

# Agenda Escolar

2004-2005



## Presentación



En este nuevo curso que comienza, hemos pensado en ti.

Nos gustaría que pudieras organizar tus semanas y de paso, no olvidar nada importante (tareas, temas a estudiar, cumpleaños de amigos y muchas cosas más que día a día anotes en esta agenda).

También pensamos que sería útil que tuvieras más información sobre cómo puede afectarnos el consumo de alcohol y tabaco.

Queremos conocer tu opinión y para ello te proponemos actividades que puedes hacer sólo o con ayuda del profesor y de tus compañeros de clase.

Y además,... te presentamos un concurso muy divertido en el que puedes participar jugando. Tenemos un CD-ROM en el que conocerás a Sinesio y sus amigos y participarás con ellos en sus aventuras. Las decisiones que tú tomes te darán puntos para ganar y también mucha más información sobre los riesgos del consumo de tabaco y alcohol.

**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

¿Sabías que...si la persona que conduce un vehículo ha bebido tiene una falsa seguridad que no le hace valorar el riesgo:sus reacciones son más lentas y pueden ser causa de graves accidentes?

## ENERO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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	

2005

ENERO

FEBRERO


MARZO

ABRIL


MAYO

JUNIO


Una papelerera llena, un espacio limpio.

JULIO

AGOSTO


SEPTIEMBRE

OCTUBRE


NOVIEMBRE

DICIEMBRE


Cumpleaños a recordar

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

## HORARIO ESCOLAR

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

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

## HORARIO EXTRAESCOLAR

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Hora	Sábado	Domingo

¿Sabías que... una persona puede llegar al coma etílico por beber una gran cantidad de alcohol, aunque sea la primera vez que bebe?





Enero

Febrero

Marzo

1	sá	ma	ma
2	do	mi	mi
3	lu	ju	ju
4	ma	vi	vi
5	mi	sá	sá
6	ju	do	do
7	vi	lu	lu
8	sá	ma	ma
9	do	mi	mi
10	lu	ju	ju
11	ma	vi	vi
12	mi	sá	sá
13	ju	do	do
14	vi	lu	lu
15	sá	ma	ma
16	do	mi	mi
17	lu	ju	ju
18	ma	vi	vi
19	mi	sá	sá
20	ju	do	do
21	vi	lu	lu
22	sá	ma	ma
23	do	mi	mi
24	lu	ju	ju
25	ma	vi	vi
26	mi	sá	sá
27	ju	do	do
28	vi	lu	lu
29	sa		ma
30	do		mi
31	lu		ju

Abril	Mayo	Junio	
vi	do	mi	1
sá	lu	ju	2
do	ma	vi	3
lu	mi	sá	4
ma	ju	do	5
mi	vi	lu	6
ju	sá	ma	7
vi	do	mi	8
sá	lu	ju	9
do	ma	vi	10
lu	mi	sá	11
ma	ju	do	12
mi	vi	lu	13
ju	sá	ma	14
vi	do	mi	15
sá	lu	ju	16
do	ma	vi	17
lu	mi	sá	18
ma	ju	do	19
mi	vi	lu	20
ju	sá	ma	21
vi	do	mi	22
sá	lu	ju	23
do	ma	vi	24
lu	mi	sá	25
ma	ju	do	26
mi	vi	lu	27
ju	sá	ma	28
vi	do	mi	29
sa	lu	ju	30
	ma		31

3

Lunes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4

Martes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5

Miércoles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sabías que... fumar produce mal aliento?

6

Jueves

7

Viernes

8

Sábado

9

Domingo

## DICIEMBRE 2004

	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

					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

	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						

Si no has hecho algo bien... piensa que siempre puedes mejorarlo.

10

Lunes

11

Martes

12

Miércoles

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

# 13

**Jueves**

# 14

**Viernes**

# 15

**Sábado**

# 16

**Domingo**
**DICIEMBRE 2004**

	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**

					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**

	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						

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

17

Lunes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

18

Martes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

19

Miércoles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



24

Lunes

25

Martes

26

Miércoles

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

27 Jueves

28 Viernes

29 Sábado 30 Domingo

DICIEMBRE 2004

	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

				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

						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		

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

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 disminuir los reflejos, por ejemplo al conducir un coche.
- 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 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).

- Cuando en la habitación hay una persona enferma.
- Cuando alguien se lo pide.
- Cuando está comiendo con otras personas.
- Cuando está cerca un niño pequeño.
- Cuando se va a dormir.
- Cuando hay una señal de prohibido fumar.
- Cuando entra en un ascensor.
- Cuando está conduciendo.
- Cuando quiere besar a alguien.

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

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

### ¿QUÉ ESCONDEN LAS CAJETILLAS DE TABACO?

Busca cinco mensajes distintos que puedas encontrar en cajetillas de cigarrillos

---

---

---

---

---

---

### ¿CUÁNTO GASTA UN FUMADOR?

Una persona que fuma una cajetilla de tabaco rubio cada día (350 ptas. la cajetilla)

¿Cuánto gasta en una semana?

¿Y en un mes?

¿Y en un año?

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

---

---

---

---

---

---

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

31

Lunes

1

Martes

2

Miércoles

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

3

Jueves

4

Viernes

5

Sábado

6

Domingo

## ENERO

					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30		

## FEBRERO

	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

	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						

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

7

Lunes

8

Martes

9

Miércoles

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

10 Jueves

11 Viernes

12 Sábado 13 Domingo

## ENERO

					1	2			
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30			

## FEBRERO

	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

	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						

Es importante saber escuchar las necesidades de los otros.

14 Lunes

15 Martes

16 Miércoles

¿Sabías que... la misma cantidad de alcohol bebida tiene más riesgos para la salud de una chica que para la de un chico?

17 Jueves

18 Viernes

19 Sábado 20 Domingo

## ENERO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

## FEBRERO

	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

	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			

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

21

Lunes

22

Martes

23

Miércoles

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

24 Jueves

25 Viernes

26 Sábado 27 Domingo

## ENERO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

## FEBRERO

	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

	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			

¿Sabías que... mucha gente que bebe demasiado no se da cuenta y no lo reconoce?

Situaciones en las que podríamos hablar de ABUSO de 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, dan dos copas por el precio de una y le llega con el dinero que le dan sus padres para el bocadillo.

Busca en tu agenda 5 frases que nos hable de los riesgos del alcohol.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sabías que... la publicidad del alcohol invita a consumirlo?

## 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.

¿Podrías decirnos por qué?

Escribe cinco situaciones en las que nunca se debería probar el alcohol.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sabías que... un chico de 13 años que bebe abusa del alcohol?

28

Lunes

1

Martes

2

Miércoles

¿Sabías que... los niños de madres fumadoras nacen con menos peso?

3

Jueves

4

Viernes

5

Sábado

6

Domingo

## FEBRERO

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

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

	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		

¿Sabías que... la publicidad de una conocida marca de tabaco no dice que su famoso vaquero murió de cáncer de pulmón por fumar?

7

Lunes

8

Martes

9

Miércoles

Si estás nervioso, hacer deporte te ayudará a relajarte.

10 Jueves

11 Viernes

12 Sábado 13 Domingo

## FEBRERO

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

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

	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	

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

14 Lunes

15 Martes

16 Miércoles

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

17 Jueves

18 Viernes

19 Sábado 20 Domingo

## FEBRERO

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

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

	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			

Contar tus problemas te ayudará a superarlos.

21

Lunes

22

Martes

23

Miércoles

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

24 Jueves

25 Viernes

26 Sábado 27 Domingo

## FEBRERO

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

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

				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	

¿Sabías que... dejar de fumar es difícil?

28

Lunes

29

Martes

30

Miércoles

Ayudando a los demás te ayudas a ti mismo.

31 Jueves

1 Viernes

2 Sábado 3 Domingo

## FEBRERO

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

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

				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	

Antes de decidir algo importante, piensa bien las consecuencias.

## SOPA DE LETRAS

Busca ocho palabras relacionadas con las siguientes frases:

- Una persona que sabe compartir sus cosas.
- Cuando habla, no paras de reírte.
- Sabe respetar las ideas y opiniones de los demás aunque sean distintas a las suyas.
- Si le cuentas un secreto, no se lo dice a nadie.
- Siempre está de buen humor.
- Nunca miente, bueno casi nunca...
- Sabe estar ahí cuando le necesitas.
- Si no estás de acuerdo en hacer algo, no te obliga ni te insiste para que cedas.

F	R	E	S	P	E	T	U	O	S	O	G
A	K	L	E	A	L	J	E	I	I	H	R
U	N	B	I	L	P	O	L	N	N	A	W
T	U	I	R	E	T	C	S	A	C	T	G
H	O	N	A	G	O	I	O	N	E	O	U
T	R	O	A	R	L	T	Y	O	R	S	F
F	I	P	O	E	E	S	A	R	O	X	E
A	P	S	O	E	R	I	T	H	L	O	J
D	S	I	M	P	A	T	I	C	O	R	N
Z	I	D	N	H	N	A	H	A	R	U	L
F	R	Y	F	N	T	R	N	J	O	I	J
J	V	A	R	G	E	N	E	R	O	S	O

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

## El grupo y los modelos

En muchos grupos de amigos podemos encontrar:

- El que quiere tener siempre razón.
- El que comparte las cosas con los demás.
- El que sabe defender sus opiniones sin meterse con nadie.
- El que se enfada sí no se sale con la suya
- El que nunca dice "no" y casi nunca dice nada.
- El que da su opinión pero sabe escuchar a los demás.
- El que siempre te dice 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

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

4

Lunes

5

Martes

6

Miércoles

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

7

Jueves

8

Viernes

9

Sábado

10

Domingo

## MARZO

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

				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

							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		

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

11

Lunes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12

Martes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

13

Miércoles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fíjate en tus cualidades, seguro que tienes muchas.

14 Jueves

15 Viernes

16 Sábado 17 Domingo

MARZO						
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						
				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						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

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

18

Lunes

19

Martes

20

Miércoles

¿Sabías que... la persona que depende del tabaco, fuma aunque sabe que le da problemas (cansancio, tos,...)?

21 Jueves

22 Viernes

23 Sábado 24 Domingo

MARZO						
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						
	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						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

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

25 Lunes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

26 Martes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

27 Miércoles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

28 Jueves

29 Viernes

30 Sábado 1 Domingo

MARZO						
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						
				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						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 <sub>/30</sub>	24 <sub>/31</sub>	25	26	27	28	29

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





Lunes

2

Martes

3

Miércoles

4

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

5

Jueves

6

Viernes

7

Sábado

8

Domingo

## ABRIL

			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

							1				
2	3	4	5	6	7	8					
9	10	11	12	13	14	15					
16	17	18	19	20	21	22					
23 <sub>/30</sub>	24 <sub>/31</sub>	25	26	27	28	29					

## JUNIO

			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								

¿Sabías que... una persona que depende del alcohol siente malestar cuando lleva tiempo sin beber? Su organismo necesita alcohol.

9

Lunes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10

Martes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

Miércoles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sabías que... cuando te emborrachas te intoxicas, cuando te intoxicas te envenenas?

12 Jueves

13 Viernes

14 Sábado 15 Domingo

## ABRIL

			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

							1				
	2	3	4	5	6	7	8				
	9	10	11	12	13	14	15				
	16	17	18	19	20	21	22				
	<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29				

## JUNIO

			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							

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

16

Lunes

17

Martes

18

Miércoles

Media hora de estudio cada día cunde más que cuatro horas el día antes del examen.

19 Jueves

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

20 Viernes

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

21 Sábado 22 Domingo

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ABRIL

			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

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	

## JUNIO

			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				

La creatividad no admite sucedáneos: diviértete sin alcohol.

23

Lunes

24

Martes

25

Miércoles

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

26 Jueves

27 Viernes

28 Sábado 29 Domingo

ABRIL									
				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									
									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									
		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						

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

**¿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
- El tabaco es el responsable del 90% 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 ti las dos más importantes?

---

---

---

---

Señala cuáles son las dos menos importantes

---

---

---

---

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

## Buenas razones

Pregunta a tres fumadores que conozcas por qué fuman.

Anota sus razones para fumar:

1.-

---

---

2.-

---

---

3.-

---

---

¿Cómo les convencerías para que dejen de fumar?

(Busca información en la agenda)

1.-

---

---

2.-

---

---

3.-

---

---

¿Sabías que... muchos adultos fumadores quieren dejarlo pero no lo hacen porque ya no se sienten capaces?

30

Lunes

31

Martes

1

Miércoles

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

2

Jueves

3

Viernes

4

Sábado

5

Domingo

MAYO

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	

JUNIO

	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

				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

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

6

Lunes

7

Martes

8

Miércoles

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

9

Jueves

10

Viernes

11

Sábado

12

Domingo

MAYO

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	

JUNIO

	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

						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		

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

13

Lunes

14

Martes

15

Miércoles

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

16 Jueves

17 Viernes

18 Sábado 19 Domingo

## MAYO

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
<sup>23/</sup> <sub>30</sub>	<sup>24/</sup> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	

## JUNIO

	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

						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		

¿Sabías que... de cada 1.000 muertes en España, 1 se debe a la heroína, 3 al SIDA, 25 a accidentes de tráfico y 130 al tabaco?

20

Lunes

21

Martes

22

Miércoles

Si eres ordenado no perderás las cosas que te interesan.

23 Jueves

24 Viernes

25 Sábado 26 Domingo

MAYO						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

JUNIO					
	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						
				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

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

¿Sabías que... cuando se es fumador resulta difícil realizar actividades físicas intensas?

30 Jueves

1 Viernes

2 Sábado 3 Domingo

## MAYO

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
<sup>23/</sup> <sub>30</sub>	<sup>24/</sup> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	

## JUNIO

	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

						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		

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

## Mitos y realidades sobre el tabaco

Si alguien dice esta frase:

"El tabaco sólo perjudica a quienes lo fuman"

¿Como le convencerías de que se equivoca?.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si alguien dijera esta otra frase:

"El tabaco no es tan peligroso como se dice"

¿Como le convencerías de que se equivoca?.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

## Mitos y realidades sobre el alcohol

Si alguien dice esta frase:

"La cerveza tiene pocos grados de alcohol, por tanto no es perjudicial"

¿Como le convencerías de que se equivoca?.

---

---

---

---

---

---

---

---

Si alguien dijera esta otra frase:

"La persona que bebe sabe en todo momento lo que se hace"

¿Como le convencerías de que se equivoca?.

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

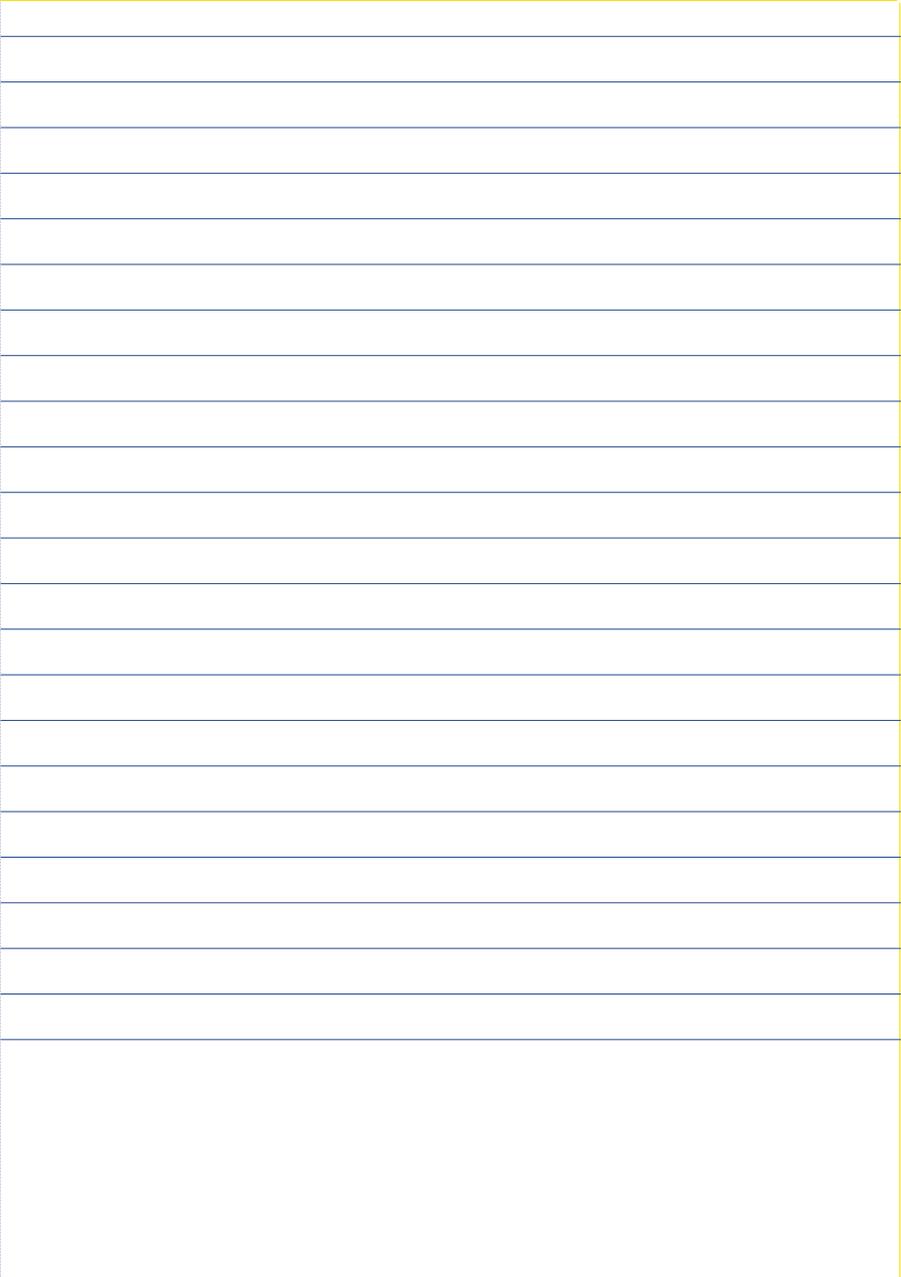
Buscaremos centros de actividades de ocio, clubs deportivos, bibliotecas, centros de excursionismo, asociaciones juveniles, ludotecas...

Visitaremos estos centros y rellenaremos una pequeña ficha.

- 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).
- 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.

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



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

## ¿ERES ASERTIVO?

¿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 respetados. Descubre si eres "asertivo"

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

Preguntas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	No sé	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo
A. Cuando alguien intenta humillarte tu deberías hacer lo mismo					
B. Merece la pena decirle a una persona que estas enfadado con ella					
C. La única forma de hacer frente a un abusón es saberle hacer quien 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; De acuerdo: 2 puntos; No se: 3 puntos; En desacuerdo: 4; Totalmente en desacuerdo: 5.

Preguntas B y D: "Totalmente de acuerdo: 5 puntos; De acuerdo: 4 puntos; No se: 3 puntos; En desacuerdo: 2; Totalmente en desacuerdo: 1

Cuanto más alta sea la puntuación más asertivo eres. Si tienes una puntuación baja consulta a Robin (el robot de Sinesio), el te dirá que puedes hacer para mejorar.

## ¿SABES DECIDIR POR TI MISMO?

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	De acuerdo	No sé	Totalmente en desacuerdo	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					

Preguntas A, B, D, E, H : Totalmente de acuerdo: 5 puntos; De acuerdo: 4 puntos; No sé: 3 puntos; En desacuerdo: 2 puntos ; Totalmente en desacuerdo: 1 punto.  
Preguntas C, F, G; Totalmente de acuerdo: 1 punto; De acuerdo: 2 puntos; No sé: 3 puntos; En desacuerdo: 4 puntos ;  
Totalmente en desacuerdo: 5 puntos.

Cuanto más alta sea la puntuación mas capaz eres de tomar decisiones bien pensadas. Si tienes una puntuación baja consulta a Robin (el robot de Sinesio), el te dirá que puedes hacer para mejorar.

## ALCOHOL

**El alcohol es la droga más consumida en España, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa** (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.).

Es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo desinhibición conductual y emocional. Aunque la gente crea que el alcohol ayuda en las relaciones sociales, en realidad, el primer efecto de euforia que se produce al consumirlo se debe a que el alcohol adormece primero la parte del cerebro que tiene que ver con el autocontrol.

**En España mueren cada año 12.000 personas a causa de enfermedades o accidentes ocasionados o favorecidos por el consumo de bebidas alcohólicas. En Europa, el abuso de alcohol es responsable de una de cada cuatro muertes entre jóvenes varones de 15 a 29 años. Por esta causa mueren cada año en Europa 57.000 jóvenes.**

En términos generales, el consumo de alcohol está disminuyendo en la población española desde la década de los ochenta, gracias, entre otras razones, a una percepción social más clara sobre sus repercusiones sanitarias.

## EFFECTOS DEL ALCOHOL

Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- la edad (beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando es especialmente nocivo).
- el peso (afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal).
- el sexo (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina).
- la cantidad y rapidez de la ingesta (a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación).
- la ingestión simultánea de comida (el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación).
- la combinación con bebidas carbónicas (tónica, coca-cola, etc.), que aceleran la intoxicación.

**Efectos psicológicos.** Varían en función de la dosis ingerida:

- Desinhibición
- Euforia
- Relajación
- Aumento de la sociabilidad
- Dificultades para hablar
- Dificultad para asociar ideas
- Descoordinación motora

**Efectos fisiológicos.** Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en la sangre (tasa de alcoholemia, medida en gramos por litro de sangre):

La graduación de una bebida indica el volumen de alcohol etílico que contiene.

Así, una botella de vino de 12° contiene un 12% de alcohol puro.

- 0,5 g/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
- 1 g/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.
- 1,5 g/l: embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores.
- 2 g/l: descoordinación del habla y de la marcha, y visión doble.
- 3 g/l: estado de apatía y somnolencia.
- 4 g/l: coma.
- 5 g/l: muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

## RIESGOS DEL ALCOHOL

**Riesgos psicológicos.** Además de una intensa dependencia psicológica, sentida como necesidad apremiante de beber alcohol, el abuso regular puede provocar:

- Pérdida de memoria
- Dificultades cognitivas
- Demencia alcohólica

**Riesgos orgánicos.** El abuso crónico de alcohol está relacionado con diversos problemas de salud:

- Gastritis
- Úlcera gastroduodenal
- Cirrosis hepática
- Cardiopatías

El alcohol puede generar dependencia física, con un síndrome de abstinencia caracterizado por ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión, que puede desembocar en un delirium tremens si no es tratado.

## TABACO

- A los 50 años un fumador tiene la capacidad respiratoria de un no-fumador a los 75 años.
- La adicción a la nicotina se establece a partir del consumo de 10 cigarrillos al día.
- De cada 3 fumadores, 2 quieren dejar de fumar y no pueden.
- En España, cada día 9.000 personas intentan dejar de fumar; sólo 300 siguen abstinentes al cabo de un año.
- Cada año mueren en España 46.000 personas a causa del tabaco.
- La edad media de inicio en el consumo para los estudiantes españoles se sitúa en los 13,1 años, y sube a los 14,4 años para el consumo diario.

## EFFECTOS DEL TABACO

**Efectos psicológicos.** El tabaco es consumido en busca de efectos positivos:

- Relajación
- Sensación de mayor concentración

**Efectos fisiológicos.** Entre los más importantes citamos:

- Disminución de la capacidad pulmonar
- Fatiga prematura
- Merma de los sentidos del gusto y el olfato
- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara
- Mal aliento
- Color amarillento de dedos y dientes
- Tos y expectoraciones, sobre todo matutinas

## RIESGOS DEL TABACO

El tabaquismo es considerado como la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. La investigación lo ha asociado con un número considerable de enfermedades, por lo que la reducción del consumo de tabaco se ha convertido en uno de los principales desafíos.

**Riesgos psicológicos.**

- Dependencia psicológica
- Reacciones de ansiedad y depresión ligados a la dificultad para dejar el tabaco

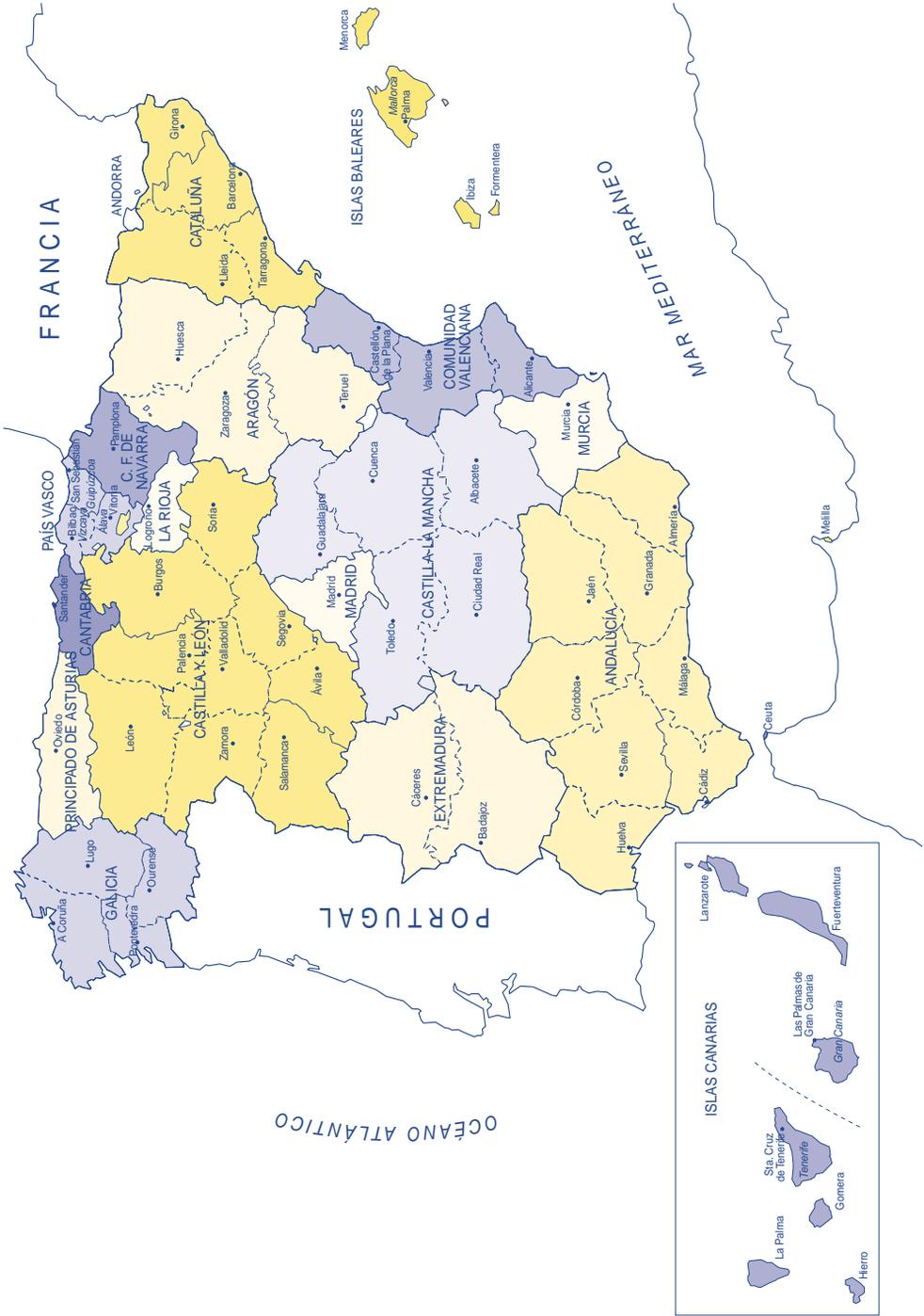
**Riesgos orgánicos.** De los múltiples riesgos sanitarios demostrados resaltamos:

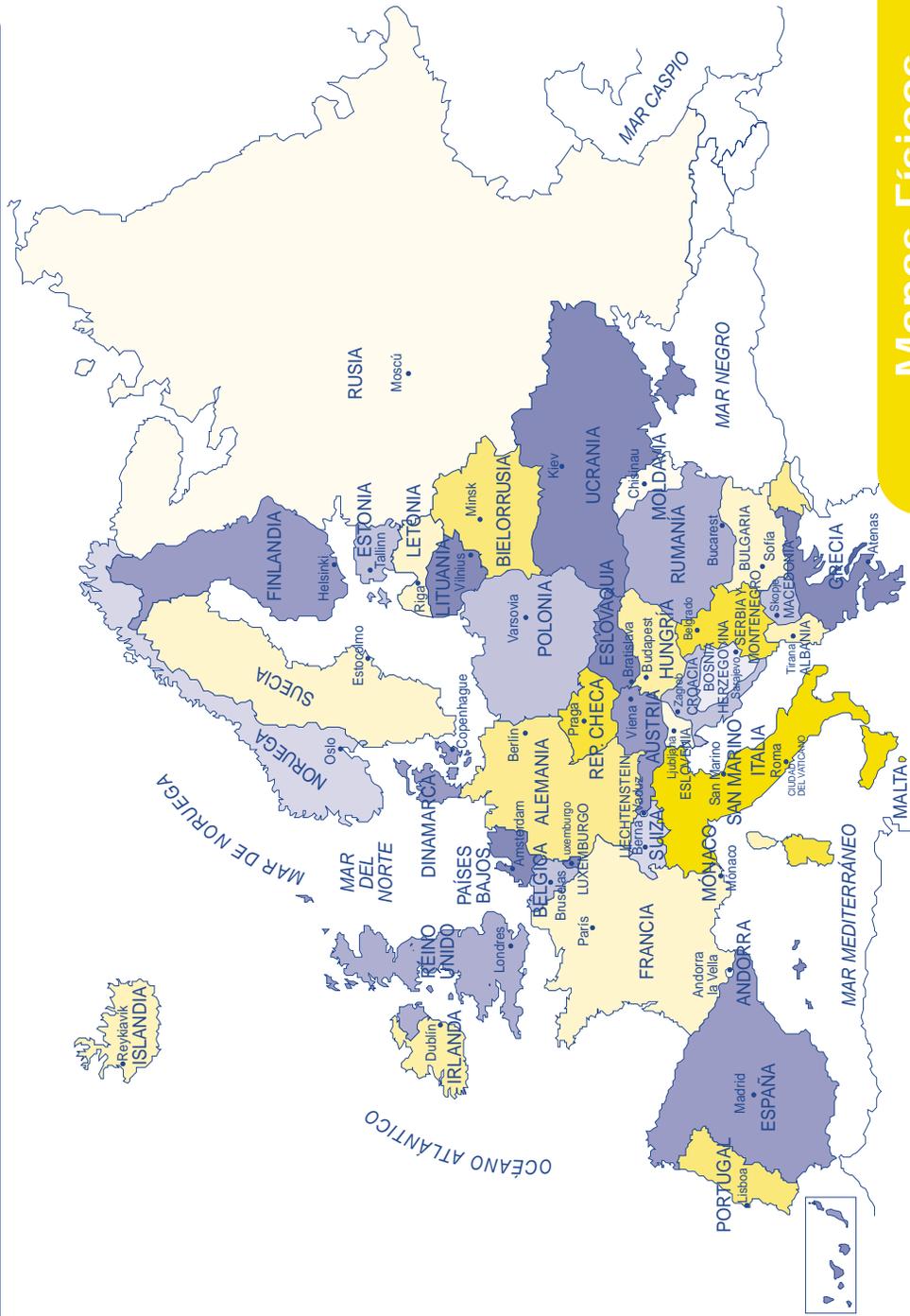
- Faringitis y laringitis
- Dificultades respiratorias
- Tos y expectoraciones
- Disminución de la capacidad pulmonar
- Úlcera gástrica
- Cáncer pulmonar
- Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga
- Bronquitis y enfisema pulmonar
- Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho

El tabaquismo, o dependencia del tabaco, es difícil de superar aún cuando el fumador se encuentre motivado para ello. Al dejar de fumar es habitual la aparición del síndrome de abstinencia, cuyos síntomas más frecuentes son: ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aumento del apetito, dificultad de concentración, etc. Este síndrome, que aparece a las pocas horas de terminar el último cigarrillo, puede durar de siete a diez días. El deseo de encender un cigarrillo puede mantenerse durante años.

La forma más extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, en cuyo humo se han identificado alrededor de 4.000 componentes tóxicos, de entre los cuales los más importantes son los siguientes:

- Nicotina: sustancia estimulante del sistema nervioso central, responsable de los efectos psicoactivos de la sustancia y de la intensa dependencia física que el tabaco provoca.
- Alquitranes: sustancias probadamente cancerígenas, como el benzopireno, que inhala el fumador y quienes, conviviendo con él en ambientes cerrados, se ven forzados a respirar el humo tóxico.
- Irritantes: tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio ocasionada por el consumo de tabaco (faringitis, tos, mucosidad, etc.).
- Monóxido de carbono: sustancia que se adhiere a la sangre, dificultando la distribución de oxígeno por el cuerpo.







# Ficha de Participación

## Concurso Escolar Curso 2004 - 2005

### Puedes participar:

- Si estudias 5º ó 6º
- Si quieres jugar con un CD-ROM
- Si quieres opinar sobre temas importantes
- Si quieres divertirte y aprender
- Si quieres ganar grandes premios
- Si tienes acceso a un ordenador con CD-ROM

### 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



Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_

Comunidad Autónoma: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Chico  Chica

Curso: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_

Profesor encargado: \_\_\_\_\_

Puntuación: \_\_\_\_\_

Código: \_\_\_\_\_





MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

SECRETARÍA GENERAL  
DE SANIDAD

DIRECCIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL  
Sobre Drogas



OBRA SOCIAL