

La felicidad de esos “locos bajitos”

Por Yuset Puig Pupo

Las mejillas muy rojas delatan a los ojitos ansiosos que le piden a mamá una vuelta más en el carrusel. Ella lo duda y él se prende de su ropa, suplicándole por el corcel blanco, como si en ese galope fuera toda su ilusión. El juego se reanuda y Alejandro sobre el caballo sonríe, con hurras y los brazos abiertos al viento.

Marlon prefiere los barcos, pero solo desde lejos. Los mira y le encantan las formas en el agua. Aún es pequeño y cuando papi intenta subirlo a bordo se deshace en gritos, y vuelve a observar en la distancia. Privilegio el regazo paterno mientras hunde las manecitas en un paquete de pellys.

A Roxana es difícil dejar de mirarla. Se contonea con cualquier ritmo y hace ademanes que provocan expresiones de asombro entre sus espectadores. Usa gafas, sombrero y rizados muy rubios. Un círculo de público la ve bailar y ella se esmera con la desenvoltura propia de cualquier artista.

Daniel pega su rostro a la jaula de los monos. Le advierten que no meta las manos, pero no hace caso. Cuando aparece un pequeño primate en libertad se lanza sobre él con tal firmeza que el simio sale disparado, dando chillidos de pánico y las personas estallan en carcajadas.

Muchas otras risas y perretas escuchamos por doquier. Los protagonistas son de baja estatura y de grandes caprichos. Se transfiguran en el Parque de Diversiones y en el Zoológico, lugares que gozan de la mayor popularidad en el verano. Allí las ofertas buscan la complacencia de los que saben querer.

La tarea no es cosa fácil. A veces intentan llamar la atención de los adultos con su lenguaje propio. Y qué mejor oportunidad que todos los días para esmerarse, en la “sencilla” misión de hacerlos felices.



Fotos: Reynaldo López Peña



Disfrutar con salud

Por Misleydis González Ávila

El verano contagia de alegría. Desde su arrancada crecen las expectativas y las familias abrazan la posibilidad de disfrutar de playas, ríos, piscinas y otros atractivos.

Pero, ¡cuidado!, la sana recreación debe ir acompañada de indispensables medidas que protejan la salud y el bienestar de todos. Inadecuadas conductas pueden provocar accidentes, ahogamientos e incrementar la incidencia de enfermedades transmisibles.

Por estos días es común el traslado de personas de una ciudad a otra. Y en medio de la fiesta y el gozo, no pocos viajeros descuidan elementales reglas de precaución. Las bebidas alcohólicas se convierten en un enemigo potencial y su consumo por parte de algunos conductores no solo compromete la propia vida, sino la de los pasajeros.

Conviene prestar especial atención a los más jóvenes, quienes -dada su inexperiencia- asumen posturas peligrosas. Muchos intentan demostrar habilidades en natación o en la pesca, seguros de que nada va a sucederles. Sin embargo, los registros demuestran que en julio y agosto aumentan los ahogamientos a causa de las reiteradas indisциплиnas de los bañistas.

Lídice Leyva Marrero, funcionaria del

Departamento de Promoción y Prevención de Enfermedades, recomienda a los padres mantener constante vigilancia, principalmente en las áreas de baño; los niños siempre necesitan la mirada previsor del adulto.

Los lugares de veraneo son propicios para la intimidad; personas que se conocen y en breve deciden tener sexo, incluso, sin protección. Las autoridades sanitarias exhortan a llevar siempre el preservativo para evitar las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

Muy cercano a este riesgo se halla el alza de las adicciones. Muchos adolescentes aprovechan los días de asueto para fumar o beber con el fin de encontrar aceptación por parte del grupo. Un oportuno consejo puede librarlos de las terribles consecuencias de dar ese mal paso.

MÁS VALE PREVENIR

La posibilidad de exhibir hermosos cuerpos tras varios meses de ejercicios y de dorarse son algunos de los motivos que hacen “olvidar” los efectos negativos de la excesiva exposición al Sol, omisión que puede conducir a quemaduras, al envejecimiento prematuro y al cáncer cutáneo.

Otro de los malos ratos potenciales en las vacaciones resulta el incremento de las

enfermedades diarreicas agudas. Según Leyva Marrero, registran un descenso con respecto a igual fecha del año anterior, pero no pueden descuidarse las medidas preventivas. Aconseja lavar las manos antes de preparar, servir o comer alimentos, después de ir al baño o de cambiar pañales; higienizar las frutas y verduras que se ingieren crudas y beber agua potable, previamente hervida y con hipoclorito de sodio.

De vital importancia es la elaboración y correcta conservación de las comidas. No pocos tuneros acostumbran llevar el almuerzo a las playas y un inadecuado almacenamiento causa la proliferación de bacterias e intoxicaciones. Se recomienda guardar los alimentos en termos y solo transportar dulces que no contengan merengues ni cremas, porque el tiempo entre su elaboración y consumo puede alargarse demasiado.

Todas estas precauciones garantizan que la familia disfrute de un verano con salud a la altura de lo que merecen los tuneros, después de varios meses de intensa faena. En las manos de todos está hacer de las vacaciones una temporada placentera, que forme parte de los buenos recuerdos perpetuados tras el clic de la cámara fotográfica.



¿Cómo vas a pasar estas vacaciones?

Eso depende de la programación de verano de la tv



JPG