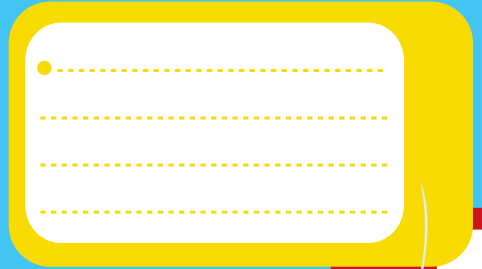


# AGENDA

2006/2007



**EL SECRETO DE LA BUENA VIDA**



**plan nacional sobre drogas**



pnsd

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

SECRETARÍA GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

# PRESENTACIÓN

Empieza un nuevo año con nuevas oportunidades, nuevas situaciones y nuevos proyectos. ¡Un año entero a estrenar! Para apoyarte en esta tarea hemos querido ofrecerte esta Agenda escolar que te ayudará en una de las cosas más importantes para llevar a término con éxito este curso: una buena organización que te permita tener claras tus tareas escolares, tus objetivos...

Es una Agenda especial, porque además de lo típico de una agenda (calendarios, mapas, etc.), puedes encontrar sugerentes mensajes que queremos hacerte llegar. Algunos de ellos han sido elaborados por niños de tu misma edad. También encontrarás actividades que podrás realizar en clase, en casa o con tus amigos.

También nos gustaría que participases en un entretenido concurso que se basa en un juego de ordenador. Encontrarás el CD para jugar, junto con las instrucciones, en la última página de la Agenda. El juego consiste en un viaje por las diecinueve Comunidades y Ciudades Autónomas de España en el que, si tienes éxito, después de correr un montón de aventuras acompañado de unos amigos, descubrirás un secreto escondido, que no es ni más ni menos que "El Secreto de la Buena Vida". ¿Te atreves a intentarlo?

Para participar sólo tienes que apuntarte a través de tu colegio, jugar y enviarnos la puntuación que alcances. En cada Comunidad o Ciudad Autónoma habrá un ganador que recibirá un premio (y su colegio también) y que participará en una final nacional en la que podrá conseguir interesantes premios.

Así que, ¡ánimate, participa y disfruta del juego y de la Agenda. Esperamos que te sea útil.

**¡Bienvenido!**



# DATOS



*Si no consigues algo, no te rindas, siempre habrá una solución.  
(Felipe López Nuño -- C.P. RÍO EBRO)*

## 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

## 2006

**ENERO 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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 2006**

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		

**DICIEMBRE 2006**

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					

## 2007

**ENERO 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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 2007**

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					

**DICIEMBRE 2007**

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					

# HORARIO ESCOLAR

*Una papelera llena, un espacio limpio.*

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

# CUMPLEAÑOS A RECORDAR



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

**Enero**

Blank writing area for January with horizontal dashed lines.

**Febrero**

Blank writing area for February with horizontal dashed lines.

**Marzo**

Blank writing area for March with horizontal dashed lines.

**Abril**

Blank writing area for April with horizontal dashed lines.

**Mayo**

Blank writing area for May with horizontal dashed lines.

**Junio**

Blank writing area for June with horizontal dashed lines.

# CUMPLEAÑOS A RECORDAR



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

**Julio**

**Agosto**

**Septiembre**

**Octubre**

**Noviembre**

**Diciembre**




# NOTAS



*Una golosina, ¡qué rica! Muchas, ¡me dolerán las muelas!*

Día	Asignatura	Tema	Nota

# NOTAS



¿Sabías que... *la nicotina es la sustancia que crea la dependencia al tabaco?*

Día	Asignatura	Tema	Nota

# SEPTIEMBRE



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

Lunes 11

Handwriting practice area for Monday, September 11, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

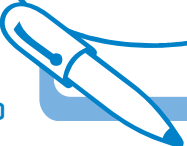
Martes 12

Handwriting practice area for Tuesday, September 12, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 13

Handwriting practice area for Wednesday, September 13, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important notes, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# SEPTIEMBRE



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

Jueves 14

Viernes 15

Sábado 16

Domingo 17

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# SEPTIEMBRE



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

Lunes 18

Martes 19

Miércoles 20

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# SEPTIEMBRE



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

Jueves 21

Viernes 22

Sábado 23

Domingo 24

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# SEPTIEMBRE



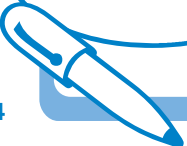
*Tus amigos de verdad sabrán respetar que a veces tengas gustos y opiniones diferentes a las suyas.*

Lunes 25

Martes 26

Miércoles 27

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# SEPTIEMBRE/OCTUBRE



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

Jueves 28

Viernes 29

Sábado 30

Domingo 1

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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



# ACTIVIDADES

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

## Autoestima.

### El árbol de la autoestima:

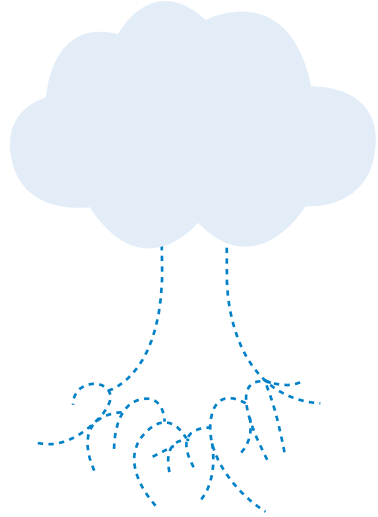
Hola amigo/a.

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



*A través del deporte puedes hacer amigos.*

## 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.

# OCTUBRE



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

Lunes 2

Martes 3

Miércoles 4

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# OCTUBRE



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

Jueves 5

Viernes 6

Sábado 7

Domingo 8

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M  
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

# OCTUBRE



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

Lunes 9

Handwriting practice area for Monday, October 9th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

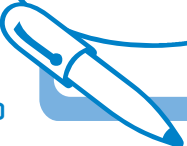
Martes 10

Handwriting practice area for Tuesday, October 10th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

Miércoles 11

Handwriting practice area for Wednesday, October 11th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's reflection, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

# OCTUBRE



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

Jueves 12

Viernes 13

Sábado 14

Domingo 15

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M  
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

# OCTUBRE



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

Lunes 16

Handwriting practice area for Monday, October 16th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Martes 17

Handwriting practice area for Tuesday, October 17th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 18

Handwriting practice area for Wednesday, October 18th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's reflection, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# OCTUBRE



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

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Domingo 22

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M  
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



# OCTUBRE



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

Lunes 23

Martes 24

Miércoles 25

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# OCTUBRE



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

Jueves 26

Viernes 27

Sábado 28

Domingo 29

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M  
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

# ACTIVIDADES



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

## 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



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

**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.

# OCTUBRE / NOVIEMBRE



*¿Sabías que... la curiosidad lleva a muchos jóvenes a probar el alcohol y el tabaco?*

Lunes 30

Handwriting practice area for Monday, October 30, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Martes 31

Handwriting practice area for Tuesday, October 31, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 1

Handwriting practice area for Wednesday, November 1, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# NOVIEMBRE



*¿Sabías que... el alquitrán que se origina por la combustión del tabaco, es el principal responsable del cáncer de pulmón?*

Jueves 2

Handwriting practice area for Thursday, November 2nd, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Viernes 3

Handwriting practice area for Friday, November 3rd, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Sábado 4

Handwriting practice area for Saturday, November 4th, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Domingo 5

Handwriting practice area for Sunday, November 5th, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J							
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

# NOVIEMBRE



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

Lunes 6

Martes 7

Miércoles 8

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# NOVIEMBRE



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

Jueves 9

Handwriting practice area for Thursday, November 9, featuring a blue header and five horizontal dashed lines.

Viernes 10

Handwriting practice area for Friday, November 10, featuring a blue header and five horizontal dashed lines.

Sábado 11

Handwriting practice area for Saturday, November 11, featuring a blue header and five horizontal dashed lines.

Domingo 12

Handwriting practice area for Sunday, November 12, featuring a blue header and five horizontal dashed lines.

X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
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



# NOVIEMBRE



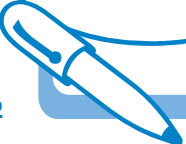
*Si un personaje famoso dice en televisión que lleva una marca de zapatillas deportivas, ¿seremos como él si las compramos?*

Lunes 13

Martes 14

Miércoles 15

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# NOVIEMBRE



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

Jueves 16

Viernes 17

Sábado 18

Domingo 19

X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J							
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

# NOVIEMBRE



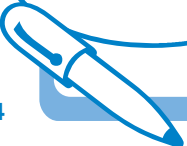
*¿Sabías que... quien fuma aspira un 25% de humo de tabaco y el resto se queda en el ambiente durante horas?*

Lunes 20

Martes 21

Miércoles 22

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# NOVIEMBRE



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

Jueves 23

Viernes 24

Sábado 25

Domingo 26

X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J							
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

# NOVIEMBRE



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

Lunes 27

Martes 28

Miércoles 29

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# NOVIEMBRE / DICIEMBRE



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

Jueves 30

Viernes 1

Sábado 2

Domingo 3

X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J							
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

# ACTIVIDADES



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

## Exploradores.

Vamos a convertirnos en exploradores por un día y vamos a averiguar qué nos ofrece nuestro barrio para divertirnos.

Buscaremos centros de actividades de ocio, clubs deportivos, bibliotecas, centros de excursionismo, asociaciones juveniles, ludotecas...

Visitaremos estos centros y rellenaremos una pequeña ficha con el nombre del centro, dirección y teléfono, qué tipo de actividades realizan, a qué edades van dirigidas, qué horario tienen (¡muy importante!, preguntar horarios de sábados y domingos) y qué se necesita para inscribirse.

Seguro que cuando reunamos nuestras fichas en clase no tendremos que pensar en lo que vamos a hacer el fin de semana.

## Ficha de centros de ocio de mi barrio.

Nombre del centro	Actividad	Horario	Dirección y teléfono
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

# ACTIVIDADES



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

## Planes de fin de semana.

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

1.

2.

3.

4.

5.



# DICIEMBRE



*Di claramente lo que quieres decir, si no hablas claro los demás tendrán que adivinarlo...  
y pueden equivocarse.*

Lunes 4

Handwriting practice area for Monday, December 4th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

Martes 5

Handwriting practice area for Tuesday, December 5th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

Miércoles 6

Handwriting practice area for Wednesday, December 6th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

# DICIEMBRE



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

Jueves 7

Viernes 8

Sábado 9

Domingo 10

V S D L M X J V S D L M X J V S D 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

# DICIEMBRE



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

Lunes 11

Handwriting practice area for Monday, December 11, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

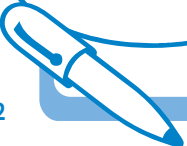
Martes 12

Handwriting practice area for Tuesday, December 12, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 13

Handwriting practice area for Wednesday, December 13, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's most important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# DICIEMBRE



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

Jueves 14

Viernes 15

Sábado 16

Domingo 17

V S D L M X J V S D L M X J V S D 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

# DICIEMBRE



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

Lunes 18

Martes 19

Miércoles 20

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# DICIEMBRE



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

Jueves 21

Viernes 22

Sábado 23

Domingo 24

V S D L M X J V S D L M X J V S D 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

# DICIEMBRE



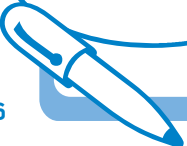
*¿Sabías que... el alcohol es una droga que crea adicción, aunque sólo se beba los fines de semana?*

Lunes 25

Martes 26

Miércoles 27

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# DICIEMBRE



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

Jueves 28

Viernes 29

Sábado 30

Domingo 31

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D 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



# ACTIVIDADES



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

## 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



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

## 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?

# ENERO



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

Lunes 1

Handwriting practice area for Monday, January 1st, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

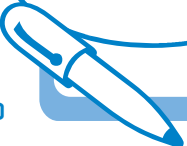
Martes 2

Handwriting practice area for Tuesday, January 2nd, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 3

Handwriting practice area for Wednesday, January 3rd, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# ENERO



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

Jueves 4

Viernes 5

Sábado 6

Domingo 7

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
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

# ENERO



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

Lunes 8

Martes 9

Miércoles 10

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# ENERO



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

Jueves 11

Handwriting practice area for Thursday, January 11, featuring five horizontal dashed lines.

Viernes 12

Handwriting practice area for Friday, January 12, featuring five horizontal dashed lines.

Sábado 13

Handwriting practice area for Saturday, January 13, featuring five horizontal dashed lines.

Domingo 14

Handwriting practice area for Sunday, January 14, featuring five horizontal dashed lines.

# ENERO



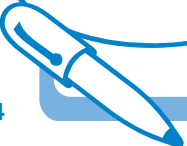
*¿Sabías que... a algunos les divierte conducir después de beber? Los cementerios están llenos de gente "divertida".*

Lunes 15

Martes 16

Miércoles 17

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# ENERO



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

Jueves 18

Handwriting practice area for Thursday, January 18th, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Viernes 19

Handwriting practice area for Friday, January 19th, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Sábado 20

Handwriting practice area for Saturday, January 20th, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Domingo 21

Handwriting practice area for Sunday, January 21st, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
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



# ENERO



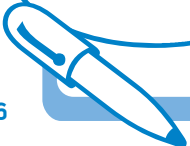
*Agradar a los demás... ¿a cualquier precio?*

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# ENERO



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

Jueves 25

Handwriting practice area for Thursday 25, consisting of five horizontal dashed lines.

Viernes 26

Handwriting practice area for Friday 26, consisting of five horizontal dashed lines.

Sábado 27

Handwriting practice area for Saturday 27, consisting of five horizontal dashed lines.

Domingo 28

Handwriting practice area for Sunday 28, consisting of five horizontal dashed lines.

L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
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

# ACTIVIDADES



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

## 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando alguien se lo pide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando está comiendo con otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando está cerca un niño pequeño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando se va a dormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando hay una señal de prohibido fumar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando entra en un ascensor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando está conduciendo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. Cuando quiere besar a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ACTIVIDADES



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

## ¿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. ....

# ENERO



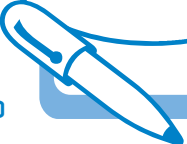
*La publicidad nos anima a beber para ligar, ¿no será que beber para ligar es una buena forma de engancharse para siempre al alcohol?*

Lunes 29

Martes 30

Miércoles 31

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# FEBRERO



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

Jueves 1

Viernes 2

Sábado 3

Domingo 4

J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X							
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

# FEBRERO



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

Lunes 5

Handwriting practice area for Monday, February 5th, featuring four sets of horizontal dashed lines for writing.

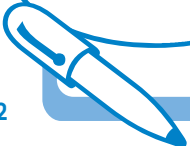
Martes 6

Handwriting practice area for Tuesday, February 6th, featuring four sets of horizontal dashed lines for writing.

Miércoles 7

Handwriting practice area for Wednesday, February 7th, featuring four sets of horizontal dashed lines for writing.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's reflection, featuring four sets of horizontal dashed lines for writing.

# FEBRERO



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

Jueves 8

Handwriting practice area for Thursday, February 8, consisting of five horizontal dashed lines.

Viernes 9

Handwriting practice area for Friday, February 9, consisting of five horizontal dashed lines.

Sábado 10

Handwriting practice area for Saturday, February 10, consisting of five horizontal dashed lines.

Domingo 11

Handwriting practice area for Sunday, February 11, consisting of five horizontal dashed lines.

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X  
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



# FEBRERO



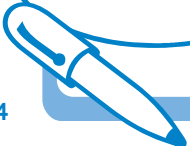
*¿Sabías que... fumar cigarrillos aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón?*

Lunes 12

Martes 13

Miércoles 14

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# FEBRERO



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

Jueves 15

Viernes 16

Sábado 17

Domingo 18

J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X							
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

# FEBRERO



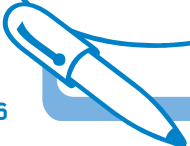
*No pienses que por beber te vas a hacer más "Súper", primero piensa en las consecuencias.  
(Andrea Villa Pérez -- C. SALESLANO M<sup>a</sup> AUXILIADORA)*

Lunes 19

Martes 20

Miércoles 21

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# FEBRERO



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

Jueves 22

Viernes 23

Sábado 24

Domingo 25

J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X
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

# ACTIVIDADES



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

## 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



*Ayudando a los demás te ayudas a ti.*

## 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. 

---

---

---

# FEBRERO



*¿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?*

Lunes 26

Martes 27

Miércoles 28

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# MARZO



*Hacer deporte te ayudará a relajarte.*

Jueves 1

Viernes 2

Sábado 3

Domingo 4

J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S
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



# MARZO



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

Lunes 5

Handwriting practice area for Monday, March 5th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Martes 6

Handwriting practice area for Tuesday, March 6th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 7

Handwriting practice area for Wednesday, March 7th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# MARZO



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

Jueves 8

Viernes 9

Sábado 10

Domingo 11

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# MARZO



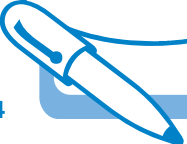
*Contar tus problemas te ayudará a superarlos.*

Lunes 12

Martes 13

Miércoles 14

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# MARZO



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

Jueves 15

Viernes 16

Sábado 17

Domingo 18

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# MARZO



*¿Sabías que dejar de fumar es difícil?*

Lunes 19

Martes 20

Miércoles 21

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# MARZO



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

Jueves 22

Viernes 23

Sábado 24

Domingo 25

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# MARZO



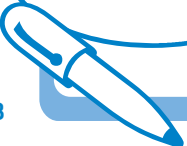
*Antes de decidir algo importante, piensa bien las consecuencias.*

Lunes 26

Martes 27

Miércoles 28

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# MARZO / ABRIL



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

Jueves 29

Viernes 30

Sábado 31

Domingo 1

J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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



# ACTIVIDADES



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

## 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



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

## 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.

# ABRIL



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

Lunes 2

Handwriting practice area for Monday, April 2nd, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

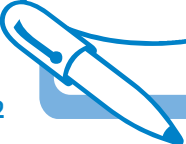
Martes 3

Handwriting practice area for Tuesday, April 3rd, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 4

Handwriting practice area for Wednesday, April 4th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# ABRIL



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

Jueves 5

Viernes 6

Sábado 7

Domingo 8

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L  
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

# ABRIL



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

Lunes 9

Handwriting practice area for Monday, April 9th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

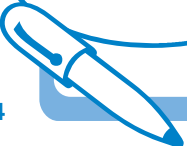
Martes 10

Handwriting practice area for Tuesday, April 10th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 11

Handwriting practice area for Wednesday, April 11th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# ABRIL



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

Jueves 12

Viernes 13

Sábado 14

Domingo 15

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L  
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

# ABRIL



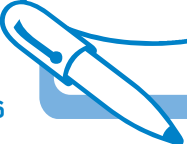
*Fíjate en las cualidades de los demás y no en los defectos. Sé positivo.*

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# ABRIL



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

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Domingo 22

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L  
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



# ABRIL



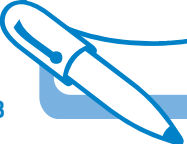
*Siempre se puede salir del alcohol, pero es mejor no entrar.*

Lunes 23

Martes 24

Miércoles 25

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# ABRIL



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

Jueves 26

Handwriting practice area for Thursday, April 26, featuring five horizontal dashed lines.

Viernes 27

Handwriting practice area for Friday, April 27, featuring five horizontal dashed lines.

Sábado 28

Handwriting practice area for Saturday, April 28, featuring five horizontal dashed lines.

Domingo 29

Handwriting practice area for Sunday, April 29, featuring five horizontal dashed lines.

D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L  
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

# ACTIVIDADES



*Si dices la verdad te sentirás mucho mejor.*

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

## Consumo de tabaco.

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

Area for writing the advertisement, consisting of multiple horizontal dashed lines.

# ACTIVIDADES



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

## Consumo de alcohol.

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

Area for writing the advertisement, consisting of multiple horizontal dashed lines.

# ABRIL/MAYO



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

Lunes 30

Handwriting practice area for Monday, April 30, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

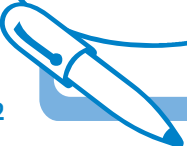
Martes 1

Handwriting practice area for Tuesday, May 1, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 2

Handwriting practice area for Wednesday, May 2, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# MAYO



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

Jueves 3

Viernes 4

Sábado 5

Domingo 6

M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J  
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

# MAYO



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

Lunes 7

Blank agenda area for Monday, May 7, featuring horizontal dashed lines for writing.

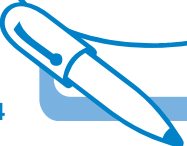
Martes 8

Blank agenda area for Tuesday, May 8, featuring horizontal dashed lines for writing.

Miércoles 9

Blank agenda area for Wednesday, May 9, featuring horizontal dashed lines for writing.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Blank area for writing important tasks for the week, featuring horizontal dashed lines.

# MAYO



*Estudiar, aunque sólo sea media hora cada día, cunde más que muchas horas el día antes del examen.*

**Jueves 10**

Handwriting practice area for Thursday, May 10, featuring five horizontal dashed lines.

**Viernes 11**

Handwriting practice area for Friday, May 11, featuring five horizontal dashed lines.

**Sábado 12**

Handwriting practice area for Saturday, May 12, featuring five horizontal dashed lines.

**Domingo 13**

Handwriting practice area for Sunday, May 13, featuring five horizontal dashed lines.



# MAYO



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

Lunes 14

Handwriting practice area for Monday, May 14th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

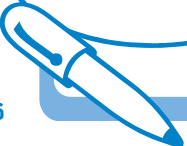
Martes 15

Handwriting practice area for Tuesday, May 15th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

Miércoles 16

Handwriting practice area for Wednesday, May 16th, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's most important events, featuring five horizontal dashed lines for text entry.

# MAYO



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

Jueves 17

Viernes 18

Sábado 19

Domingo 20

**M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J**  
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

# MAYO



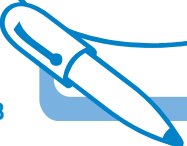
*Lo que se aprende con prisas, se olvida deprisa.*

Lunes 21

Martes 22

Miércoles 23

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# MAYO



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

**Jueves 24**

**Viernes 25**

**Sábado 26**

**Domingo 27**

**M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J**  
**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**

# MAYO



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

Lunes 28

Handwriting practice area for Monday, May 28, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

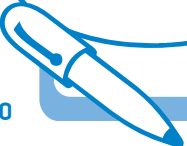
Martes 29

Handwriting practice area for Tuesday, May 29, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 30

Handwriting practice area for Wednesday, May 30, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's summary, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# MAYO/JUNIO



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

Jueves 31

Viernes 1

Sábado 2

Domingo 3

**M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J**  
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

# ACTIVIDADES



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

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

**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.



# JUNIO



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

Lunes 4

Handwriting practice area for Monday, June 4th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Martes 5

Handwriting practice area for Tuesday, June 5th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

Miércoles 6

Handwriting practice area for Wednesday, June 6th, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



Handwriting practice area for the week's important events, featuring a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

# JUNIO



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

Jueves 7

Viernes 8

Sábado 9

Domingo 10

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# JUNIO



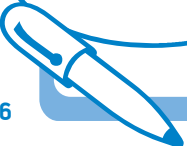
*¿Sabías que... en el humo del tabaco se han identificado alrededor de 4.000 sustancias tóxicas?*

Lunes 11

Martes 12

Miércoles 13

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# JUNIO



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

Jueves 14

Viernes 15

Sábado 16

Domingo 17

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# JUNIO



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

Lunes 18

Martes 19

Miércoles 20

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# JUNIO



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

Jueves 21

Handwriting practice area for Thursday, June 21, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Viernes 22

Handwriting practice area for Friday, June 22, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Sábado 23

Handwriting practice area for Saturday, June 23, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

Domingo 24

Handwriting practice area for Sunday, June 24, featuring a blue header and several horizontal dashed lines for writing.

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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

# JUNIO



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

Lunes 25

Martes 26

Miércoles 27

**ESTA SEMANA ES  
MUY IMPORTANTE:**



# JUNIO/JULIO



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

Jueves 28

Viernes 29

Sábado 30

Domingo 1

V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S D L M X J V S  
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



# ¿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?

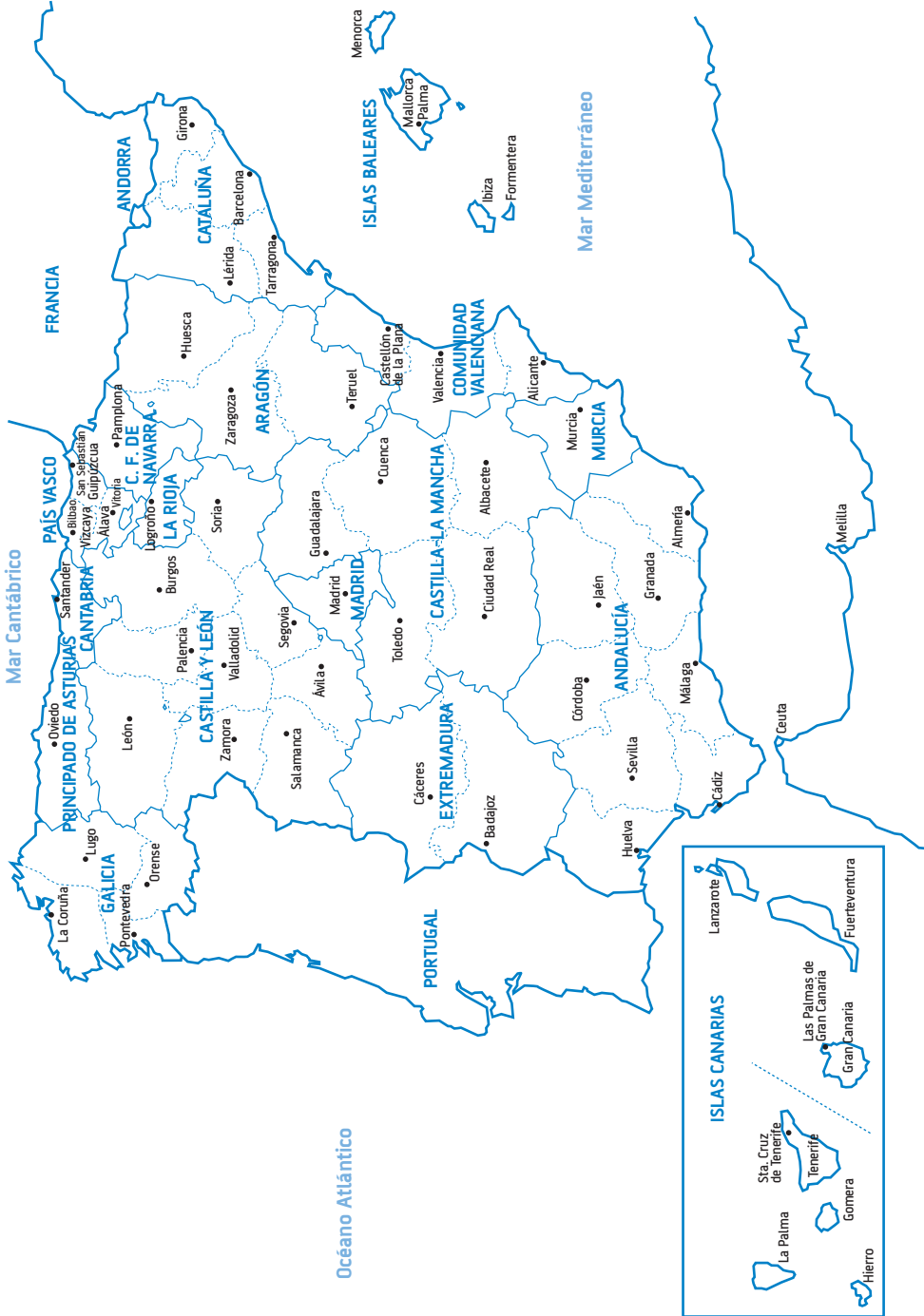
Todos los días tomamos una gran cantidad de decisiones. Algunas de ellas importantes, otras no. Saber tomar decisiones es muy importante para conseguir nuestros objetivos. ¿Sabes tú hacerlo? Compruébalo respondiendo el siguiente cuestionario.

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.					

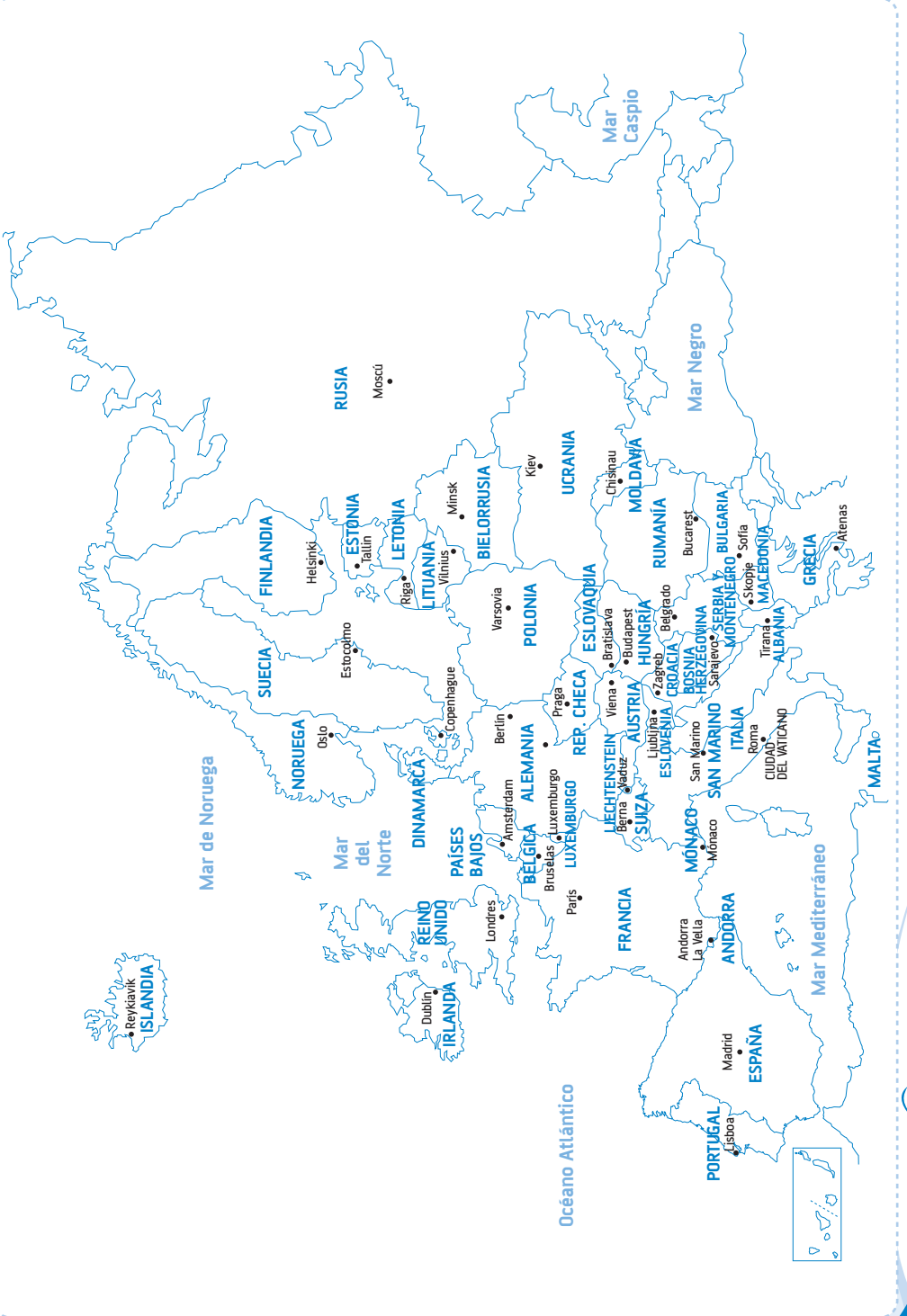
**Preguntas A, B, D, E, H:**  
Totalmente de acuerdo: 5 puntos; Bastante de acuerdo: 4 puntos; No sé: 3 puntos; Bastante en desacuerdo: 2 puntos; Totalmente en desacuerdo: 1 punto.

**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".

# MAPA DE ESPAÑA.



# MAPA DE EUROPA.



# NOTAS

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing notes. The area is intended for taking notes and is currently blank.

# NOTAS

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

# NOTAS

A large rectangular area with a dashed blue border, containing horizontal dashed lines for writing notes. The area is intended for taking notes and is currently blank.

# NOTAS

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



# NOTAS

A large rectangular area with a dashed blue border, intended for writing notes. The area is filled with horizontal dashed lines for writing.

# NOTAS

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

# Información sobre el CD-ROM.

## 1. Requisitos mínimos.

### **Sistemas basados en Windows 98/Me/2000/XP:**

Procesador Pentium III 450 Mhz.

64 Mb. de memoria RAM.

Tarjeta de Vídeo Super VGA 8Mb. RAM.

Unidad lectora de CD-ROM.

200 Mb. espacio libre en unidad de disco.

Tarjeta de sonido instalada y operativa.

Ratón.

### **Sistemas basados en Apple Macintosh:**

Sistemas basados en PowerPC G4 o superior, incluyendo procesadores Intel.

Sistema operativo Mac OSX 10.3 o superior.

128 MB RAM.

Unidad lectora de CD-ROM.

200 Mb. espacio libre en unidad de disco.

Tarjeta de sonido instalada y operativa.

Ratón.

### **Sistemas basados en Linux:**

Procesador Pentium III 450 Mhz.

128 Mb. de memoria RAM.

Tarjeta de Vídeo Super VGA 8Mb. RAM.

Unidad lectora de CD-ROM.

200 Mb. espacio libre en unidad de disco.

Tarjeta de sonido instalada y operativa.

Ratón.

Navegador de internet.

Flash Player 7.0.22 preinstalado.

## 2. Requisitos recomendados.

### **Sistemas basados en Windows 98/Me/2000/XP:**

Procesador Pentium IV.

512 Mb. de memoria RAM.

### **Sistemas basados en Apple Macintosh:**

Procesador en PowerPC G5 o CoreDuo.

Sistema operativo Mac OSX 10.4.

512 MB RAM.

### **Sistemas basados en Linux:**

Procesador Pentium IV.

512 Mb. de memoria RAM.

# Información sobre el CD-ROM.

## 3. Instrucciones de instalación.

### En sistemas Windows:

El CD es autoarrancable, por lo que al introducirlo en la unidad lectora deberá aparecer un menú con dos opciones: instalar en el disco duro o de arrancar desde el CD. Es recomendable instalar la aplicación en el disco duro, para que el desarrollo del juego sea más suave.

Una vez instalado, el juego puede volverse a ejecutar haciendo clic en el Menú Inicio→Programas→PNSD→El Secreto de la Buena Vida.

En caso de que el instalador no arranque al introducir el CD, se puede ejecutar directamente de la siguiente forma: haz clic en Mi PC, posteriormente haz clic con el botón derecho sobre el icono de tu unidad de CD, y selecciona explorar. En la lista de archivos que verás a continuación, haz doble clic sobre el fichero llamado inicio.

### En sistemas Apple Macintosh:

Introduce el CD en la unidad lectora. Cuando se monte sobre el escritorio, haz doble clic en el icono del mismo. Si necesitas instalar el Macromedia Flash Player, puedes hacerlo haciendo doble clic sobre el archivo Install Flash Player 7 OSX. En caso contrario, puedes abrir la carpeta llamada juego, y hacer doble clic en el fichero llamado init, o bien abrir el fichero init.html en un navegador web como Safari o Firefox.

### En sistemas Linux:

Introduce el CD en la unidad lectora. Cuando el sistema monte la unidad, navega el sistema de archivos hasta llegar al CD. En él verás una carpeta llamada install\_flash\_player\_linux\_7 con el instalador de Macromedia Flash Player, por si es necesario, y un en el directorio raíz del CD un archivo llamado init.html, que deberás abrir con un navegador web, como por ejemplo Firefox.

## 4. Información del juego.

Tu misión en el juego es encontrar y perpetuar el misterio mejor guardado de la historia: “El Secreto de la Buena Vida”. Para esta complicada misión vas a tener que viajar por toda España recorriendo cada una de las diecinueve Comunidades y Ciudades Autónomas; completar la miniaventura que encontrarás en cada estación y conseguir desvelar el preciado Secreto y conocer a su creador, Ventura Buenavida.

Para controlar a tu personaje deberás utilizar siempre el ratón. Tan sólo tienes que hacer clic sobre el lugar al que quieres ir y el personaje se desplazará.

El juego proporciona otras muchas posibilidades, como la de hablar con otros personajes, recoger objetos que sirvan para el desarrollo del juego, hacer fotografías, llamar a través del móvil, desplazarte por las diferentes estaciones, alimentarte y descansar. También dispones de una agenda de prevención de las drogodependencias, que te proporcionará toda la información necesaria para contestar las preguntas que irán apareciendo a lo largo de la aventura.

Tu personaje podrá moverse con total libertad por todos los escenarios para poder alcanzar sus objetivos y superar el juego. Y también podrás disfrutar de mini-juegos y tareas que te ayudarán a conseguir más puntos, recuperar energía, aprender trucos o descubrir pistas.

Si quieres saber más, puedes acceder al apartado ‘Ayuda’.

## Información sobre el concurso.

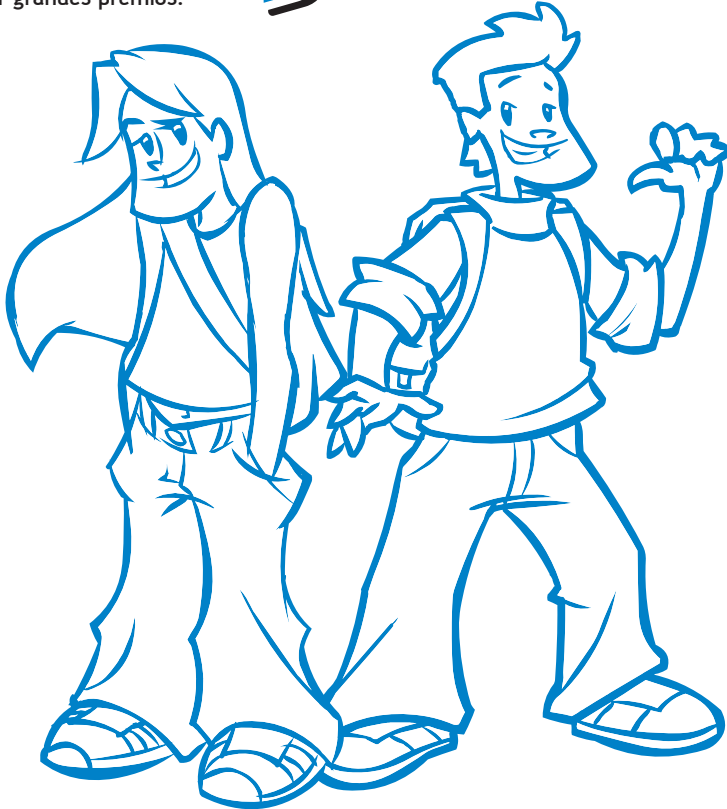
Premios para los finalistas de cada Comunidad y Ciudad Autónoma.  
Fin de semana en Madrid para participar en la Gran Final, (con visitas al Parque de Atracciones, Museos,...)

Gran Premio Final.

Puedes participar:

- . Si estudias 5º ó 6º de E.P.O.
- . Si quieres jugar con un CD-ROM.
- . Si te gustan los viajes y las aventuras.
- . Si quieres divertirte y aprender.
- . Si quieres ganar grandes premios.

**EL SECRETO de la BUENA VIDA**





## Ficha de inscripción.

### DATOS PERSONALES.

Nombre: .....

Dirección: .....

Teléfono de contacto: .....

Localidad: .....

Provincia: ..... C.P. ....

Comunidad Autónoma: .....

Edad: ..... Chico:  Chica:

Curso: .....

### DATOS DEL COLEGIO.

Colegio: .....

Dirección: .....

Provincia: .....

Profesor encargado: .....





## Ficha de puntuación.

### DATOS PERSONALES.

Nombre: .....

Dirección: .....

Teléfono de contacto: .....

Localidad: .....

Provincia: ..... C.P. ....

Comunidad Autónoma: .....

Edad: ..... Chico:  Chica:

Curso: .....

### DATOS DEL COLEGIO.

Colegio: .....

Dirección: .....

Provincia: .....

Profesor encargado: .....

Total puntos: 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Código generado: 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





