



PRINCIPIANTES

AMISTAD

¿Qué es amistad?

Amistad es la mutua simpatía que sienten las personas, simpatía que impulsa a tratarse con frecuencia, que tiende a preocuparse por ellas y sus problemas y que intenta mejorarlas.

Las palabras claves de la amistad son:

- Simpatía.
- Tratarse.
- Preocuparse
- Mejorar.

La simpatía debe ser hacia la persona, con sus cualidades y defectos. Por esto, puede no ser verdadera amistad la simpatía que sientes hacia las actividades que practica el otro: deportivas, por ejemplo. Te puede caer bien uno porque tiene moto y te lleva a correr. Es un ejemplo.

Lo propio de los amigos es buscarse para hablar de sus cosas: de sus aficiones, sus ilusiones, sus preocupaciones, sus dificultades. Se sienten vinculados el uno al otro y procuran estar juntos en los momentos de tristeza y de alegría.

No existe verdadera amistad, mientras no se manifiesta la propia intimidad.

De esta entrega mutua de la intimidad, se deduce el compromiso de guardar secreto y nace la preocupación de ayudarse el uno al otro. De aquí, que toda amistad tienda a mejorar al amigo. No es amigo el que induce a malos comportamientos. A lo sumo es un aliado. Procura evitar estos aliados, cuanto antes.

No es señal de amistad el abandono de tus normas morales o de tus criterios propios, para aceptar los del amigo. Esto, más bien, sería signo de inmadurez.

Un grupo de chicos que se animan mutuamente a travesuras que no harían a solas, no son amigos; son una "pandilla" peligrosa. Los drogadictos se inician en las "pandillas".

¿Quieres saber dónde puedes encontrar amigos?

Tú te relacionas con chicos de tu edad en diversos lugares. Tienes compañeros en el colegio, en el lugar de veraneo, en actividades deportivas; están los hijos de los amigos de tus padres, etc. De todos ellos, naturalmente, tienen que salir los amigos.

Alguno te caerá simpático y te será fácil hablar con él. Poco a poco, de compañeros pasaréis a ser amigos, aunque no os lo digáis. La amistad no es un compromiso que se declara. Se vive.

Avisos:

Un amigo no debe acaparar la amistad del otro. Quiero decir que no debes impedir que un amigo tuyo tenga, además, otros amigos.

Los amigos suelen ser pocos. De entre las personas con que nos relacionamos, no es frecuente encontrarse con muchos que sientan aquella mutua simpatía que lleva a una verdadera amistad.

Los amigos se invitan a sus casas y se dan a conocer a las respectivas familias. Es bueno que



tus padres conozcan tus amigos.

Cada chico tiene que pensar que, antes de los amigos, está la propia familia con la que se debe convivir; y hay también unos compañeros que no se deben discriminar por ser amigo de alguno de ellos.

La virtudes que sostienen y fomentan la amistad son:

- Lealtad.
- Generosidad.
- Comprensión.
- Confianza.
- Respeto.
- Pudor al manifestar las intimidades personales.

De todas ellas te hablaré, más adelante. Vale la pena que las conozcas y las vivas. Tus amigos se lo merecen.

1. Elige la respuesta!

1) La amistad es una mutua:

- a) Simpatía
- b) Atracción
- c) Pasión

2) La amistad impulsa a:

- a) Recibir compensaciones
- b) Salir a divertirse
- c) Preocuparse por el amigo y sus problemas

3) Los amigos procuran estar juntos:

- a) En los momentos alegres
- b) En los momentos de tristeza y de alegría
- c) En los momentos de tristeza

4) Cuando uno tiene otros amigos debe:

- a) Pensar como los demás
- b) Tener miedo al "qué, dirán"
- c) Mantener los criterios morales.

5) Antes que los amigos está:

- a) La propia familia
- b) Los jugadores de mi equipo deportivo
- c) Mis aficiones personales

6) El buen amigo desea:

- a) Divertirse juntos
- b) Conocer más cosas
- c) Mejorar al amigo

7) De la mutua intimidad entre los amigos se deduce:

- a) El compromiso de guardar secreto
- b) Contar las cosas a otros
- c) Hacerse regalos



- 8) Un amigo mío:
a) Es sólo para mí
b) Puede tener otros amigos
c) Si se va con otro ya no es mi amigo

INTERMEDIOS

Lee este texto y responde a las preguntas!

Las heladas aguas que separan la Antártida de Nueva Zelanda están siendo testigo de una doble y muy simbólica caza en estos días. Mientras la flota ballenera japonesa sigue la pista de sus presas, el capitán Paul Watson y los suyos -voluntarios del grupo conservacionista Sea Shepherd- están plenamente lanzados a bordo de dos buques a la caza... de los balleneros japoneses.

Desde 1986 se encuentra en vigor una moratoria internacional para la caza comercial de ballenas, pero Japón mantiene la actividad, y este año ha anunciado su intención de matar unos mil ejemplares, alegando fines de investigación científica.

Los piratas de la compasión -apodo por el que se conocen Watson y compañeros- consideran que se trata de una tapadera para violar el acuerdo internacional y acosan a los balleneros por todos los medios a su alcance, sin arriesgar vidas humanas. El capitán Watson no se limita a mirar, filmar y denunciar. Llegado el caso, utiliza el espolón y hunde barcos en puerto.

En esta campaña, sin embargo, el Farley Mowat y el Robert Hunter, los dos buques de Sea Shepherd (Pastor del Mar), tienen dificultades para localizar exactamente a sus presas en las hostiles aguas del mar de Ross. Por ello decidieron ofrecer una recompensa de 25.000 dólares (unos 19.000 euros) a quienes faciliten la localización de la flota japonesa, tras la que va también Greenpeace.

"Esa información nos ahorraría mucho dinero en carburante", dijo Watson, que antes de fundar y presidir Sea Shepherd estuvo en Greenpeace, de la que salió porque él cree en técnicas de intervención más enérgicas y agresivas. Watson y los suyos piensan que el Gobierno de Nueva Zelanda tiene esas coordenadas, pero, si no las revela, alguien podría animarse a facilitar la pista buena. Además, el tiempo apremia: los buques tienen reservas de carburante para sólo unas dos semanas. Islandia y Noruega también tienen buques dedicados a la caza de ballenas, alegando que ya es posible levantar la moratoria a operativos con fines declaradamente comerciales porque estudios científicos dicen que las poblaciones de ballenas son tales que ya es posible establecer cuotas controladas de pesca.

1. Escribe con letras!

1986 -

25000 -

47514 -

AVANZADOS

Muy práctico: cómo cuidar tu pelo en verano

Sequedad, tonos que se aclaran... toma nota de nuestros consejos para combatir los problemas de tu cabello frente al sol

Seguro que en tu neceser de verano no falta el protector solar para tu piel. ¿Y para tu pelo? La piel suele convertirse en la destinataria de todos nuestros mimos con la llegada del verano. Pero no podemos olvidar que el pelo también sufre los efectos del sol, pues es una de las partes más castigadas en los meses de calor. Los rayos solares, sumados a los efectos del agua del mar, el cloro de las piscinas, la arena o el viento, resecan y desvitalizan el pelo y maltratan el color, el volumen y el brillo. Su aspecto se vuelve áspero y apagado, agravándose aún más en el caso de los cabellos permanentados y coloreados o con mechas, que son especialmente sensibles a estas agresiones. Vamos a intentar darte las claves para intentar prevenir este problema.

¡Más agua!

La radiación ultravioleta afecta a la fibra capilar deshidratándola. Un efecto que tal vez pueda venir bien a los cabellos grasos pero que resulta fatal para el pelo seco. En este caso se deberá recurrir a protectores solares nutritivos que aporten agentes acondicionadores para compensar la deshidratación.

Cambios de color

La acción del sol sobre el cabello hace que éste se aclare notablemente, algo que se aprecia especialmente en los niños, cuyo pelo se aclara a mayor velocidad que el de los adultos. Se trata de un efecto que, incluso, puede resultar favorecedor para quienes tienen el cabello castaño claro o rubio natural.

Sin embargo, la pérdida de color es un fenómeno mucho más negativo para los tonos oscuros, que se vuelven pajizos.

La mejor solución son los protectores solares de color o en su caso, los tradicionales sombreros y gorras. Eso sí, éstos últimos, siempre que el pelo esté ya seco (es importante que el cabello se seque al aire libre). Otra solución es que su peluquero habitual ajuste el tono tanto antes como después del verano para minimizar estos cambios en el color.

Cabello mojado=mayor fragilidad

Hay que tener especial cuidado a la hora aplicar cualquier tratamiento cuando el pelo está húmedo, ya que su queratina pierde gran parte de la resistencia y se rompe con mucha más facilidad. Para evitar enredos una buena opción es incluir en el neceser de la playa un acondicionador sin aclarado. En cuanto a los peines, nada de usar los de púa fina ni cepillos de cerdas. Lo mejor, los peines de púas anchas, separadas y con las puntas redondas.



Lavar y aclarar

Es fundamental lavar el pelo todos los días para limpiarlo de la sal y la arena, y se debe hacer con agua tibia, no demasiado caliente, porque se reseca aún más. Procura olvidarte de los secadores y dejar que el pelo se seque al aire libre.

Además, es conveniente cepillar el cabello de forma suave cuando está mojado, pues se vuelve más frágil. Y no retoques tus mechas o el tinte en pleno verano, pues puede resultar demasiado agresivo para un cabello que sufre más de lo habitual.

Una vez se sale del agua, sea de la piscina o del mar, es recomendable aclarar el cabello con agua dulce con el fin de eliminar los restos bien sea de cloro o de salitre. Y después el lavado, y como tercer paso del tratamiento (tras las fórmulas protectoras durante la exposición y los champús para retirar bien la sal, la arena o el cloro), nada como el uso de cremas, geles, serums o mascarillas para reparar totalmente los daños.

www.hola.com

Ejercicios:

¿Qué causan las rayas con el pelo?

¿Qué pasa cuando el pelo está mojado?

¿Cómo se puede proteger los colores del pelo?