

*Cuentos para finar con la*



"Premio de Certamen de Cuentos"  
Programa Municipal de Prevención de Adicciones  
Delegación de Acción Social y Mayores



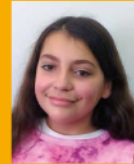
"MIGUEL APRENDIÓ  
DE UNA LARGA  
NOCHE"  
Pablo Gómez López  
6º, Colegio Salesianos  
Torres Silva"



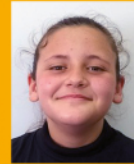
"ALMUDENA Y  
SU TABLET"  
Adelaida Anillo  
Lozano  
5º, Ceip Tartessos



"EL BULLYING NO  
PINTA NADA"  
Arwa Nasif Riyani  
5º, Ceip San Juan  
de Dios



"LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS"  
Adriana Gómez de Jesús  
Yaira Márquez Zabino  
6º, Ceip Al-Andalus



"LA ADICCIÓN  
FATAL"  
Julia Díaz de la Cruz  
5º, Ceip Alfonso X  
"El Sabio"



"REGRESO AL PASADO"  
Diego Delgado Delgado  
Joaquín Flores Moreno  
5º, Ceip Poeta Carlos Álvarez



"UNA DIETA  
EQUILIBRADA  
SIEMPRE SERÁ LO  
MEJOR"  
Marina Santander del Río  
5º, Ceip Pio XII



"HAY QUE SABER  
DECIR QUE NO"  
Laia Rodríguez  
Camas  
6º, Ceip Tartessos

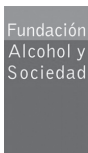
Cuentos para flipar con la vida

PROGRAMA  
MUNICIPAL  
DE PREVENCIÓN  
DE ADICCIONES



**Ayuntamiento de Jerez**  
Acción Social y Mayores

Patrocina:



**ciudades  
en red**

Premios de Certamen de Cuentos 2022  
Programa Municipal de Prevención de Adicciones  
© Delegación de Acción Social y Mayores  
C/ Doctor Fleming nº 6  
11407 JEREZ

#### DISEÑO

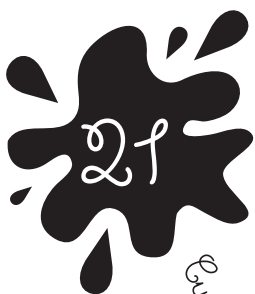
Departamento de Imagen y Diseño.  
Ayuntamiento de Jerez.

#### IMPRESIÓN

Imprenta Municipal.

#### AGRADECIMIENTOS:

- A todo el profesorado de los Centros participantes.
- Oficina de la Delegación Provincial de Educación de Jerez.
- CTA (Centro de Tratamiento de Adicciones).
- A todo el alumnado que ha participado.



*Cuentos para pensar con la*



"Premio de Certamen de Cuentos"  
Programa Municipal de Prevención de Adicciones  
Delegación de Acción Social y Mayores



# ÍNDICE

"MIGUEL APRENDIÓ DE  
UNA LARGA NOCHE"

de Pablo Gómez López

6º primaria. COLEGIO SALESIANOS

"TORRES SILVA"

pág. 13

"ALMUDENA Y SU TABLET"

de Adelaida Anillo Lozano

5º primaria. CEIP TARTESSOS.

pág. 21

"LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS"

de Adriana Gómez de Jesús y

Yadira Márquez Zahino

6º primaria. CEIP AL-ANDALUS

pág. 27

"REGRESO AL PASADO"

de Diego Delgado Delgado y

Joaquín Flores Moreno

5º primaria. CEIP POETA CARLOS

ÁLVAREZ

pág. 31

"EL BULLYING NO PINTA NADA"

de Arwa Nasif Riyani

5º primaria. CEIP SAN JUAN DE DIOS

pág. 39

"LA ADICCIÓN FATAL"

de Julia Díaz de la Cruz

5º primaria. CEIP ALFONSO X "EL SABIO"

pág. 43

"UNA DIETA EQUILIBRADA SIEMPRE

SERÁ LO MEJOR"

de Marina Santander del Río

5º primaria. CEIP PIO XII

pág. 47

-MENCIÓN ESPECIAL-

patrocinador

FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD

"HAY QUE SABER DECIR QUE "NO"

de Laia Rodríguez Camas

6º primaria. CEIP TARTESSOS.

pág. 59





# PRÓLOGO ALCALDESA

Trabajar en materia de prevención sanitaria y formación en hábitos saludables de vida implica apostar por el bienestar de la ciudadanía y por la construcción de una sociedad más avanzada, autónoma y fuerte. Hacerlo con los centros educativos, es una labor especialmente gratificante, porque la respuesta del alumnado siempre es entusiasta.

Un año más, el compromiso de la Fundación Alcohol y Sociedad con la salud y con la prevención de las adicciones, nos permite presentar un nuevo volumen de estos 'Cuentos para flipar con la vida', en la vigésimo primera edición de esta iniciativa. Este certamen escolar ha contado con la participación de 238 niños y niñas, que a través de estas páginas comparten con la ciudad de Jerez una invitación a disfrutar plenamente con la familia, las amistades y las aficiones, de una forma sana y saludable.

En un momento social en el que hemos aprendido a valorar más que nunca ese concepto global de salud que parte de la prevención, de unas relaciones personales positivas y de convivencia, en entornos sociales adecuados y beneficiosos, es obligado reiterar nuestro compromiso con inicia-



# PRÓLOGO ALCALDESA

tivas tan consolidadas e importantes como esta. Como alcaldesa de Jerez, mi felicitación y agradecimiento a cada participante en esta edición del Certamen 'Cuentos para Flipar con la Vida'. Será un gran placer aprender y reflexionar con cada una de estas historias.

MAMEN SÁNCHEZ DÍAZ  
Alcaldesa de Jerez



# PRÓLOGO FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD

"Los padres debemos de mostrar, con nuestro ejemplo, conductas responsables a los menores de edad"

Dice Jose Antonio Marina, miembro del Comité Científico de la Fundación Alcohol y Sociedad que "el fin de la educación es aumentar la probabilidad de que suceda lo que queramos" y, en este caso, lo que todos deseamos es acabar con el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad.

Por eso, desde la Fundación Alcohol y Sociedad apostamos por la prevención basada en la educación como herramienta más útil a la hora de cambiar hábitos indebidos. Desde la prevención y siendo ejemplo de conductas responsables y moderadas para nuestros hijos menores. Porque somos padres y madres concienciados, no solo preocupados, sino también ocupados en la responsabilidad de acompañar a nuestros hijos en la toma de decisiones correctas.

Y en esta tarea la Fundación Alcohol y Sociedad lleva más de 20 años ayudando a las familias a prevenir el consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad, y a promover hábitos de vida saludables. Ideales que comparte con el Ayuntamiento de Jerez y que nos impulsan a ambas entidades a renovar nuestra colaboración año tras año.

Los menores son el futuro de nuestra sociedad, velar por su bienestar, cuidado y protección desde edades tempranas y hacerles entender que el consumo de alcohol no ha de estar entre sus



# PRÓLOGO FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD

prioridades es objetivo prioritario de nuestro trabajo.

La iniciativa de Cuentos para flipar con la Vida encaja a la perfección en la estrategia y es para nosotros un orgullo seguir colaborando con ella. En muchos de los cuentos que se recogen en este libro podemos ver cómo los adolescentes se enfrentan a ese gran desconocido que es el alcohol. Hablan de la tentación, la presión del grupo de amigos y la importancia de saber decir que no a tiempo y demuestran que algo está cambiando, para bien.

Los últimos datos del Ministerio de Sanidad (ESTUDES) así lo corroboran, se ha producido un descenso del consumo de alcohol entre los menores de 14 a 18 años. Sigamos trabajando juntos para que esta tendencia se consolide.

Queda trabajo por hacer. Es necesario desterrar mitos y falsas creencias. Seguir trabajando para que adultos y menores entiendan que cualquier consumo de bebidas alcohólicas siendo menor de edad cuenta.

Y mano a mano con el Ayuntamiento de Jerez, seguir impulsando iniciativas para reducir la tolerancia hacia el consumo de alcohol en menores de edad porque en Menores ni una gota.

BOSCO TORREMOCHA

Director de la Fundación Alcohol y Sociedad



## MIGUEL APRENDIÓ DE UNA LARGA NOCHE



Miguel es un niño que tiene dieciocho años y es un gran jugador de baloncesto. Entrena los lunes, miércoles y viernes; y los fines de semana tiene partidos.

Su padre, Antonio, cuando era pequeño también jugaba al baloncesto y ahora trabaja de fisio en la plantilla del equipo de baloncesto del Barcelona.

En el entrenamiento del martes le hicieron una entrevista a Miguel y dijo:

-Hola, me llamo Miguel y soy jugador de baloncesto. Mi sueño sería jugar con los mejores jugadores del mundo.

Ese mismo día, cuando Miguel se puso a entrenar con sus compañeros, fue corriendo muy rápido al aro y, de repente, su compañero Carlos le pisó el pie y Miguel gritó. El entrenador llamó a una ambulancia. Su padre fue corriendo al hospital. Una vez allí, Miguel dijo:

-Papá, ¿es algo muy grave?, ¿podré jugar el próximo partido?

-No -exclamó el padre-. Todavía no se sabe nada, pero esta temporada no podrás jugar.

Miguel se puso muy triste.

Al siguiente día le dijo el médico, Juan Ramón, que se había doblado el tobillo y tendría que estar sin jugar toda la temporada y acudir a rehabilitación.

Cuando Miguel y su padre, Antonio, llegaron a casa, el padre le dijo:

-Miguel, tengo que ir a comprarte una silla de ruedas.

-Vale, papá -respondió Miguel llorando.

El viernes, Miguel decidió ir al entrenamiento para verlo. Cuando llegó, Carlos le pidió perdón a Miguel y este dijo que no pasaba nada.



Miguel empezó a ir con otro grupo de amigos. Salía más de noche y faltaba a la rehabilitación. Una de las noches que Miguel salió con sus nuevos amigos, uno de ellos le ofreció un cigarro. Miguel le dijo que no quería, entonces Paco le dijo:

-Eres un niño chico. Los hombres fumamos y bebemos alcohol.

Miguel sintió vergüenza, y por hacerse importante en su nuevo grupo de amigos, dijo:

-Dame ese cigarro.

Miguel estuvo toda la noche fumando y bebiendo.

Salía todos los fines de semana y cada vez bebía más y fumaba más.

Una noche se encontró a sus amigos del equipo de baloncesto que estaban celebrando la victoria del último partido. El equipo le llamó para que se tomara algo con ellos.

Carlos preguntó a cada uno qué quería tomar. Cuando llegó a preguntar a Miguel, Carlos se extrañó de que pidiera una cerveza, entonces Carlos le dijo:

-Miguel, ¿tú bebes alcohol?

Miguel le dijo que sí. Todo el equipo se extrañó de esto. Miguel se sintió extraño entre sus antiguos amigos y les dijo:

-Sois unos niños chicos. Los hombres fuman y beben.

Miguel se alejó del grupo enfadado y volvió con sus nuevos amigos.

Durante esa noche bebió y fumó más de la cuenta. En un momento de la noche, Miguel se desmayó en el suelo. El camarero del bar llamó a la ambulancia y tuvieron que llevar a Miguel al hospital.

Su padre estaba en casa cuando recibió la llamada y salió corriendo, asustado, por lo que había pasado. El padre creía que Miguel había tenido un accidente. Llegó lo más rápido posible. El médico que estaba esa noche de guardia le explicó que Miguel había sufrido un desmayo provocado por la cantidad de alcohol que había tomado. El médico le dijo:

-Debe tener cuidado, a esa edad el alcohol es muy peligroso.

El padre preguntó si podía verlo y el médico le dio permiso.

Antonio entró en la habitación y vio a Miguel llorando. Estaba avergonzado de lo que había pasado. Miguel le dijo a su padre que se creía más hombre por fumar y beber, y que se había dejado influenciar por sus nuevos amigos.

Esa noche le sirvió a Miguel para reflexionar si esa era la vida que quería llevar. Miguel habló con su padre y le dijo:

-Por favor, quiero volver a ir a rehabilitación.

También le pidió a su padre que lo acercara a ver un entrenamiento de su antiguo equipo. Cuando llegó Miguel, el equipo no supo reaccionar. Miguel les pidió perdón por lo que dijo aquella noche y todos se abrazaron.

Miguel siguió con su rehabilitación y, tras cuatro meses, volvió a entrenar con su equipo.

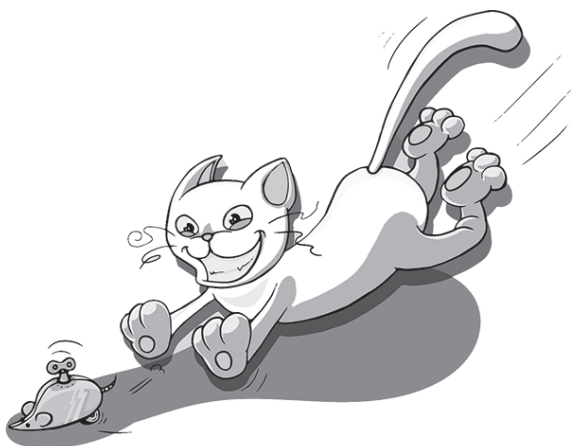
Pablo Gómez López

6º EP

SALESIANOS "TORRES SILVA"



## ALMUDENA Y SU TABLET



Hola, soy el gato de Almudena. Ella era una chica a la que le encantaba estudiar, hacer la tarea, llevar sus trabajos con antelación e ir todos los días al colegio.

A sus padres no les gustaba ya su piso y se querían mudar a una casa de dos plantas.

A ella tampoco le gustaba mucho su piso y se quería mudar.

Ya mismo, se acercaba el cumpleaños de Almudena y sus padres le quisieron regalar una tablet.

Cuando llegó su cumpleaños, sus padres le dieron el regalo y ella dijo:

-¡Wow, me encanta!

Almudena empezó a utilizar su tablet todos los días y después de un mes, ya no hacía sus tareas ni trabajos, incluso no iba al colegio.

Sus padres le dijeron:

-Esto no es normal Almudena. Te quedas dos meses sin tablet.

Almudena les dijo:

-¡No, no me castigaréis! ¡Estaré todo el tiempo que yo quiera con mi tablet! Para eso es mía.



Rápidamente cerró la puerta de su cuarto y se puso a jugar con la tablet.

Sus padres entraron a su cuarto y le dijeron:

-Danos la tablet o te la quitamos nosotros.

Se la quitaron y Almudena se aburría mucho. Empezó a leer libros, ya que no tenía otra cosa que hacer.

También empezó a hacer sus tareas, trabajos y a ir al colegio.

Cuando pasaron dos meses, los padres de Almudena se dieron cuenta de cómo cambió.

Después de que sus padres se lo pensaran, le dijeron a Almudena:

-Almudena, como hemos visto que haces tus tareas, tus trabajos y



vas al cole, te devolvemos la tablet, pero sólo dos días a la semana.

De ahí en adelante, Almudena hacía sus tareas, trabajos e iba al colegio; pero también cogía la tablet dos días a la semana con control.

Además de eso, consiguió más amigos e iba casi todos los días al parque.

Por cierto, no me he presentado, soy el gatito de Almudena, me llamo Copito, soy blanco, tengo cuatro años y me gusta mucho jugar a cazar ratones de juguete. Soy simpático pero si me quitas la comida ya no eres mi amigo.

Almudena ahora es la chica más lista de su clase, en los exámenes que hace saca nueve y diez.

Pero ella ya aprendió una lección, no utilices mucho las pantallas porque no harás la tarea, ni los trabajos y

además te enviciarás y ite volverás loco!

ADELAIDA ANILLO LOZANO  
CEIP TARTESSOS 5º



## LA ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS



Lisa era una niña de trece años. Era fan de los videojuegos. Su adicción era muy peligrosa por su salud ya que no dormía, no comía y no salía de su habitación.

Sus padres estaban muy preocupados por ella.

Intentaron de todo para que quitara los ojos de la pantalla pero no servía para nada.

A Lisa le gustaban los animales así que le compraron un perro llamado Toby.

Aún así, no quitaba los ojos de la pantalla. Lisa en el instituto era una chica problemática, se metían con ella por tener ojeras y malas notas .

Los padres de Lisa decidieron apuntarla a clases particulares para mejorar sus notas y de paso salía del cuarto. A Lisa le ayudó un poco a mejorar sus notas ya que sus clases eran privadas. Los padres de Lisa decidieron cambiarla a un instituto concertado.

Lisa: Odio llevar uniforme.

Cada mañana decía: No quiero ir al Instituto.

Sus padres le decían: Lo siento cariño no tienes otra opción.

Lisa siguió jugando a los videojuegos y no tenía tiempo por la tarde, así que jugaba por las noches. Eso afectaba a sus horas de sueño.

Sus padres llamaron a una psicóloga para que ayudara a su hija. La psicóloga le dio unas pastillas para que durmiera y le aconsejó quitarle el Wifi por la noche.

La psicóloga le dijo que mejoraría su salud . Pasó dos meses y Lisa no consiguió ningún amigo ya que como le trataron mal, ahora tiene ansiedad social.

Sus padres, le apuntaron a terapia de grupo. Pasó un año y Lisa empezó

a mejorar ya que no se pasaba las noches en videojuegos y empezó a hacer amigos.

Actualmente Lisa está feliz y sana. "Los videojuegos parecen una cosa inofensiva y divertida, pero si lo usas mucho se acaban convirtiendo en una adicción y eso no es sano. Por favor tengan un tiempo considerado de juego, cuiden su salud".

Yadira Márquez Zahino.  
Adriana Gómez de Jesús.  
6º Educación Primaria.  
C.E.I.P AL-ÁNDALUS.



## REGRESO AL PASADO



Quiero contaros la historia de un niño que me recuerda a mi. En una calle de Bolivia, vivía Javier. Javier tenía 11 años, era pelirrojo, con pelo rizado,



bajito y tenía una cicatriz de una vez que se cayó por las escaleras. Era muy buen estudiante y tenía muchos amigos y amigas.

Cuando sus padres le regalaron un ordenador, al principio sólo lo utilizaba para buscar información, hacer las tareas online y hablar con sus amigos y amigas.

Todo iba bien hasta que su amigo Francisco le dijo:

- Hay un nuevo juego que se llama fortnite-

Casi sin darse cuenta empezó a jugar todo el tiempo que podía, engañaba a sus padres diciéndoles que estaba haciendo tarea del "cole" pero en realidad estaba jugando online con varios amigos, se quedaba sin dormir muchas noches y por la mañana se dormía en clase.

Un día su madre decidió quitárselo por no relacionarse con nadie y pasar tanto tiempo encerrado en su cuarto, él le pidió a su madre que por favor se lo devolviese y prometió que lo usaría sólo para hacer la tarea, tanto le lloró a su madre que ésta al día siguiente dejó que volviera a cogerlo. Javier no pudo cumplir su promesa, se encerró en su cuarto y no salía nunca. Un día que tenía muchísima sed fue a por agua, se dio cuenta de que estaba en el futuro ¡Había aparecido en su cuarto un rayo futurineitor!

Javier estaba preocupado: no tenía padres ni hermana y le dolía mucho la cabeza y los ojos. Javier se puso a llorar hasta que apareció un hombre anciano, con pelo gris, con

gafas y también bajito, parecía un científico, le dijo:

-Me llamo Javier -

Javier (niño) estaba asombrado...

- ¿Eres el yo del futuro? - le dijo

-Si - Contesto el científico

El científico agarró a Javier de la mano, sacó un mando, pulsó un botón y se tele-transportaron a la casa de Javier.

-Mamá, papá - dijo muy feliz...

-Es una simulación, no pueden oírte, le dijo el científico.

-Esto es lo que han estado haciendo tus padres todo el tiempo que has estado en tu cuarto - Volvieron al mundo...

-¿Cómo vuelvo al pasado? , - preguntó Javier del presente muy triste.

-quiero volver a mi vida anterior-

-tengo una buena noticia y una mala

- dijo Javier del futuro
- ¿Cuál es la buena ? - preguntó
- La buena es que Federic Mc dro-nald creó la máquina del tiempo -
- ¿Y la mala? -
- Que se dejaron de fabricar hace 3 años.
- Javier del presente se desmaya
- ¡Javier! dijo el científico-Te llevaré al hospital -
- De pronto Javier se despierta en la cama de un hospital muy asustado y dice: -¿Qué hago aquí? -
- Te desmayaste por perder la esperanza de conseguir una máquina del tiempo.
- Bueno, volvamos al lío - dijo Javier del presente.
- Vale, creo que en el vertedero hay algunas, pero están estropeadas.

-¿Por qué me miras así Javi? - Preguntó Javier del futuro.

-¿Por casualidad no sabrás arreglarlas? -

-¡Me niego, hace falta un material casi imposible de conseguir, solo hay 2 en este multivel.....! -

-¡Hay un multiverso! -

-Pero no se lo cuentes a nadie -

-Ok -

-Sé donde hay uno, pero está en... Rusia.

-¿Cómo ha acabado allí? -

-Lo encontraron en una excavación .

-Bueno y ¿Cómo lo conseguimos? -

-Con mi teletransporteineitor3000 mil -

-¿De donde has sacado eso? -

-No te lo puedo contar -

-Vale -

\* Se tele-transportan al museo de San Petesburgo \*



- Ya estamos aquí -  
-¿Todavía hay museos en el futuro? -  
-Si -  
-¿Y donde está el material? -  
- Justo ahí -  
-Cojámoslo y nos vamos -  
\* Se van al vertedero \*  
-Ahora a reparar la máquina del tiempo -  
- ¿Te queda mucho ? - decía cada 2x3 Javier del presente  
-Si - le contestaba Javier del futuro  
-Oye. ¿no oyes a un gigante ?  
-NO -  
-Pues ahí viene uno -  
-Rápido, métete - dijo Javier del futuro.  
-¡Adiós futuro yo!- dijo Javier niño  
-Nos vemos en el futuro - dijo Javier del futuro -

Javier se despertó en su cuarto.

-¡Mamá, papá! -

Y Javier se dio cuenta de que por estar todo el día "enganchado" al juego en el ordenador, casi se queda atrapado en el futuro y perdía a su familia y amigos.

Javier puso un horario en el que solo podía jugar cierto tiempo al día, y pronto encontró una forma responsable de usar el ordenador. Se propuso utilizarlo para investigar, estudiar y convertirse en un gran científico que pudiera ayudar a los demás.

Y colorín colorado

JAVIER HA VUELTO AL PASADO

Diego Delgado Delgado

Joaquín Flores Moreno

5º de primaria

CEIP POETA CARLOS ÁLVAREZ



## EL BULLYING NO PINTA NADA



Había una vez una niña que se llamaba Nadia. Ella era una niña a la que acosaban mucho en el colegio. Tenía 10 años y vivía en una barriada en Jerez de la Frontera. Era



bajita y con pelo marrón, y tenía los ojos de color negro. Era muy tímida y buena persona.

Se metían con ella en clase y en la calle, le pegaban cada día e incluso la culpaban de cosas que ella no había hecho, pero ella no sabía que hacer. Se pasaba los días llorando y encerrada en su cuarto. Empezó a sacar en clase malas notas porque no tenía ni ganas de estudiar.

Pero por lo menos tenía a su mejor amigo Liam, que siempre la apoyaba en todo. Antes Liam no sabía nada pero poco a poco Nadia empezó a contarle todo lo que le estaba pasando. Él se quedó atónito al escuchar lo que le pasaba y le dijo que le iba a ayudar.

Además los profesores no sabían nada de esto.



Una vez, un niño llamado Manuel estaba insultando a Nadia diciéndole que ella no servía para nada.

Cuando de repente...

Salió la maestra, y cuando vió lo ocurrido castigó al niño y a todos los demás compañeros que insultaban y pegaban a Nadia.

Entonces, Nadia se sorprendió al ver a su maestra venir sin que le haya avisado. Ahí fue cuando Liam le dijo que él era el que había avisado a su profesora.

Ella le dio las gracias y nunca más volvieron a molestarla. Por eso, si sufres bullying o si estás metido en alguna adicción como el alcohol, las drogas,...etc, solamente tienes que pedir ayuda y contarle lo que te pasa a alguien de tu confianza

que te quiera y te pueda echar una mano. No te quedes callado, confía en los demás.

Arwa Nasif Riyani  
5º de primaria  
CEIP SAN JUAN DE DIOS



## LA ADICCIÓN FATAL



María es una niña de diez años, ella siempre ha sido una excelente alumna y tenía una gran relación con sus amigos y familia.

María está volviendo a su casa del colegio, como vivía cerca, podía ir andando sola.

- Hola pequeña --- alguien saludó a María.

- No debo hablar con extraños --- dijo María al ver que ése era un vagabundo que vivía en la urbanización.

- Solo vengo a darte un regalito --- dijo él con una sonrisa, aunque era asquerosa por sus dientes amarillos.

- Tampoco debo aceptar regalos de extraños --- volvió a decir María mientras continuaba andando.

- ¿No te gustaría tener un móvil? --- preguntó el vagabundo, y María volvió a mirarlo.

- ¿Como el de mamá y papá? --- preguntó María.

- Exacto a mi no me gusta y quiero que te lo quedes --- dijo el vagabundo.

- De acuerdo --- aceptó María sin dudarlo.

El resto del camino a casa se pasó volando. María no podía dejar de mirar el móvil. Era un modelo nuevo de última generación y la funda era rosa con algunas pegatinas, era como si el móvil estuviera hecho para ella.

- Hola cariño --- saludó la madre de María cuando la vio entrar en la casa.

- Hola --- saludó María escondiendo el móvil en su espalda.

Se fue rápidamente a su habitación y, una vez allí, volvió a sacar el móvil. Al encenderlo vio un montón de aplicaciones, como juegos y redes sociales, que empezó a probar.

Los días pasaban y María se había hecho adicta al móvil. Ya casi ni salía de su habitación y tampoco estudiaba. Empezó a suspender los

exámenes de la escuela y empezó a distanciarse de su familia.

María pasaba de curso por los pelos y por eso, no la admitieron en ninguna universidad. Sus padres la echaron de casa y se convirtió en una vagabunda.

Lo único que le quedaba a María era su móvil.

- ¡Por tu culpa me está pasando esto! --- empezó a gritarle al móvil, como si todo fuera culpa del móvil.

A lo lejos, vio como un niño, iba caminando por la misma calle en la que ella estaba, seguramente volvía del colegio. Cuando el niño pasaba por su lado, le llamó.

- Hola chico --- le gritó María ---  
¿Te gustaría tener un móvil?

Julia Díaz de la Cruz  
5ºA - CEIP Alfonso X el Sabio



## UNA DIETA EQUILIBRADA SIEMPRE SERÁ LO MEJOR



Había una vez, hace mucho tiempo, una niña llamada Ana, era muy saludable y siempre llevaba una dieta equilibrada con los alimentos necesarios para nuestro cuerpo.



Un día, Ana se fue de acampada con los niños y niñas de su clase. Se quedaban un día en una granja donde solo había alimentos saludables para que los niños y niñas entendieran que comer saludable con una dieta equilibrada es lo mejor y no siempre es aburrido. Ana estaba muy feliz porque le encantaba llevar una dieta equilibrada, pero a sus compañeros y compañeras no se les veía muy contentos por empezar a comer saludable porque ellos pensaban que comer saludable era muy aburrido y no servía para nada. Al día siguiente, para el desayuno les habían preparado pan con aceite y fruta, pero los compañeros y compañeras de Ana dijeron:

- ¡No nos vamos a comer eso! No nos gusta el pan con aceite, ni la

fruta, nosotros lo que queremos desayunar es un dulce de bollería de chocolate con chocolate caliente. -dijeron los compañeros y compañeras de Ana enfadados.

- Pero tenéis que darle una oportunidad a la comida saludable, tener una dieta equilibrada ayuda a nuestro cuerpo a funcionar mejor y no porque sea saludable tiene siempre que estar malo. -dijo Ana explicándole a sus compañeros y compañeras porque deben tener una dieta equilibrada.

Después de que Ana insistiera mucho para que se tomaran el desayuno tan saludable que les habían preparado, los compañeros y compañeras se lo comieron forzados y protestando mucho. Cuan-

do todos y todas terminaron de tomarse el desayuno, una amiga cercana de Ana llamada Emma y un amigo llamado Izan le dijeron a Ana sorprendidos:

- ¡Esto está riquísimo!, debería haber seguido siempre una dieta equilibrada. Tenías razón, comer alimentos saludables no siempre es aburrido.

Después de desayunar fueron a ver los animales de la granja, alimentarlos y jugar a algunos juegos al aire libre. Cuando los niños estaban agotados y era la hora de almorzar, fueron a una habitación muy amplia donde iban a comer y, cuando fueron a comer, vieron que en la mesa donde comían había grandes platos de ensalada, legumbres y un poco de pescado. Los compañeros y compañeras de Ana protestaban

porque ellos no querían comer nada de lo que había, Izan y Emma ya no protestaban porque se habían dado cuenta que comer saludable era bueno para su salud y, además, toda la comida saludable estaba riquísima. Los compañeros y compañeras de Ana, Izan y Emma seguían protestando hasta que llegó un momento que Ana, Izan y Emma dijeron:

- Tenéis que comer la comida que hay en la mesa, esa comida es saludable y equilibrada y ayudará a nuestro cuerpo a funcionar mucho mejor. Si no llevamos una dieta equilibrada además de problemas de salud si no comemos comida saludable, mientras hagamos actividades o ejercicio nos podrán entrar mareos o, si

no comemos la cantidad de comida que necesitamos, podremos llegar hasta el punto de desmayarnos.

Igual que en el desayuno, los niños y niñas comieron prácticamente obligados y quejándose de la comida y, cuando terminaron de comer, sorprendentemente un grupo de aproximadamente cinco niños dijeron asombrados:

- ¡No me lo puedo creer!, ¡esta comida está muy, pero que muy, buena!

Poco a poco, Ana iba consiguiendo que sus compañeros entendieran lo bueno que era comer saludable, aunque estaba un poco disgustada porque algunos compañeros y compañeras habían decidido no comer y Ana sabía que nada bueno iba a pasar cuando hicieran las actividades que les tocaba por la tarde.



Cuando hicieron la digestión se fueron a practicar muchos deportes, pero nada bueno pasó...

Algunos compañeros y compañeras de Ana, precisamente los que no habían comido nada, se fueron mareando poco a poco. Los compañeros que protestaron porque nos les gustaba la comida se preocuparon mucho por si a ellos les iba a pasar lo mismo y, poco a poco, todos los compañeros y compañeras de Ana fueron razonando y, al final, llegaron a la conclusión que Ana había estado intentando explicarles. Ana siempre quiso explicarles que es necesario llevar una dieta equilibrada y comer saludable, no porque ella quisiera, sino porque es mucho mejor para nuestra salud

y tampoco podemos comer poco o no comer nada porque nos puede producir mareos o hasta desmayos y muchos otros problemas. Al final de todo, Ana estaba muy contenta pero un poco disgustada porque sus compañeros y compañeras deberían haber comprendido todo desde un principio, pero los compañeros y compañeras no se dieron cuenta hasta que algo pasó.

A la hora de la merienda, les pusieron unas galletas de chocolate, pero ocurrió algo impresionante:

- ¡Nosotros queremos fruta! - dijeron los compañeros y compañeras de Ana felices por empezar a llevar una dieta equilibrada y saludable.

Sin ninguna protesta, los niños y niñas se comieron sus frutas y, con la energía que le había dado

la fruta, se fueron toda la tarde a jugar con los animales.

Pasado un rato, cuando ya oscureció, ya era por la noche y los niños y niñas querían cenar. Así que volvieron al autobús para volver cada uno de ellos y cada una de ellas a sus casas. Pasada una hora llegaron todos y todas a sus casas, y les dijeron a sus madres y a sus padres que de ahora en adelante querían llevar una dieta equilibrada y muy saludable.

Marina Santander del Río.

Curso: 5º.

CEIP PIO XII





Cuentos para flipar con la *vida*

**MENCION ESPECIAL  
FUNDACIÓN  
ALCOHOL Y  
SOCIEDAD**



## HAY QUE SABER DECIR "NO"



Claudia es una chica que está en segundo de bachillerato y tiene 17 años. Antes ella era una chica alegre, simpática y sociable, pero no sabía que eso iba a cambiar.

Un día en su instituto entraron dos chicas nuevas y se hicieron amigas de Claudia. El primer fin de semana que quedaron ellas le propusieron ir a una discoteca y Claudia les dijo: "No me gustan las fiestas, pero gracias".

Las dos chicas empezaron a insistir y a pedirle que fuera con ellas y le decían: "Te lo pasarás bien, haznos caso".

Por fin la convencieron y fueron a la discoteca. Las nuevas amigas no paraban de beber y fumar, pero Claudia no quería hacerlo porque le daba un poco de asco el olor del tabaco y también el alcohol. Tanto insistieron en que lo probara y tanto le dijeron que no pasaría nada, que al final Claudia lo probó y dijo que no estaba tan mal.



Fue a partir de ese momento en que se acostumbró a fumar y a beber cada vez más. Algunas veces llegaba a su casa en muy mal estado y su vida empezó a empeorar: sacaba malas notas, sus amigos de toda la vida se alejaban de ella, se enfadaba siempre con sus padres, siempre estaba los fines de semana en estado de embriaguez ...Se dio cuenta que su vida había cambiado. Ella quería ser como antes, así que les dijo a sus nuevas amigas que no quería salir más con ellas, no le gustaba cómo se divertían y ellas se fueron y se alejaron de ella. Le dijeron que era una aburrida, pero a ella no le importó.

Desde ese día quiso volver a quedar con sus viejos amigos, arreglar

todo con sus padres y dejar el tabaco y el alcohol.

Habló con sus profesores, les dijo que estaba pasando una etapa muy difícil, pero prometió que sería la misma chica de antes, sacaría buenas notas y estaría atenta. Sus antiguos amigos no la dejaban sola, la comprendían siempre y sus padres la apoyaban en todo momento.

Claudia aprendió a decir NO a las adicciones, así que empezó a dejar eso a un lado y acercarse a esas personas que tanto quería y lo hizo. Comenzó con sus padres, hacía todo lo que le decían y obedecía; sus amigos fueron los siguientes, siempre estaba con ellos y se divertían juntos; y sus profesores fueron los últimos, volvían a felicitarla, ahora sacaba buenas notas,



estaba atenta en clase y siempre hacía la tarea.

Todos estaban muy contentos con ella, así que cuando cumplió 18 años decidieron hacerle una fiesta sorpresa por haber sido tan valiente con las adicciones. Al día siguiente, se despertó muy feliz porque era su cumpleaños, pero cuando bajó al salón, se preguntó porqué estaba todo oscuro y fue ahí cuando todos gritaron: ¡¡SORPRESA!!

Ella lloró de felicidad, los abrazó y les dijo a todos: "Muchas gracias a todos, sois los mejores".

Finalmente, la invitaron a muchos institutos para que hablase de lo que le había pasado y de lo malas que eran todas las adicciones y fue así como aprendió que la vida es



para pasártelo bien de forma sana  
y no para obsesionarse con algo  
como las drogas.

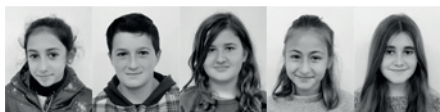
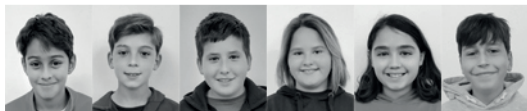
Moraleja: si alguien te obliga a  
hacer algo que no quieres, aprende  
decir "NO", recházalo y sigue con  
tu vida de siempre.

Laia Rodríguez Camas  
6º de E. Primaria  
CEIP TARTESSOS

Cuentos para flipar con la *vida*

# ALBUM DE FOTOS DE PARTICIPANTES





## CEIP ALFONSO X (1)

### 5º A

Alcaide Soto, José Carlos  
Baile Fernández, Álvaro  
Cantador Atalaya, Borja  
Caro García, Adriana  
Castillo Gajete, Sandra  
Díaz de la Cruz, Julia  
Essadouny Padilla, Marcos  
García Lozano, Gonzalo  
García Mora, Yeray  
García Ruiz, Candela  
Gómez Roldán, Laura  
Mesa Corbacho, Andrés  
Plantón Martín, Daray  
Ramírez Algeciras, Hugo  
Rubio Hernández, Alejandra  
Sexto Ruiz, Edurne  
Virués de Segovia Zarzuela,  
Natacha

### ORATORIO PADRE TORRES SILVA (1)

### 5º

Nicolás Aguilera Pan  
Manuel Ferral Cardoso  
Carla Ahumada Vega Isabel  
Valle Ruiz  
Alba Hermosín Jesús  
Manuel Alonso Peña David  
Jiménez Fernández  
Manuela Benítez Molina  
Alba Peña del Canto  
Gabriela Bernabé Garrido  
Daniela Ortega Muñoz  
Yumara Carrasco Flores  
Manuela Ruiz Nedjemaoui  
Daniel Carrasco Morilla  
Juan Manuel Pérez Borrás  
Alba Moreno Macías  
Rocío García Lazo  
Aitana García Ruiz  
Patricia Rodríguez Cabeza  
Manuel Navarro García  
María Parra Pérez  
Luis Rodríguez de Molina  
Josué Sánchez Reguera  
Lucía Ruiz Becerra  
Juan De Dios Rujano  
Fabregat

### CEIP PIO XII

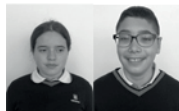
Marina Santander del Río



## CEIP ALFONSO X (2)

### 5º B

Alejandra Candellera Cabral  
 Alejandro Prieto Pérez  
 Alfonso Gómez Roldán  
 Ana Muñoz Soto  
 Aurora Fernández Núñez  
 Carlos Ruiz Roales Pulido  
 Carmen Alimpertí Sañudo  
 Diego Carrasco Tejero  
 Edurne López Espinosa  
 Emma  
 Iván Casado Cuenca  
 Jaime Collantes Otero  
 Johana Delgado Turcios  
 Juan Mateos Palomino  
 Luis Eduardo González Ríos  
 Manuel Moreno Gúzman  
 Martín Montes de Oca  
 López  
 Óscar Fernández Bandera  
 Rocío Padilla Pérez  
 Sara Marín López  
 Saúl Esclasans Manzano



## ORATORIO PADRE TORRES SILVA (2)

### 6º

Alejandra Arana Rojas  
 Ana Cala Oliva  
 Hugo Cazalla Belizón  
 Damián Cazalla Cuevas  
 Lucía Chica Clavijo  
 Mateo Domínguez Guerra  
 Carla Galán Herrero  
 Elena García Duarte  
 Noah García Gil  
 Jaime García Macías  
 Pablo Gómez López  
 Cristian González García  
 Daniela Grimaldi Ramos  
 Candela Hierro Troncoso  
 Raúl Mesa Naranjo  
 Jorge Morilla Pérez  
 Elena Organvitez Guillén  
 David Otero Álvarez  
 Gonzalo Peña Atienza  
 Aarón Pérez González  
 Manuela Rivas Castillo  
 Carmen Manuela Sánchez  
 Domínguez  
 Carlota Sánchez Fernández  
 Jaime Valderas Ruiz-Cortina  
 Paula Vázquez Labrador  
 Diego José Vidal Moreno



## CEIP AL-ANDALUS

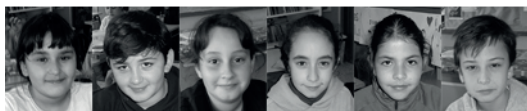
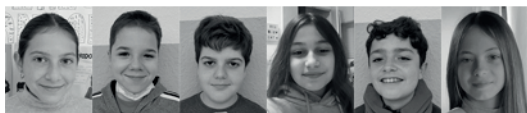
Abraham Gálvez Morales  
Adriana Gómez de Jesús  
Aitana Marín Alcobre  
Aitana Oliva Saborido  
Alexia Chávez Vaca  
Álvaro Román Fontecha  
Antonio Vargas Marchena  
Bilal Rakdani  
CAIP AL-ANDALUS  
Cristian Rodríguez Carrasco  
Donovan Rodríguez Guetoto  
Felipe Arroyave Ruedas  
Francisco Tarrío Barrios  
Gema Conde Velasco  
Ibay Prieto Ruiz  
Miguel Ángel Argudo  
Guzmán  
Noa Robles Beltrán  
Remedios Grilo Soto  
Tony Lobato González  
Yadira Márquez Zahino



## CEIP SAN JUAN DE DIOS

5º

Abdellahi Ahmed Baba  
Ainhara Gallo  
Amjad Zarhoun  
Anaís Jamiy Marín  
Arwa Nasif Riyani  
Carmen Blanco Garrido  
Coral Lugo Suárez  
David Bocanegra Jiménez  
Enmanuel Cuevas Cuevas  
Erika Montes Azurmendi  
Jannat Izzat  
José López González  
Juan Diego Ruiz Gálvez  
Lucía Lugo Rodríguez  
Luis Guerrero Vargas  
M. Antonio Mateo Ramírez  
María Martín Barba  
Miguel de Jesús Cano  
Mireia Monclova de Jesús  
Najma Legailani  
Nasiba Mohamed  
Rubén Suárez Suárez  
Triana Rodríguez Domínguez  
Yasin Mohamed Fadel  
Yasmina Morales García



## CEIP TARTESSOS

Adrián Pina Lomas  
Aitor Ruiz Rocas  
Alba Herrera Picazo Crespo  
Alejandro Yuste Sánchez  
Alma Méndez Palomeque  
Ana Pérez Roca  
Ander Soto Sarasola  
Ángela Moreno Orellana  
Candela Cintado y Nerea  
Román Copia  
Candela Cintado  
Carla Ruiz Trocoso  
Clara Becerra Sánchez  
Daniel Zaya de La Fuente  
Diego Gómez  
Diego Sabido Cardiel  
Elena Yaxuan Ye Liu  
Hugo Márquez Molina  
Irene Guerrero Moreno  
Joel Barrio Patiño  
Julia Borrego Vázquez  
Laia Rodríguez Camas  
Lucía Alarcón Córcoles  
Lucía Estrade Ramírez  
Lydia Grimaldi  
M. Alejandro Casado Casas  
M. Jesús Arias Granados  
Manuel Jiménez González  
María Vargas Pérez  
Marina Garrido Piñeiro  
Mario Córdón Sánchez  
Martina Méndez Palomeque  
Miriam Torrejón Ríos  
Nayara Moreno Ardila  
Pablo De Los Ríos Bravo  
Rocío Paris Zambrano  
Sara Muñoz Fernández  
Adelaida Anillo Lozano  
Antonio Zayas Córdoba  
Ariadna Girona Menacho  
Candela Carrasco López  
Carmen Algeciras Arévalo  
Gonzalo Rodríguez Ríos  
Javier Peña López  
Rocío Orozco Gil



## CEIP POETA CARLOS ÁLVAREZ

### 5º

Ahumada Vega, Manuela  
Carcedo Obregón, Sofía  
Victoria  
Carrasco Fernández,  
Samara  
Delgado Delgado, Diego  
Flores Heredia, Antonio  
Flores Moreno, Joaquín  
Franco Aguilar, Aimara  
Franco García, Aitana  
García Sánchez, Naiara  
González Soto, Abraham  
Jiménez Domínguez, J. José  
Khachabi, Walid  
Martín Moreno, Coraima  
Muñoz García, Diego  
Panal Serna, Pablo  
Sevilla Vázquez, Saray  
Suaga Márquez, Daniela  
Zarzuela Rubio, Daniela

### 6º

Campos Melero, Andrea  
Domínguez Blanco, Natasha  
Flores González, José  
García del Águila, Juan  
Francisco  
González Gutiérrez, Natalia  
Martínez Fernández, Isidro  
José  
Mellado Moreno, Cristóbal  
Mellado Moreno, Yanira  
Montero Blanco, Luisa  
Narbona Lebrón, Diego  
Pérez Domínguez, Irene  
Rodríguez Pérez, Patricia  
Romero Llorente, Malena  
Serrano Jiménez, Omara

PROGRAMA  
MUNICIPAL  
DE PREVENCIÓN  
DE ADICCIONES



**Ayuntamiento de Jerez**  
Acción Social y Mayores

Patrocina:

Fundación  
Alcohol y  
Sociedad



ciudades  
en red