

Sueños de color

CAMBIAMOS LOS CUENTOS

CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS
No olvides escribir tus datos personales y el nombre de tu colegio. Esperamos tu dibujo, antes del próximo lunes, en:
HERALDO ESCOLAR
Sueños de Color
Paseo de la Independencia, 29
50001 Zaragoza
o en escolar@heraldo.es

La **Editorial Santillana** premiará con dos libros de literatura infantil y juvenil a los autores de los dibujos que aparezcan publicados en este espacio. Los libros se enviarán a los colegios de los escolares premiados.



1. **Patricia Irisarri Monzón**, 9 años, 4º de Educación Primaria del CEIP Comarca Cuenca Mineras de Montalbán (Teruel).



'El niño que vivía en las estrellas'.
Jordi Sierra i Fabra.
Carme Solé, il.
Santillana Infantil y Juvenil.
Serie Azul.
Desde 12 años.



LOS GANADORES



2. **Agustín de Gregorio**, 9 años, 4º de Educación Primaria del CRA del Ebro de Gelsa (Zaragoza).



2. **Manuel del Rincón**, 6 años, 1º de Educación Primaria del CEIP Parque Europa de Utebo (Zaragoza).

LA PRÓXIMA HISTORIA

■ En un hospital, un médico psiquiatra atiende a un niño hambriento y sucio que han recogido vagando por la calle. Casi no habla y no presenta signos de locura, aunque hay algo irreal en él. Afirma venir del espacio, de «Andrómeda». El médico no tarda en interesarse de manera especial por este niño y comienza a investigar. Sus pesquisas le llevarán a descubrir una de las caras más duras de nuestra sociedad. Una sociedad poderosa y tecnológicamente muy fuerte, pero también mezquina, miserable y egoísta, que vive ajena a muchos problemas de los que es responsable.

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Como veis, hoy, la cosa se complica bastante. Así que, con la ayuda de vuestros profesores y padres, podéis debatir sobre alguno de los principales problemas que amenazan o que padece nuestra sociedad actual. Pueden salir a la palestra temas muy interesantes: la pobreza, la soledad, el egoísmo, los derechos humanos, la paz... ¡A dibujar!

STOP accidentes...

USO SALUDABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Niños y adolescentes otorgan un valor fundamental a las nuevas tecnologías y a internet. Pero, un uso abusivo e incontrolado de los dispositivos móviles (portátiles, tablets, móviles...) conlleva serios riesgos, sobre todo, para los llamados 'músculos esqueléticos', que pueden sufrir el síndrome 'Tex neck' -postura de la cabeza hacia delante o 'cuello de texto'-, que es el trastorno que sufre esta zona, provocado por su posición cuando utilizamos estos dispositivos para leer, escribir mensajes, ver vídeos, jugar o chatear. Se caracteriza por la

rigidez del cuello, dolor de hombros y de cabeza, y se produce al mantener, durante varias horas al día, una postura con el cuello inclinado hacia abajo, llegando a perder esta su curvatura normal en casos severos. Además, el exceso de uso del dedo pulgar, a la hora de escribir mensajes en el móvil, puede comportar también estrés articular y generar tenosinovitis de Quervain y rizartrosis del pulgar.

¿CÓMO PODEMOS EVITARLO?

Cuando usemos el móvil: siempre que puedas, utiliza los auriculares para hablar. No hables sujetando el móvil con el hombro y la cabeza. En los dispositivos con pantalla deslizante, pásala con el dedo índice de la otra mano. Cuando envíes mensajes o estés mirando la pantalla, ten el dispositivo algo alejado del cuerpo y un poco ele-

vado. Eso hará que no tengas que inclinar tanto el cuello. Cada 15 minutos, déjalo y haz algún ejercicio con las manos. Durante dos o tres minutos, ábrelas, ciérralas, estíralas hacia atrás y haz rotación del dedo gordo. Por la calle, no escribas whatsapps ni mires continuamente la pantalla. Puedes sufrir un atropello o chocar contra mobiliario urbano y las personas.

Con el portátil y tablets: si estás sentado, con el portátil apoyado en las piernas, mantente lo más erguido posible y pon algo debajo del dispositivo para elevarlo. Si lo tienes en la mesa, colócalo cerca del borde y apoya las muñecas en el espacio anterior al teclado. Si estás sentado en el sofá, pon un cojín para apoyar la espalda, coloca algo debajo del portátil o tablets para elevarlos y mantén las piernas juntas y en ángulo recto. En están en la mesa, siéntate



correctamente en la silla, regula su altura y utiliza algo que eleve el portátil para que el borde superior de la pantalla quede a la altura de tus ojos. Necesitarás un teclado y un ratón adicional. No utilices estos dispositivos móviles en mesas bajas ni tampoco tumbado en la cama o en el sofá.

navegar
es más que un click

Por una sociedad bien conectada
www.aragonleedigital.es

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet:
lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos...
Dale un buen uso a tu capacidad navegando de forma segura y responsable.

GOBIERNO DE ARAGON