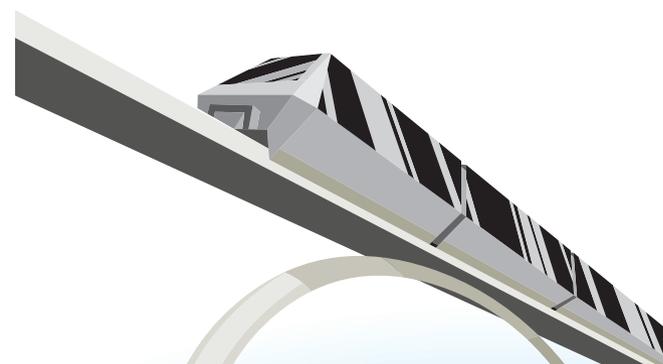


# CUADERNO Escolar 2010/2011



A yellow rectangular box with rounded corners, containing three horizontal dashed lines for writing.

**EL SECRETO DE LA  
BUENA VIDA**

Estos materiales se han realizado gracias a la colaboración de Obra Social Caja Madrid



## Querido escolar

Empiezas un nuevo curso, un nuevo año lleno de cosas que aprender y de nuevas oportunidades para desarrollar tu personalidad. Muchas personas a tu alrededor te ayudan en esta tarea: tus padres, tus profesores, tus amigos, cada uno aportando todo lo que tiene para apoyarte en la difícil tarea de crecer y dar lo mejor de ti mismo para crear un mundo mejor.

Nosotros también queremos aportarte nuestro granito de arena; y para ello te entregamos este cuaderno que esperamos que te ayude a reflexionar sobre un problema importante que afecta a muchas personas en nuestra sociedad: las drogas. En él encontrarás frases que te harán pensar y juegos y actividades que te ayudaran a tomar decisiones saludables.

Que seas un niño no significa que tu colaboración no sea importante; todo lo contrario!: eres el futuro de nuestra sociedad y sobre tus valores y tu conducta se construirá el mundo del mañana. Y queremos que ese mundo sea un mundo libre de drogas, en el que las personas no estén atadas por ellas ni sufran sus graves consecuencias. Por eso te pedimos que te sumes a la “Carta de la Juventud por un siglo XXI libre de drogas, elaborado por la UNESCO con la participación de jóvenes y ONGs de todo el mundo” firmándola y enviándonos tu apoyo.

Carmen Moya García

Delegada del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



# Envía tu apoyo

Nosotros los niños y niñas y jóvenes del mundo, solemnemente nos comprometemos:

- a combatir el uso y abuso de drogas;
- a no tomar drogas y servir de ejemplo;
- a disuadir a aquellos que nos rodean del consumo de drogas;
- a recibir y circular toda información sobre los efectos dañinos de las drogas;
- a advertir y proteger a nuestros iguales y a los más pequeños;
- a unirnos y ayudarnos unos a otros de manera que los demás no abandonen la esperanza;
- a ser sensibles con los demás, a trabajar para resolver los problemas de los niños;
- a desarrollar coraje, sentido de la responsabilidad y personalidad;
- a no rechazar, sino ayudar a las personas que tienen problemas con las drogas;
- a defender nuestros derechos mediante el contacto con las autoridades competentes;
- a construir un mundo y un futuro mejores y a ser los agentes de ese cambio;
- a concluir un pacto mundial entre los niños y niñas y los jóvenes por un siglo XXI libre de drogas, una sociedad libre de drogas; jóvenes libres de drogas, colegios y calles libres de drogas...

En consecuencia; nosotros los niños y niñas y jóvenes del mundo hacemos un llamamiento a los representantes de los países y gobiernos y a los legisladores para que tengan en cuenta los principios de esta carta en sus futuras políticas.

El abajo firmante ratifica la **Carta de la Juventud por un siglo XXI libre de drogas**, elaborado por la UNESCO con la participación de jóvenes y ONGs de todo el mundo.

Enviamos tu apoyo mediante email al Plan Nacional sobre Drogas:

[cendocupnd@msps.es](mailto:cendocupnd@msps.es)



# DATOS

## Datos personales:

Nombre .....

Apellidos .....

Domicilio .....

Teléfono .....

E-mail .....

C.P. .... Población .....

Lugar de nacimiento .....

Edad ..... Fecha de nacimiento .....

Centro de enseñanza .....

## Datos del centro:

Curso ..... Grupo .....

Dirección .....

Teléfono .....

E-mail .....

C.P. .... Población .....

## Datos médicos:

Grupo sanguíneo ..... Rh. ....

Soy alérgico a .....

En caso de necesidad avisar a .....

Teléfonos .....

# CALENDARIO

## 2010

### ENERO 2010

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### FEBRERO 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### MARZO 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### ABRIL 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### MAYO 2010

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### JUNIO 2010

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### JULIO 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### AGOSTO 2010

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### SEPTIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### OCTUBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### NOVIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### DECIEMBRE 2010

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 2011

### ENERO 2011

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### FEBRERO 2011

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

### MARZO 2011

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ABRIL 2011

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### MAYO 2011

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### JUNIO 2011

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### JULIO 2011

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### AGOSTO 2011

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### SEPTIEMBRE 2011

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### OCTUBRE 2011

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### NOVIEMBRE 2011

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### DECIEMBRE 2011

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





*Participa en clase, no te quedes sin preguntar lo que no entiendas.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. There are approximately 25 horizontal lines in total.



*Piensa en tu futuro, no en lo que los demás piensen de ti.*  
*(Azabara Falcón Gallardo -- C.P. VIRGEN DE GUADALUPE)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*A veces vemos personas ancianas que han fumado siempre y están bien. Es natural, a los que han muerto no los vemos.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si quieres estar más contento, participa. Haz cosas.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Tus amigos de verdad sabrán respetar que a veces tengas gustos y opiniones diferentes a las suyas.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... está demostrado que fumar envejece?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES

*Los que ven demasiada televisión acaban aburridos y cansados.*

## Autoestima.

### El árbol de la autoestima:

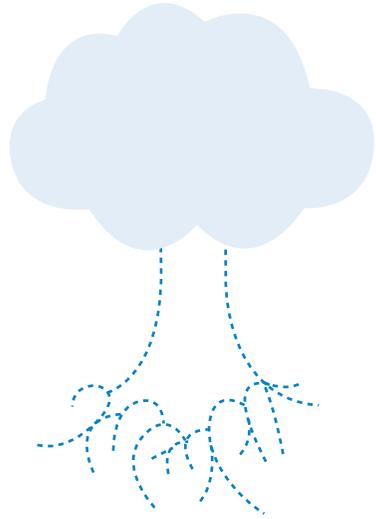
Hola amigo/a.

A continuación te mostramos un estupendo y robusto árbol. Pero no se trata de un árbol normal y corriente, es un árbol especial, el árbol de la autoestima. Por este motivo te proponemos un ejercicio fácil pero que requiere de toda tu atención y reflexión.

Te proponemos que donde ves las raíces, escribas cualidades positivas tuyas (simpático, honesto, amable, solidario, generoso, trabajador, etc.). Tienes que escribir tantas como raíces tenga el árbol, una en cada raíz. Después, en la copa del árbol, tienes que poner cosas que conseguirías con esas cualidades positivas tuyas (ejemplo: soy simpático y gracias a eso me llevo bien con mis compañeros).

Recuerda que tienes que poner tantas cosas en la copa del árbol como cualidades tuyas hayas puesto en las raíces.

Ah, y no vale repetir, eh...



¿Verdad que tenemos muchas más cosas positivas de las que creemos?

# ACTIVIDADES

*Si tenemos un problema debemos siempre pensar en las soluciones y buscar más de una.*

## Hablemos de tus proyectos.

Durante este año lo más importante para mí será:

.....

.....

.....

Durante este curso lo más importante para mí será:

.....

.....

.....

Anota tres cosas distintas a las que hiciste durante el curso pasado y que vas a hacer durante éste.

1. ....
2. ....
3. ....



*Busca un sitio para cada cosa, así siempre la encontrarás.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*A través del deporte puedes hacer amigos.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si no has hecho algo bien... piensa que la próxima vez puedes mejorarlo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*Por mucho que alguien insista, si no estamos seguros, es mejor no hacerlo y pedir otras opiniones.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si a tope queremos estar, de las drogas vamos a pasar.  
(Alumnos y alumnas de 6° A -- C.P. LA NAVATA)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... las bebidas de cola nos ponen nerviosos? La mejor bebida para acompañar las comidas es el agua.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Los fines de semana... piensa en cosas nuevas que puedas hacer.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. There are approximately 25 horizontal lines in total.



*Cambia media hora de televisión por media hora de lectura, ¡merece la pena!*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*No hay mejor manera de empezar el día que con una buena ducha y un estupendo desayuno en casa.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... un fumador de 20 cigarrillos al día, puede vivir 6 años menos que si no fumase?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... cuando los bronquios están irritados la persona tose y es más fácil acatarrarse?*

## Alcohol. ¿Beber o no beber?

### ...Tú decides

#### Razones para pensárselo...

- . Empeora tu aspecto físico: acumulación de grasa, cartucheras... El alcohol es una de las bebidas que más engorda.
- . El abuso de alcohol produce la pérdida de memoria y provoca dificultades en el aprendizaje escolar.
- . Cuando una persona bebe, pierde el control: hace y dice cosas que nunca diría o haría si no hubiera bebido y de las que luego se puede arrepentir.
- . Aumenta la posibilidad de sufrir accidentes y caídas.
- . El hígado de los jóvenes no está preparado para el consumo del alcohol, por eso les afecta más que a los adultos y pueden sufrir graves consecuencias a corto y largo plazo.
- . Tras las risas iniciales, vienen los problemas: vómitos, resaca, malestar general al día siguiente, problemas con nuestros padres...

**De todas estas razones, ¿cuáles son para ti las dos más importantes? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

**¿Y cuáles las dos menos importantes? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

# ACTIVIDADES



*Las empresas que gastan mucho dinero en publicidad, luego lo añaden al precio final del producto... y lo pagamos nosotros.*

**Pregunta a tres jóvenes que conozcas y sepas que beben alcohol los fines de semana por qué lo hacen. Anota sus razones.**

1.

.....  
.....  
.....

2.

.....  
.....  
.....

3.

.....  
.....  
.....

**¿Cómo les convencerías para que dejen de beber?**

1.

.....  
.....  
.....

2.

.....  
.....  
.....

3.

.....  
.....  
.....



*Si un personaje famoso dice en televisión que lleva una marca de zapatillas deportivas, ¿seremos como él si las compramos?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*La sociedad protege cada vez más la salud de los no fumadores.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... quien fuma aspira un 25% de humo de tabaco y el resto se queda en el ambiente durante horas?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... entre el 30% y el 50% de los que conducen y mueren en accidentes de tráfico rebasaba la tasa de alcoholemia?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Ten las ideas claras al dar un paso que te perjudique.*  
(Anabel Pino Pizarro -- C.P. NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN)

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Debemos aceptar que tenemos fallos, pero eso no significa que nos equivoquemos en todo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Siempre estamos a tiempo de mejorar, de cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Qué nos pasa cuando nos damos cuenta de que alguien miente?... nos cuesta volver a confiar en esa persona.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



# ACTIVIDADES



*¿Seguir la moda... o pensar si de verdad me gusta?*

## Planes de fin de semana.

Escribe cinco cosas distintas que puedas hacer cualquier fin de semana.

1. ....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....

5. ....  
.....  
.....



*¿Alguna vez hemos insistido a alguien para que hiciera algo que no quería?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*Si te aburres, ¡salta del sofá y ponte en acción! Organiza algo para tus amigos y amigas: una merienda, una jinkana en bici...*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si haces las cosas antes, te quitarás un peso de encima.*  
(Beatriz Aparicio Muñoz -- C.P. VIRGEN DEL AMOR HERMOSO)

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Mucha gente no se da cuenta de lo mucho que llega a beber porque nunca se ha parado a calcularlo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... el alcohol es una droga que crea adicción, aunque sólo se beba los fines de semana?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... fumar produce mal aliento?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Una sonrisa vale mucho, un insulto... no vale nada.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Es importante cuidar las cosas que nos prestan los amigos.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... el tabaco es la única sustancia legal que puede ocasionar la muerte a un tercio de sus consumidores?*

## Asertividad.

El otro día estaba María en la cola del pan cuando, de repente, un señor de unos cuarenta años se coló. Se quedó helada y no supo cómo reaccionar. Me pidió ayuda, pero la verdad, no supe bien que decir. Más tarde, tras reflexionar un rato, se me ocurrieron varias maneras de reaccionar. Para aconsejar a María ¿podrías ayudarme a decir cual de las siguientes opciones hubiese sido la mejor y por qué?

### Opción 1.

Le diría a nuestra amiga que se dirigiera de forma directa y contundente al señor y le dijera con tono serio y enfadado: “¡Oiga usted, que se ha colado!, ¡no tenga morro!” y me volvería a poner delante de él.

### Opción 2.

Le diría a nuestra amiga que, con voz tranquila y sosegada, se dirigiera al señor y le dijera: “Disculpe, creo que iba yo delante de usted”.

### Opción 3.

Le diría a nuestra amiga que, para evitar problemas no le dijera nada. Total, el señor tiene pinta de borde y más vale esperar dos minutos más que meterse en líos y acabar discutiendo.

**¿Qué debería hacer María? ¿Qué opción le recomendamos?**

---

---

**¿Por qué?**

---

---

---

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... quienes aguantan mucho bebiendo es porque ya beben demasiado?*

## Resistencia a la presión.

Tus amigos han decidido organizar una fiesta el sábado por la noche y quedarse a dormir después en tiendas de campaña al lado del río. A ti no te hace mucha gracia, pues es un lugar que está muy alejado del pueblo más cercano y además está prohibido acampar. Todos tus amigos le han dicho a sus padres que se quedaban a dormir en casa de otros amigos, pues de lo contrario no les hubieran dejado acampar. A ti te están presionando todos tus amigos, incluso el chico o la chica que te gusta, para que vayas a la acampada. Total, no tiene por qué pasar nada y además te lo vas a pasar genial. Sin embargo, no te gusta mentir a tus padres y además el sitio te produce cierta desconfianza. Prefieres no ir pero te están presionando tanto que...

¿Cómo dirías “no”?

**1. Piensa en lo que el grupo quiere que hagas y por qué.**

---

---

---

**2. Decide lo que quieres hacer.**

---

---

---

**3. Decide cómo les dirás lo que quieres realmente hacer.**

---

---

---

**4. Dile al grupo lo que has decidido.**

---

---

---

¿Ves que fácil?



*¿Sabías que... a menudo los fumadores encienden un cigarrillo sin apenas darse cuenta?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Tú puedes tener la razón. Lo que tú quieres también es importante.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... a algunos les divierte conducir después de beber? Los cementerios están llenos de gente "divertida".*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... la dependencia al tabaco es fácil de adquirir y difícil de dejar?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Agradar a los demás... ¿a cualquier precio?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... beber para superar la timidez es la mejor forma de no superarla nunca?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si bebes para presumir, a mí me haces reír.  
(Paula González Sáiz -- C.P. DOBRA)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... como promedio, muchos jóvenes gastan el 60% de su presupuesto semanal en alcohol y tabaco?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*La publicidad nos anima a beber para ligar, ¿no será que beber para ligar es una buena forma de engancharse para siempre al alcohol?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... los cigarrillos con filtro y bajos en nicotina también son perjudiciales?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*Es importante saber escuchar las necesidades de los demás y tenerlas en cuenta.*

## Cómo afecta el humo del tabaco a los no fumadores.

La **Organización Mundial de la Salud** señala que el humo del tabaco en lugares cerrados y mal ventilados es un riesgo para la salud.

- . Porque puede perjudicar a las personas que tengan problemas de corazón.
- . Porque causa serios problemas a los enfermos de asma.
- . Porque se ha comprobado que los hijos de padres y madres que fuman están más expuestos a enfermedades del aparato respiratorio.
- . Porque molesta a los no fumadores.
- . Porque el humo causa irritación en los ojos y la garganta.

Pregúntale a un fumador cuándo cree que es necesario apagar el cigarrillo. Si puedes pregunta a más de uno, en tu barrio o en el bloque dónde vives y marca con una cruz su respuesta.

	Si	No	Si	No	Si	No
. Cuando en la habitación hay una persona enferma.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando alguien se lo pide.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando está comiendo con otras personas.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando está cerca un niño pequeño.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando se va a dormir.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando hay una señal de prohibido fumar.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando entra en un ascensor.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando está conduciendo.	<input type="checkbox"/>					
. Cuando quiere besar a alguien.	<input type="checkbox"/>					

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... la misma cantidad de alcohol bebida tiene más riesgos para los adolescentes que para los mayores?*

## ¿Qué pretende la publicidad del tabaco?

Busca cinco mensajes distintos que puedas encontrar en la publicidad de cigarrillos.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ¿Cuánto gasta un fumador?

Una persona que fuma una cajetilla de tabaco rubio cada día (unos 2,50 € la cajetilla).

¿Cuánto gasta en una semana? .....

¿Y en un mes? .....

¿Y en un año? .....

Anota cinco cosas que habría podido hacer con el dinero que gastó en un año.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



*¿Sabías que... fumar cigarrillos aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Nunca pienses que eres un desastre, aunque alguien te lo diga.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*No pienses que por beber te vas a hacer más "Súper", primero piensa en las consecuencias.*  
*(Andrea Villa Pérez -- C. SALESIANO M<sup>a</sup> AUXILIADORA)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... los niños y niñas de madres fumadoras nacen con mucho menos peso?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Salirte siempre con la tuya hace que no respetes a los demás. Puedes quedarte solo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. The background of the page features light blue wavy patterns.



*Ayudando a los demás te ayudas a ti.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... la publicidad de una conocida marca de tabaco no dice que el actor que hacía de vaquero murió de cáncer de pulmón por fumar?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Hacer deporte te ayudará a relajarte.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... el alcohol no es un estimulante y reduce la capacidad de autocontrol?*

## Abuso del alcohol.

Situaciones en las que podríamos hablar de ABUSO del alcohol:

- . Una chica ha bebido dos cañas y un chupito y tiene que conducir su moto para volver a casa.
- . Luis está tomando un medicamento para la gripe y bebe una jarra de cerveza.
- . Una señora embarazada bebe un vaso de vino en las comidas.
- . Si Antonio no se toma una copa por las mañanas, no para de temblarle el pulso.
- . Juan tiene trece años y bebe los fines de semana, primero en el parque con los amigos y después en los locales, donde dan dos copas por el precio de una, y además, con el dinero que le han dado sus padres, le llega para comprarse un bocadillo.

**Busca en tu agenda cinco frases que nos hablen de los riesgos del consumo de alcohol.**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

# ACTIVIDADES

*Se empieza a fumar poco a poco, sin darnos cuenta, hasta que resulta muy difícil dejarlo.*

## El riesgo de beber alcohol.

Durante la etapa de crecimiento el alcohol afecta mucho más al organismo, le impide desarrollarse plenamente. Por eso se hacen leyes que prohíben vender bebidas alcohólicas a los menores de edad.

Las leyes a veces no se cumplen pues algunos establecimientos siguen vendiendo bebidas a chicos y chicas menores de edad.

¿Podrías decirnos por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe cinco situaciones en las que nunca se debería beber alcohol.

1. 

---

---

---
2. 

---

---

---
3. 

---

---

---
4. 

---

---

---
5. 

---

---

---



*Contar tus problemas te ayudará a superarlos.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Yo te respeto, pero tú a mí no cuando me ofreces algo que no quiero.*  
(Carla Fernández -- C.P. BRAULIO VIGÓN)

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que dejar de fumar es difícil?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*Estar enfadado no ayuda. Cuando te pase, piensa en algo que te guste o en la última cosa que te ha salido bien.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Antes de decidir algo importante, piensa bien las consecuencias.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... el abuso de alcohol altera nuestra conducta, nos hace agresivos e imprudentes?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*La publicidad del alcohol habla de libertad, de independencia, de amistad, pero...  
¿qué busca la publicidad?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... muchos jóvenes empiezan a fumar, no porque deciden libremente hacerlo, sino, porque sus amigos lo hacen?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*Las tareas de la casa... si se reparten se terminan antes y sobra tiempo para todo y para todos.*

## Toma de decisiones.

Te acaba de surgir un problema y tienes que decidirte. Mañana tienes el examen final de Lengua. De este examen depende que apruebes o suspendas la asignatura. Sin embargo, unos amigos te acaban de llamar pues es el cumpleaños de uno de ellos y, para celebrarlo, se van a ir todos juntos a una hamburguesería y después al parque de atracciones. Estás hecho un lío y no sabes qué hacer. Por un lado tienes el examen más importante del año pero por otro, tienes la oportunidad de ir por primera vez en tu vida al parque de atracciones con todos tus amigos y además gratis, pues el padre del amigo que cumple años os va a invitar a todos los amigos de su hijo.

Tienes que tomar una decisión. Para ello, te proponemos una serie de pasos por si te ayuda a decidirte:

**1. Planteamiento del problema.** ¿Cuál es el verdadero problema al que nos enfrentamos?

---

---

**2. Alternativas posibles.** ¿Qué posibilidades tenemos? Seguro que hay más de dos y más de tres. No nos quedemos solo con el todo o nada.

---

---

**3. Pros y contras de cada opción.** ¿Qué alternativa tiene más consecuencias positivas? ¿Y negativas? Tú verás...

---

---

**4. Elección de una de las alternativas tras analizar aspectos positivos y negativos de cada una de ellas.** Tú eliges...

---

---

**5. ¿Cómo lo comunicas?**

---

---

# ACTIVIDADES



*Fíjate en tus cualidades, seguro que tienes más de las que crees.*

## El grupo y los modelos.

En muchos grupos de amigos podemos encontrar a personas que:

- . Quieren tener siempre razón.
- . Comparten las cosas con los demás.
- . Saben defender sus opiniones sin meterse con nadie.
- . Se enfadan si no se salen con la suya.
- . Dicen “no” y casi nunca dicen nada.
- . Dan su opinión pero saben escuchar a los demás.
- . Siempre te dicen lo que tienes que hacer.

**Piensa en un personaje de TV, cine, revistas, etc... que según tú actuaría de esta manera.**

**Escribe dos de estas frases y pon al lado el nombre del personaje y si puedes una foto.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*¿Sabías que... el alcohol está presente en muchos accidentes de tráfico?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... la persona que depende del tabaco, fuma aunque sepa que le produce problemas?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Fíjate en las cualidades de los demás y no en los defectos. Sé positivo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... el hígado y el cerebro son especialmente vulnerables al alcohol?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Siempre se puede salir del alcohol, pero es mejor no entrar.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.



*La publicidad del tabaco dice que las mujeres que fuman son más independientes, más seguras, más atractivas... y tú ¿te lo crees?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si dices la verdad te sentirás mucho mejor.*

*(Ángel Fernández Guijeñas -- C.P. NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*El deporte te ayuda a estar de buen humor.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... en muchos lugares no se permite fumar? Con ello se evita que las personas que no fuman respiren los "malos humos".*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... cuando te emborrachas te intoxicas y cuando te intoxicas te envenenas?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*Escribir cada día en la agenda lo que tienes que hacer, te ayudará a cumplirlo.*

## Consumo de tabaco.

**Inventa un anuncio para convencer a la gente de que no fume.**

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing an advertisement.





*La creatividad no admite sucedáneos: diviértete sin alcohol.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si fumas y bebes, tu vida será más breve.  
(Alumnos y alumnas de 6ºA -- C.P. LA NAVATA)*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Lo que se aprende con prisas, se olvida deprisa.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing multiple horizontal dashed lines for writing practice.



*¿Sabías que... gran parte de las denuncias por malos tratos están relacionadas con el alcohol?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*No es lo mismo salir y beber que no saber salir sin beber.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 20 horizontal dashed lines for handwriting practice.



*¿Sabías que... el 60% de los casos de cáncer de pulmón se da en personas que fuman?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... cada vez hay más lugares donde no se puede fumar?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... muchas personas fumadoras quieren dejarlo pero no lo hacen porque no se sienten capaces?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ACTIVIDADES



*Aunque pienses que no sirve para nada, toda la vida te alegrarás de haber estudiado.*

## Buenas razones.

### ¿Fumar o no fumar?...

Aquí tienes unas razones para pensar.

- . 20 cigarrillos al día acortan cinco años la esperanza de vida.
- . La piel se deshidrata y pierde brillo, su color se apaga.
- . El pelo se pone grasiento, se produce caspa y se cae fácilmente.
- . Aumenta la posibilidad de sufrir accidentes y caídas.
- . El tabaco es el responsable del 60 % de los casos de cáncer de pulmón.
- . La nicotina produce retención de líquidos... ¡Cuidado con la celulitis!
- . Los dientes se ennegrecen y aumenta la producción de sarro.

**De todas estas razones, ¿cuáles son para tí las dos más importantes? ¿Por qué?**

---

---

---

---

**Señala cuáles son las dos menos importantes.**

---

---

---

---

# ACTIVIDADES



*¿Sabías que... el consumo de alcohol disminuye el control sobre las emociones (alegría, tristeza, rabia,...)?*

**Pregunta a tres fumadores que conozcas, por qué fuman.  
Anota sus razones.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Cómo les convencerías para que dejen de fumar?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*¿Sabías que... en el humo del tabaco se han identificado alrededor de 4.000 sustancias tóxicas?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Si tienes tus cosas ordenadas, no perderás las que te interesan.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... el consumo excesivo de alcohol altera el ritmo del corazón y produce hipertensión arterial?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... cuando se fuma resulta difícil realizar actividades físicas intensas?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... el tabaco es una droga que produce dependencia?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... en una habitación cerrada donde varias personas fuman, el aire está más contaminado que en un atasco?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



*Tu respuesta es importante, pero antes deja que la otra persona termine lo que estaba diciendo.*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing.



*¿Sabías que... casi todos los que pensaban que no pasarían de 5 cigarros al día hoy fuman más?*

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing.

# ¿ERES UNA PERSONA ASERTIVA?

¿Alguna vez has hecho algo que no querías por no saber decir que no?

¿Tu forma de decir las cosas molesta a los demás?

Las personas “asertivas” son hábiles relacionándose con los demás: defienden sus opiniones sin ofender. Respetan a los demás y son respetadas. Descubre si eres una persona asertiva.

A continuación te vamos a presentar algunas situaciones que se dan entre las personas con cierta frecuencia. Lo que tienes que hacer es señalar el grado de acuerdo con cada una de las frases siguientes:

Preguntas	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	No sé	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo
A. Cuando alguien intenta humillarte tú deberías hacer lo mismo.					
B. Merece la pena decirle a una persona que estás enfadado con ella.					
C. La única forma de hacer frente a uno que abusa es saber hacerte ver quién manda.					
D. Siempre hay formas de afrontar los problemas sin tener que pelearse por ellos.					
E. Es mucho mejor perder los estribos que explicar las cosas con calma.					

**Preguntas A, C, E:**

Totalmente de acuerdo: 1 punto; Bastante de acuerdo: 2 puntos; No sé: 3 puntos; Bastante en desacuerdo: 4 puntos; Totalmente en desacuerdo: 5 puntos.

**Preguntas B y D:**

Totalmente de acuerdo: 5 puntos; Bastante de acuerdo: 4 puntos; No sé: 3 puntos; Bastante en desacuerdo: 2 puntos; Totalmente en desacuerdo: 1 punto.

Cuanto más alta sea la puntuación más asertivo eres. Si tienes una puntuación baja esmérate jugando con el CD de “El Secreto de la Buena Vida”.

# ¿SABES DECIDIR POR TI?

Todos los días tomamos una gran cantidad de decisiones. Algunas de ellas importantes, otras no. Saber tomar decisiones es muy importante para conseguir nuestros objetivos. ¿Sabes tu hacerlo? Compruébalo respondiendo el siguiente cuestionario.

Preguntas	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	No sé	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo
A. Cuando decido hacer algo siempre lo llevo a cabo.					
B. Rara vez tomo decisiones sin pensar en las consecuencias.					
C. Algunas veces decido algo sin pensar en las consecuencias.					
D. Sopeso todas las opciones antes de decidirme por algo.					
E. Rara vez decido hacer algo de lo que después me arrepienta.					
F. Cuando tengo una idea a veces tomo una decisión sin pensar.					
G. A veces cambio mi decisión sobre algo varias veces al día.					
H. Cuando decido algo no importa lo que piensen mis amigos o amigas.					

**Preguntas A, B, D, E, H:**  
Totalmente de acuerdo: 5 puntos; Bastante de acuerdo: 4 puntos; No sé: 3 puntos; Bastante en desacuerdo: 2 puntos; Totalmente en desacuerdo: 1 punto.

**Preguntas C, F, G:**  
Totalmente de acuerdo: 1 punto; Bastante de acuerdo: 2 puntos; No sé: 3 puntos; Bastante en desacuerdo: 4 puntos; Totalmente en desacuerdo: 5 puntos.  
Cuanto más alta sea la puntuación más capaz eres de tomar decisiones bien pensadas. Si tienes una puntuación baja esmérate jugando con el CD de "El Secreto de la Buena Vida".





# NOTAS

A large rectangular area with a dashed blue border, containing numerous horizontal dashed lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a structured space for taking notes.

# NOTAS

A large rectangular area with a dashed blue border, containing 25 horizontal dashed lines for writing notes.

# EL SECRETO de la BUENA VIDA

