por la que debes cuidarte en el presente. El ejercicio diario ayudará a que no desarrolles enfermedades que pueden hacerte daño cuando crezcas o que traigan consigo una mala calidad de vida.
- **Crea espacios de encuentros con amigos y amigas.** La amistad hace muy bien a la salud. Por eso, hagas un deporte, salgas a pasear o a bailar, siempre tendrás la oportunidad de estar con tus compañeros y conocer gente nueva.
- **Mejora tu rendimiento en los estudios.** Alguien que se mantiene en forma, se concentra con mayor facilidad, tiene más energía y suele tener más agilidad para pensar. A todos nos gusta escuchar, después de sacar una buena nota: "¡Qué monstruo!"

² Este es un asunto clave para nuestra supervivencia. Las estadísticas dicen que 8 de cada 10 monstruos no caben bajo la cama, 15 de cada 20, no entran en alacenas y 24 de 25 en los escondrijos del sótano.



Ha quedado claro: para estar sanos hay que ponerse en marcha. Pero, ¿esto significa que tengo que hacer deporte? No necesariamente, a menos que elijas un deporte en el que te sientas a gusto. Cuando hablamos de actividad física nos referimos a todas aquellas acciones que implican movimiento: andar hacia el colegio, pasear al perro, montar en bici, limpiar tu habitación, jugar al baloncesto, etcétera. En este sentido, es recomendable realizar una hora de actividad física al día. Busca un grupo de amigos para compartir las tardes: hay un gran número de juegos que implican andar, correr, esconderse y divertirse. Dalo por echo, ¡te lo pasarás en grande! Por otra parte, contarás con la energía y la fuerza suficiente para escapar de tus padres o de otros niños si te encuentran en su habitación. Recuerda: un monstruo que no es pillado, es un monstruo feliz.



[2 2]



Apunte monstruo

¡Mueve tus ideas! Activa tu creatividad y descubre los diferentes puntos de vista que tienen las cosas.



Recuerda

- Tu cuerpo necesita moverse para estar sano.
- Haz ejercicio, al menos una hora cada día.

- Apúntate a un deporte solo si te sientes a gusto en él.
- Realiza actividad física con tus amigos y amigas.



¡A trabajar!

1. Dibuja o escribe qué actividades físicas haces a diario y cuáles puedes incorporar para tener una rutina más saludable.

¡Esto ya lo hago!	¡Esto puedo hacer!

2. Habla con tus padres y, entre todos, haced una lista de actividades y sitios que podéis visitar los fines de semana y que impliquen actividad física: un paseo por la sierra o el campo, una salida en bote, montar en bicicleta por el parque... ¡todo es posible!

4

OJO AL PIOJO
Higiene



¿Qué es la higiene?

Somos conscientes de que vamos a tocar un tema delicado. ¿Quién no ha disfrutado tardes enteras en un lodazal? ¿Quién no ha hecho bolitas de mocos para luego degustarlas cual bombón? ¿Quién no ha entablado una relación de afecto con los microbios acumulados en el cuerpo después de un año de no bañarse? Ha llegado el momento de despedirse de esas insanas, aunque satisfactorias, costumbres. Vamos a hablar de la higiene, un concepto poco conocido para nuestra sociedad monstruil.

La higiene implica el aseo personal, pero también incluye una serie de hábitos que contribuyen a nuestro bienestar, como descansar las horas necesarias, cuidar la postura cuando nos sentamos y jugar en lugares limpios, entre otros.

Así sea el aseo



[26]

- Toma una ducha diaria, a menos que tengas la piel delicada. Si bien tiene que durar pocos minutos, ¡disfruta del contacto con el agua! No siempre puedes cantar desnudo bajo la lluvia. Utiliza jabones neutros y una esponja para ti solo. Limpia bien las axilas, los genitales y los pies. Se amable con tu piel y sécala suavemente.
- Cepíllate los dientes todos los días, después de cada comida. Recuerda que los cepillos están preparados para limpiar dentro de la boca, no fuera: los grifos se limpian con paños.
- Lávate las manos con jabón después de ir al baño y antes de cada comida. También, luego de tocar un animal y antes o después de tocar alguna herida. Y por supuesto ¡siempre que estén sucias!³
- Jamás, por nada, (y esto va muy en serio), metas algún objeto dentro de tu nariz o tus oídos. Puede ser muy peligroso. Corres el riesgo de ahogarte o hacerte un daño severo.
- Lava tus ojos diariamente con agua, pero nunca con jabón. Lee con buena luz y mira la tele a una distancia prudencial (al menos a 1,5 metros). Si en algún momento notas que no lees adecuadamente o no ves bien la pizarra, díselo a tus padres. ¡Puede que haya llegado la hora de visitar al oftalmólogo!

3 ¡Prohibido chupárselas!

- Conserva limpio tu cabello. Lávalo con la frecuencia que necesite. En cuanto te pique la cabeza... ¡díselo a tus padres! Puedes que tengas unos habitantes en tu cabeza conocidos como piojos. En cuanto te pongan la loción para eliminarlos, recuerda limpiar con ella también todos los peines y cepillos de la casa, además de cambiar las sábanas y toallas.
- Cuida tu espalda. No cargues mucho peso en ella. Utiliza las mochilas de arrastre. Por último, siéntate con la espalda en forma recta, apoyando los pies en el suelo.

Hábitos Lustrosos

Pocas cosas son tan placenteras como jugar y divertirse. Sin embargo, la diversión tiene un límite: cuando corremos riesgos de hacernos daño o comprometer nuestra salud. No importa cuánto te insistan: si dices que no a tiempo, estarás cuidando de ti y de tus amigos. Cuando juegues, evita:

- Utilizar elementos punzantes o peligrosos.
- Realizar actividades en basurales o donde haya agua estancada.
- Ponerte las gafas de un compañero o gafas de plástico. Ambas pueden dañar tu vista.
- Andar cerca de las carreteras, pozos o cuevas.
- Beber de corrientes de agua que desconozcas. Puede que no sea potable.



Por último, ten en cuenta que las manchas también son sanas. Evidencian nuestra curiosidad y son la huella de que experimentamos con pintura o que jugamos al aire libre. Pero luego forma parte de la higiene recoger lo que hemos utilizado, dejando todo ordenado como estaba, así como darnos una buena ducha para quitarnos la suciedad.

Imaginamos que después de haber leído todas estas sugerencias, sentirás un tremendo agotamiento. ¿Pensabas que la higiene era solo cosa de monstruos limpios? Para nada: como has visto, es mucho más. Por eso nuestro último consejo es sobre el sueño. Procura acostarte siempre a la misma hora, para descansar el tiempo que necesite tu cuerpo. ¡Hasta el próximo capítulo! Zzzzzzzzzz

5

¡QUÉ EMOCIÓN! Educación emocional



No solo de pan vive el monstruo

Para estar sano necesita estar a gusto consigo mismo, sentirse querido y tener amigos, al igual que los humanos. Pero no siempre es fácil. Muchas veces es difícil saber lo que nos pasa y, otras, comunicarnos con los demás. Esto ocurre porque nuestra vida está mediada por las emociones. En otras palabras: lo que sentimos influye de forma decisiva en nuestro estado de ánimo y, también, en nuestra forma de actuar.

Por eso, aprender a reconocer y aceptar las emociones nos hará sentir mejor y aumentará nuestro bienestar; porque hay un vínculo muy estrecho entre lo que pensamos, sentimos y nuestro cuerpo. Por ejemplo, ¿no sientes más energía cuando estás alegre? ¿y más tensión cuando sientes miedo? El tono de voz, la mirada, el gesto de la boca, estar con la cabeza alta o baja, arrastrar los pies o saltar dicen mucho del estado de ánimo de quien está a nuestro lado.

La palabra *emoción* viene de otra mucho más antigua, *emotio*, que significa "aquello que nos impulsa hacia". Para que nos entendamos: emoción es el empujoncito que sentimos en el interior que nos conduce a realizar determinadas acciones. Emociones son, entre otras, la alegría, el miedo, la tristeza o el enfado. Por ejemplo, la alegría nos *impulsa* a reír y a celebrar; el miedo, a quedarnos quietos o a ser prevenido; la tristeza nos lleva a llorar y, a veces, a escondernos; y el enfado nos motiva a gritar o pelear con un amigo. Lamentablemente, hay emociones que no están bien vistas, aunque no debería ser así. Es muy frecuente oír cómo hay monstruos y personas que se burlan cuando alguien llora o tiene miedo. Dicen apodos como "llorica" o "cobarde", sin darse cuenta de que causan un profundo dolor en los demás. Estos comentarios no solo no ayudan a quien experimenta estas emociones, sino que no son ciertos. La tristeza o el miedo tienen tanto valor como la alegría, porque todas las emociones forman parte de nosotros. Cada una merece ser reconocida, respetada y, sobre todo, no juzgada.



[3 2]

Quién es quién (o dime cómo te sientes y te diré quién eres)

Alegría significa "vivo y animado". La alegría es la emoción que nos mueve a sonreír y a sentir una calidez en nuestro interior. Cuando estamos alegres sentimos un gran placer porque ha ocurrido algo que hemos percibido como positivo.

Entre otras situaciones, sentimos alegría cuando:

- Estamos con nuestros amigos y amigas.
- Recibimos una buena noticia.
- Logramos algo que nos habíamos propuesto.
- Superamos un obstáculo.
- Hallamos soluciones.
- Nos dicen que nos quieren.
- Ayudamos a los demás.
- Sentimos el apoyo de nuestra familia.

Mucha gente dice que cuando estamos alegres tenemos "el rostro iluminado". Pero hay más señales que nos permiten distinguir las señales de alegría en el cuerpo:

- Saltar (de ahí viene la expresión "saltar de alegría").
- Correr.
- Sonreír.
- Echar carcajadas.
- Tener ojos vivaces y despiertos.



La *tristeza*, por el contrario, nace cuando sentimos que hemos perdido algo importante o que alguien nos ha hecho daño. Es como si nos rasguñaran el corazón y por esa herida fluyera el dolor. Y como el dolor tiene que salir por algún sitio, lloramos. Las lágrimas expresan, gran parte de las veces, tristeza.

Entre otras situaciones, sentimos tristeza cuando...

- Peleamos con nuestros amigos o hermanos.
- Pensamos que le caemos mal a alguien.
- Se ha roto un juguete que queríamos mucho.

- Un amigo o amiga está triste.
- Tenemos un problema.
- Nos mudamos de ciudad.
- Alguien a quien queríamos enferma o muere.

A menudo, cuando estamos tristes, el cuerpo tiende a querer hacerse un ovillo. Pero también, alguien expresa tristeza cuando:

- Lloro.
- Sus ojos parecen caídos o expresan pesar.
- La boca hace arcos o "pucheros".
- Camina muy despacio y con la cabeza gacha.
- Habla poco o no habla.
- No quiere realizar ninguna actividad.
- Pierde el apetito.
- Siente un nudo en la garganta.



[3 4]

Ahora, ha llegado el momento de tiritar... ¡y no de frío! Porque hablaremos del *miedo*, una emoción que provoca un sentimiento desagradable, pero de mucha utilidad. Sin él, por ejemplo, no habríamos llegado al presente. ¿Te imaginas a los monstruos prehistóricos sin precaución ante los animales salvajes? ¡Se hubieran convertido en su papilla preferida! Y hoy no estaríamos aquí. Esto es porque el miedo es una especie de alarma que guardamos en el interior que "suena" cuando percibimos algún peligro o sentimos que podemos resultar dañados.

Entre otras situaciones, sentimos miedo cuando:

- Está oscuro.
- Nos hemos perdido y no encontramos a nuestros padres.

- Empezamos el curso en un colegio nuevo.
- Creemos que hay brujas en la habitación.
- Pensamos que pueden abandonarnos.
- Observamos alguna pelea.
- Vemos una película de terror.
- No sabemos qué debemos hacer o decir.
- Tememos equivocarnos.

El cuerpo reacciona ante el miedo de distintas maneras. En general puede hacer que alguien:

- Grite.
- Contraiga los músculos.
- Esté en tensión.
- Tenga los ojos muy abiertos y expresión de espanto.
- Sienta que no puede moverse.
- Tirite.



El *enfado* es la emoción que nos impulsa a enfrentarnos a las cosas que nos disgustan. Aparece siempre que nos sentimos engañados o creemos que hay una situación injusta. Propio del enfado es sentirse irritado e indignado. Sin embargo, unas cuantas veces, el enfado actúa como escudo protector de otra emoción que se esconde detrás, muy acurrucada para que no la vean: la tristeza.

Entre otras situaciones, sentimos enfado cuando:

- Alguien nos decepciona.
- Discutimos o peleamos.
- No conseguimos lo que nos hemos propuesto.

- Hacemos muchas actividades a la vez.
- Los demás no actúan como esperamos.
- Sentimos que no nos tratan bien.

El enfado se manifiesta en el cuerpo de varias maneras. Estas son algunas de ellas:

- El corazón se acelera.
- Respiramos más deprisa.
- Parece que tenemos un nudo en la garganta.
- Sentimos calor y el rostro se vuelve rojo.
- Hablamos en un tono de voz muy alto o gritamos.



[3 6]

Estas son algunas de las emociones que comparten monstruos y seres humanos. ¡Pero hay muchas más! ¿Te atreves a nombraras y reconocerlas? ¡Claro que sí!

Comunicarnos

Tan importante como reconocer las emociones es hablar de ellas. Contar cómo nos sentimos nos ayuda a relacionarnos de forma sana con los demás. En primer lugar, porque al sacar fuera algo que tenemos dentro, nos sentimos más livianos. En segundo término, porque los demás no pueden adivinarlo. Y, si les proporcionamos la información adecuada (cómo nos sentimos y qué necesitamos), pueden ayudarnos con más facilidad.

Claro que para comunicarnos hace falta algo muy importante: quien escuche. Escuchar no es interrumpir al que habla para dar consejos o juzgar si está bien o mal lo que se está diciendo. Escuchar es abrir el corazón hacia quien habla, prestándole atención y preguntándole qué necesita. Por supuesto, que el cuerpo tiene mucho que decir durante el diálogo. A través de abrazos o, simplemente, extendiendo nuestra mano, podemos brindar apoyo.

Hablar de lo que nos pasa, escuchar sin juzgar. Entablar diálogos en los que prime el respeto. Así se construye una comunicación más enriquecedora que mejora la relación con los demás. Y esto es otra verdad monstruosamente cierta.



Apunte monstruo

cuando hables procura que tus palabras sea mejor que tu silencio (proverbio indio).



Recuerda

- Las emociones no son buenas ni malas.
 - Habla desde ti mismo y cuenta cómo te sientes.
 - Escucha con atención a los demás.
- No juzgues lo que oigas. ¡Acompañar a quien habla es mucho mejor!



¡A trabajar!

1. Apunta o dibuja situaciones que te generan las siguientes emociones:

ALEGRÍA	TRISTEZA
ENFADO	MIEDO

2. Piensa en tres amigos o familiares a los que les tengas mucho cariño. Llámalos o escríbeles una carta para contarle lo importante que son para ti.

A series of horizontal dotted lines provided for writing the letter.



6

¡SEGURO QUE SÍ!
seguridad en el hogar y en el entorno



"Monstruo precavido vale por dos"

Esta frase ha sido transmitida de generación en generación. Nuestros antepasados se encargaban de grabarla en la memoria de los monstruos más jóvenes. ¿Se referían, acaso, a ser descubiertos cuando se escondían en las habitaciones de la casa? ¡No! ¿Hablaban de las incursiones nocturnas en los bosques embrujados? ¡Pues no! El mensaje se relacionaba con las casas, colegios y entornos de los humanos. Hay objetos, situaciones o acciones que pueden resultar peligrosas, tanto para ellos como para nosotros. O acaso, ¿quién no se ha caído por culpa de un juguete en un pasillo oscuro, en plena persecución? Vamos a repasar algunos de los peligros más frecuentes.

Caídas y golpes

Sí, esa caja de galletas de chocolate es realmente tentadora. Lástima que, para alcanzarla, hay que subirse a un taburete y, además, ponerse en puntillas. Lo primero que debes plantearte antes de querer apoderarte de ella, es que si está tan alta es porque seguro hay una buena razón para que se encuentre allí. En segundo lugar, que subirte a un taburete es MUY peligroso. Hay altas posibilidades de que la suerte te cambie un rotundo golpe por las galletas.



[4 0]

El tema es bastante serio: las caídas constituyen la tercera causa de muerte de los niños en Europa y la primera de los monstruos en el hogar. Se producen, generalmente, por estas situaciones:

- Pasar por suelos resbaladizos.
- Asomarse por barandillas o ventanas muy bajas, cuando hay un vacío o altura grande.
- Usar elementos inadecuados para alcanzar objetos que están muy altos. En este sentido, es importante que sepas que utilizar una escalera sin supervisión de un adulto es claramente peligroso.

¿Qué puedes hacer para prevenir golpes y caídas?

- Si el suelo está muy brillante o mojado, pregunta a quien esté cerca si puedes pasar. En caso contrario, busca un camino alternativo. Si no lo hay, pasa muy cerca de la pared para que te sirva de apoyo.

- Cuando quieras algo que está a gran altura, busca a un adulto para que te lo acerque.
- Respeta las señales que te prohíben el paso.
- No te asomes por barandillas cortas ni ventanas abiertas o bajas.
- Recoge tu cuarto y despeja los pasillos de juguetes u otros objetos que puedan convertirse en obstáculos. Si alguien se levanta de noche o la zona está poco iluminada, puede tropezar.
- Al montar en bici, patines o patinete, lleva casco y los protectores adecuados.
- Cuando te duches o tomes un baño, procura que haya un protector a tus pies que impida que te resbales.

MUY IMPORTANTE

Si ves que alguien tiene un accidente, no intentes moverlo. Llama al adulto más cercano y, si no hay nadie contigo, a emergencias.



[4 1]

Los juegos en casa

Nadie duda que jugar es un asunto serio. Por este motivo, hay que tener cuidado, puesto que, al dejarnos llevar por la situación, podemos no prestar atención a ciertos peligros. Por eso:

- Nunca bebas líquidos que desconozcas, aunque su color llame tu atención. No son bebidas mágicas. Por el contrario, pueden ser limpiadores o detergentes que intoxiquen tu organismo.
- Las medicinas solo puede proporcionártelas un médico o un adulto conocido. No las tomes para jugar, pues pueden hacerle un severo daño a tu cuerpo o al de tus amigos y amigas.
- No utilices elementos punzantes o cortantes sin la supervisión de un adulto.
- No corras, cantes o grites cuando comas. Puedes atragantarte.

- Juega en tu habitación o en un espacio apropiado. Nunca en la cocina: puedes quemarte con el horno o puede caer una olla con agua hirviendo.
- Jamás utilices fuego para jugar, ni te acerques a objetos que puedan quemarte, como planchas, hornos de leña o estufas.

MUY IMPORTANTE

Si ves que un amigo realiza algunas de las acciones nombradas, no lo dudes: llama a un adulto. Puedes evitar un accidente.

En la calle



[4 2]

“¡El mundo ya no es lo que era!” oirás decir con frecuencia. Y es cierto. Afortunadamente, hoy sabemos muchas más cosas que antes. El pasado ha sido un excelente maestro para aprender cómo prevenir riesgos en el presente. Las que siguen son algunas de las “lecciones” que afectan, de forma directa, a tu seguridad y a la de tus seres queridos. Cuando salgas a la recorrer la ciudad:

- Respetar los semáforos y las demás señales de tráfico. Y, aún así, mira siempre antes de cruzar la calle.
- En el coche NUNCA te quites el cinturón de seguridad. La función que tiene es, si ocurre un accidente de tráfico, retenerte en el asiento para que no salgas disparado. Si esto ocurre, además del grave daño que puedes hacerte, tu cuerpo puede golpear al que va en el asiento delantero provocándole la muerte.
- Cuando viajes en coche, no discutas, grites o actúes de forma que moleste a quien conduce, pues puede ponerse nervioso y distraerse.
- No camines por los carriles bici. Son solo para ciclistas, los peatones tienen prohibido el paso. Alguien puede atropellarte o, al intentar esquivarte, puede tener una caída.

¡No seas aguafiestas!

Llega el verano y a todos nos apetece un chapuzón. Llegamos a la piscina y no lo pensamos dos veces. Al grito de "Al aguaaaa patooooo" nos zambullimos para escapar de los rayos del sol. Un momento. Volvamos atrás. ¿Hemos dicho "no lo pensamos"? Pues hay que corregirlo: lo pensamos varias veces y, al mismo tiempo, nos ocupamos en conocer la profundidad de la piscina. Además de ser un ejercicio muy saludable, aprender a nadar te brindará una mayor autonomía en el agua.

No obstante:

- Si no sabes nadar o no te sientes seguro, utiliza un flotador o un sistema de seguridad de acuerdo a tu edad.
- Evita, si no controlas bien tu respiración o no sabes nadar, hacer aguadillas o bucear. Puedes pasar agua a tus pulmones.
- Respeta todas las normas de la piscina.
- Sé muy precavido en el mar.
- Si realizas algún deporte acuático como remo o esquí acuático, utiliza siempre el chaleco salvavidas.
- Mide tus fuerzas. Si estás cansado no te separes del borde de la piscina o nades largas longitudes, estés donde estés.
- Nunca te bañes en ríos, mares o piscinas si hay tormenta.



Llamar a emergencias

¿Qué pasa si crees que puedes estar en peligro o ves un accidente? No dudes en avisar al adulto más cercano. Si por casualidad estuvieras solo, marca en el teléfono el 112 para llamar a Emergencias. Tengas o no cobertura, el teléfono llamará. Es gratis y válido para España y toda Europa. Los profesionales que te atiendan te dirán qué debes hacer.



Apunte monstruo

La vida está llena de obstáculos, pero si eres precavido e inteligente ¡podrás sortearlos!



Recuerda

- La seguridad forma parte de la salud.
 - Si ves un accidente o sientes que puedes estar en peligro, llama a un adulto.
 - Los juguetes y muchas cosas de tu hogar tienen instrucciones y advertencias: léelas.
-
- Respetar las normas, tanto dentro como fuera de casa.
 - Sé precavido en el agua.



[4 4]



¡A trabajar!

1. Realiza con tus padres un cartel con el teléfono de emergencia y de gente a la que puedas llamar en caso de accidente.
2. Si tienes móvil, acuerda con tus padres la asignación de una letra de marcado rápido para llamar a las personas que debes avisar si te ves en apuros. Por ejemplo, para facilitar su recuerdo, puedes utilizar la inicial de su nombre: si presionas la "M", llamarás a Marta, tu tía.
3. Programa en el móvil "Aa + nombre de alguno de tus padres". Significa "Avisar a" es el primer número que aparecerá en la libreta de tu teléfono. De esa forma, si llegaras a necesitarlo, quien esté a tu lado lo verá fácilmente y sabrá a quién debe avisar.
4. Propón en el colegio que os brinden una charla sobre primeros auxilios. ¡Seguro os será de mucha utilidad!

7

SOY COMO SOY
Sexualidad



Desde el inicio de la vida

Quién eres es una pregunta que irás respondiendo a lo largo del tiempo. Y cada vez, descubrirás algo nuevo. La primera respuesta está a la vista nada más nacer: somos chicos o chicas según los genitales con los que hemos venido al mundo. Más tarde, con los años, sabremos que ellos están relacionados con más partes del organismo, como las hormonas y, todos en su conjunto, provocarán los mayores cambios en el cuerpo que aparecen en la adolescencia. Los genitales son diferentes para que puedan complementarse y facilitar, de esta forma, la reproducción. ¿Qué es la reproducción? La forma que nos da la naturaleza para garantizar la supervivencia de la especie. O, en otras palabras más sencillas, cómo hacemos los monstruos y los humanos para nacer.

La sexualidad, por lo tanto, está presente desde el primer momento de la vida. Sin embargo, no está formada solo por el organismo. ¡Es mucho más! Las emociones, cómo nos sentimos respecto al sexo que tenemos y lo que implica en la sociedad también constituyen partes fundamentales de la sexualidad. Nuestro trabajo es aceptarla como parte de nuestra identidad y aprender a respetar y conocer todas sus facetas: emocional, psíquica, biológica y social.



[4 6]

con las antenas puestas

Es absolutamente natural sentir curiosidad por tu propio cuerpo y por el de los demás. Como hemos dicho en el inicio de la guía, cuidarse es quererse. Y, para quererse, hay que conocerse. Y la única manera que tenemos de conocer nuestro cuerpo es explorar cada uno de sus rincones, tocándolo y acariciándolo. Descubrirás que muchas de sus partes son una gran fuente de cosquillas y disfrute.

Este proceso de conocimiento forma parte de tu intimidad. Es decir, de tu espacio privado. De ahí, que es muy importante que busques sitios adecuados y cómodos, en los que estés a gusto y nadie pueda molestarte. ¡Te lo mereces!

Tú eres dueño de tu cuerpo. Esto significa que nadie puede tocarte, besarte u obligarte a hacer algo que no desees. Si alguien adopta contigo una actitud que te hace sentir incómodo o intenta convencerte de hacer algo que no quieres, habla enseguida con un adulto de confianza.

Denominamos **abuso sexual** a toda conducta en la que un menor de edad es utilizado con fines sexuales por parte de alguien que no tiene una relación de igualdad con él, ya sea por su edad o por su madurez. Debes saber dos cosas muy importantes. La primera es que gran parte de los abusos sexuales se producen por parte de personas conocidas. En este sentido, es habitual que la persona que sufre los abusos se sienta confundida y con sentimientos contradictorios; pero debe denunciarlo, ya que ha sido víctima de un delito. La segunda, es que si el abuso no se denuncia, puede suceder de forma continuada y prolongarse en el tiempo.

Actualmente, mucha gente con malas intenciones hace uso de Internet para acercarse a monstruos pequeños o personas como tú. Por eso: protege tu intimidad: no chatees con extraños, nunca quedes con alguien a quien no conozcas sin la presencia de tus padres y no aceptes como amigo en las redes sociales a quien no conozcas. También, si algún amigo o amiga tuyo te envía un mensaje extraño, desconfía y llámalo de inmediato por teléfono. Puede que alguien, haciendo uso de sus conocimientos, le haya robado su identidad en la red, apropiándose de su nombre de usuario y contraseña para contactar contigo.

Desconfía si alguien:

- Quiere intercambiar regalos por tocamientos.
- Te dice cosas como "eres mi chico o mi chica especial" "tenemos un secreto que no debes contar", "si se lo dices a alguien haré daño a tu familia", "irá todo bien si tu no dices nada", "me apartarán de ti si cuentas nuestro secreto".
- No respeta que digas "no".
- Contacta contigo a través de Internet y te propone quedar.



Con orientación propia

En el inicio hemos dicho que nacemos chicos o chicas. Sin embargo, no es obligatorio que haya atracción romántica entre ambos. En otras palabras, el hecho de ser un monstruo chico no significa que desees tener como pareja una monstruita chica y viceversa. Para hablar de esto, los humanos utilizan un término genial: **orientación sexual**. Esto significa que el amor, el afecto y las ganas de construir una pareja no están condicionados por el sexo con el que nacimos, sino por la atracción romántica que nos inspira. En palabras humanas:

- Cuando los hombres y mujeres se atraen sexualmente entre sí, su orientación es *heterosexual*.
- Cuando los hombres sienten atracción por los hombres y las mujeres por las mujeres se denomina *homosexualidad*.
- Cuando hombres y mujeres se sienten atraídos por los dos sexos de forma indistinta se denomina *bisexualidad*.



[4 8]

No se sabe cuál es el origen de la orientación sexual de cada uno, pero sí hay un consenso sobre ciertas cosas:

- Nadie elige ser heterosexual, homosexual o bisexual.
- La orientación sexual no se contagia ni se transmite. Es un descubrimiento personal.
- Los gustos de cada uno forman parte de la intimidad y, por lo tanto, deben ser respetados.

La pubertad

Si bien la sexualidad nos acompaña desde que nacemos, hay un despertar especial durante la **pubertad**. Pero, ¿qué es exactamente? La pubertad es la puerta de la adolescencia, uno de los periodos de crecimiento más significativos para monstruos y humanos. Suele empezar entre los 10 y los 12 años y durar hasta los 18. Mientras pasa, tu cuerpo, tu forma de ver la vida y tus emociones cambian de una manera vertiginosa. Los sentimientos se intensifican, las preguntas se agolpan y tu cuerpo ya no es el que era. Creces. Y crecer significa cambiar, madurar. Estar en camino para convertirse en adulto. Pero recuerda: sigues

siendo tú. Aunque muchas veces te sientas extraño y te sorprendas más impaciente, triste o nervioso, entre otras cosas, no temas: tu comida favorita, las cosas que te hacen sonreír o te disgustan, no cambian, tan solo se amplían. El mundo se hace más grande y eso solo significa que tiene más posibilidades de las que imaginabas.

Estos son algunos cambios que experimentan los chicos: crecimiento del vello en la axilas, el pecho, los genitales y en la cara; cambio en el tono de voz, erecciones más frecuentes, sobre todo por la noche (a este fenómeno se lo conoce como "sueños mojados" o **polución nocturna**) y aparición de acné.

Las chicas también tienen lo suyo: al igual que a los chicos, les crece el vello en las axilas y los genitales y comparten la batalla contra el acné. Pero las chicas también tienen cambios exclusivos: les crecen los senos y aparece la **menarca**, la primera menstruación.

Al mismo tiempo, como las hormonas no paran de trabajar, tanto los chicos como las chicas pueden sentir mal olor debajo de sus axilas. ¡Menuda faena! Menos mal que las duchas pueden con ello.

Tantos unos como otros, suelen tener dudas sobre su orientación sexual y, en muchos casos, la definen. Es habitual sentir una gran inestabilidad emocional, irritabilidad y estar predispuesto a las discusiones frecuentes. Durante la pubertad, hablar con adultos de tu confianza puede ser de gran ayuda, puesto que saben lo que estás viviendo y, por lo tanto, pueden comprenderte y guiarte.

¿Parece avasallante, verdad? A partir de los 10 o 12 años comienza uno de los periodos más intensos de la vida, pero también uno de los más hermosos: la amistad cobra un nuevo sentido, el amor está a flor de piel y puedes descubrir tu auténtica vocación. Disfrútalo cuanto puedas, en este cajón de tu vida guardarás recuerdos inolvidables.



Apunte monstruo

El único espejo que dice quien eres,
aparece cuando cierras las ojos.
Escucha tu voz.

8

FUMAR, BEBER ALCOHOL
(MIRAR TELEVISIÓN?)
Prevención de Adicciones



Mejor en presente

Seguro que sobre lo malo de beber alcohol y de fumar has visto diversas campañas o has tenido información en el colegio. Sabrás que tanto el tabaco como el alcohol son drogas y, por lo tanto, impactan muy gravemente en la salud de quienes la consumen. Pero, ¿mirar televisión? ¿jugar a los videojuegos? ¿navegar por Internet? ¿hablar por el móvil? ¿pueden considerarse “drogas”?

Empecemos por el principio. El alcohol y el tabaco se consideran drogas porque generan adicción. ¿Y qué es la adicción? Es un hábito que induce a la dependencia hacia algún tipo de sustancia, fenómeno o situación, y que impacta de forma grave en la salud y en la voluntad del que consume. ¡Menudo rollazo!, pensarás. ¿Por qué tengo que saber esto? Hay varias razones. La primera es que, cuanto más sepas, más autonomía tendrás para pensar de forma crítica. Es decir, para elaborar una opinión propia. Tener una opinión propia es muy importante porque te brinda la seguridad necesaria para decir “no” cuando tu entorno dice “sí”. La segunda es porque, con información, tomas decisiones más acertadas. Por último, las decisiones acertadas redundan en tu bienestar. Y esto, es algo que nos importa mucho.



[5 4]

Continuemos. Hablábamos de las adicciones, y nos preguntábamos si el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden incluirse dentro de estas. La respuesta dependerá del tiempo que pases delante del ordenador, las horas que le dediques a la videoconsola o a estar frente a la televisión; el uso que le des a cada una de estas herramientas y el “enganche” que te genere. ¿Alguna vez te has preguntado cuánto tiempo aguantas sin enviar un SMS, revisar tu correo o chatear?

Aquí es importante hacer una aclaración: las TIC no son buenas ni malas en sí mismas. Por el contrario, son herramientas de comunicación e información muy valiosas. Sin embargo, el abuso que se haga de ellas puede ser dañino para nuestra salud. Entre las consecuencias más frecuentes están: la pérdida de la autonomía, la desviación de la atención hacia otras tareas importantes, la alteración de las horas de sueño y el empobrecimiento de las relaciones sociales. Afecta, por lo tanto a la comunicación con amigos y familiares. Y tú dirás “no me importa, pues prefiero estar solo”. Y te responderemos: “¿Seguro? Recuerda, los vínculos con los demás son fundamentales para nuestro bienestar y, por lo tanto, para nuestra salud.

cuida tus ojos y cuidarás tu mente

¿Por qué hay que cuidar lo que uno mira? Sencillamente, porque todo lo que vemos transmite una idea. En el caso de los videojuegos, en varias ocasiones se plantean situaciones que pueden ir en contra de un colectivo o de valores que ayudan a nuestro desarrollo social. Por ejemplo, ciertos juegos promueven la violencia como forma de resolución de conflictos o una imagen de hombres muy poderosos y mujeres muy débiles, algo que hace daño tanto a unos como a otros. ¿Todos los videojuegos son iguales? ¡Por supuesto que no! Los hay muy divertidos e ingeniosos. Te corresponde a ti escogerlos, analizarlos y descubrir lo que cada uno te aporta (o no).

Viejos conocidos

En el apartado anterior decíamos que había que cuidar los ojos, porque muchas de las imágenes que veíamos transmitían ideas que no nos hacían bien ni a nosotros mismos ni a la sociedad. Poníamos el ejemplo de los videojuegos. Sin embargo, también son imágenes las que proyecta la televisión y todo lo que observamos a diario en nuestro entorno. Curiosamente, hay hábitos que vemos tan a menudo que nos parecen naturales y, por eso, no nos planteamos lo perjudiciales que pueden ser. Hablamos, en este caso, del consumo del tabaco y el alcohol.



[5 5]

Fumar cigarrillos aumenta de forma considerable las probabilidades de tener cáncer o enfermedades del corazón; pero también contamina el aire y afecta a todos los demás. Quienes inhalan el humo de un fumador, solo por compartir su espacio, se llaman **fumadores pasivos**. Son fumadores porque el humo influye de forma decisiva en los riesgos de contraer enfermedades y afecta al organismo, disminuyendo la calidad y el tiempo de vida. Extrañamente, hay humanos que piensan que fumar te hace ver más grande y más fuerte. Es un pensamiento muy raro para los monstruos. Ser mayor no es un mérito: todo el mundo llega a cumplir años solo con vivir, porque el paso del tiempo es inevitable. Sin embargo la inteligencia, el buen humor y el ingenio sí son muy meritorios, porque dependen de la voluntad y del esfuerzo que dedique cada uno.



Apunte monstruo

si algo huele mal... ¡tázate humo!

El alcohol suele ser el invitado de honor de muchas fiestas humanas. De hecho, es común escuchar "empieza la fiesta" cuando alguien trae cerveza u otras bebidas alcohólicas. Algo que, en la sociedad de los monstruos... ¡no entendemos! ¿Qué tiene de divertido hacerse daño? ¿Por qué piensan que disfrutar es perder el control de la situación, no recordar lo que hacen, vomitar y marearse? Al igual que el cigarrillo, el alcohol tiene malas consecuencias para el que lo consume y para los demás. El alcohol te vuelve vulnerable, porque ya no tienes control sobre ti mismo. Te expones, por ejemplo, al maltrato o a realizar acciones de las que luego puedes arrepentirte. Los monstruos tenemos ciertos principios que hoy debemos recordar y compartir con los humanos:

- Los amigos de verdad nunca te piden u obligan a hacer algo que pueda dañar a otro.
- El alcohol no hace amigos ni amigas. La franqueza, el diálogo y mostrarse tal cual uno es, con sus gustos y preferencias, sí.

Por último: la auténtica diversión se relaciona con la alegría y el bienestar, no con el riesgo y el peligro.



[5 6]



Recuerda

- Las adicciones generan dependencia.
 - Las TIC son poderosas herramientas de comunicación, pero pueden generar adicción.
 - Los videojuegos transmiten valores que pueden ir en detrimento de la sociedad.
- Fumar y beber alcohol son drogas que hacen daño a tu salud.



¡A trabajar!

1. Un amigo tuyo te dice que quiere probar un cigarrillo. ¿Qué consejo le darías? Apúntalo aquí.

Epílogo

Esperamos, queridos monstruos, que los detalles escalofriantes sobre las buenas costumbres de los seres humanos aquí descritas contribuyan a mejorar nuestros hábitos para convertirnos en horribles monstruos que siempre debimos ser.

Niños y niñas: a partir de ahora ¡tened cuidado! Pues volveremos a presentarles batalla. Ahora, ya conocéis los secretos saludables de vuestra especie. Llevadlos a la práctica: os ayudará a enfrentarnos con elegancia y dignidad.



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es