

PREGUNTAS

NEXUS LUDI

Financiado por:



ALCOHOL Y TABACO

1. ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

¿Qué consecuencias tiene fumar?

- a. No tiene ninguna. Fumar no es tan perjudicial para la salud.
- b. Reduce los riesgos de sufrir enfermedades pulmonares.
- c. Implicará que nuestro círculo de amistades se amplíe.
- d. Problemas cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias, cerebro vasculares y del aparato digestivo entre otros.

2. ¡ACTIVA TUS SENTIDOS!

Una de las consecuencias del consumo de alcohol es la alteración de los sentidos y los estímulos externos. En esta prueba deberemos activarlos el doble!

Colócate unos auriculares con música de manera que quedes aislado de los sonidos externos. Un participante o un familiar tendrá que decirte la siguiente frase relacionada con el consumo. Tienes **1 minuto** para conseguir adivinar la frase!!

“Las drogas te alejan de lo grande que puedes llegar a ser”

3. ¡NO TE MAREES!

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas produce una sensación de mareo nada agradable...sentimos que el mundo “gira a nuestro alrededor” y puede llegar a producirnos caídas, vómitos o incluso la pérdida de conciencia.

Algo parecido sentirás en la siguiente prueba. Gira sobre ti mismo durante 5 vueltas y al parar, ¿serás capaz de aguantar el mareo?

La prueba es conseguir andar **3 metros** en línea recta! (4 pasos aproximadamente) ¡¡CUIDADO!!

Financiado por:



4. ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

Consumir bebidas alcohólicas...

- Hace que la gente sea más sociable.
- Solo es un problema si se va a conducir.
- Puede causar múltiples y graves enfermedades.
- Todas las anteriores son ciertas.

5. ENCUÉNTRAME!

Encuentra en la siguiente sopa de letras **5 palabras** relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco. Tienes **30 segundos!!!**

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

6. VERDADERO/FALSO (Debes acertar las 2 frases)

- El alcohol es un alimento y por eso tiene tantas calorías.
- El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial porque no está prohibido ni siquiera a los menores de edad.

Financiado por:



7. ¡NO PIERDAS EL ALIENTO!

El humo del tabaco provoca una acción irritante sobre las vías respiratorias provocando secreciones que dificultan el paso de aire a los pulmones... Vamos a comprobar tu capacidad pulmonar!!

Tienes que intentar sostener un trozo de papel durante **5 segundos** en tu boca mediante la inspiración de aire. Tienes 3 intentos. ¡¡ÁNIMO!!

8. VERDADERO/FALSO (Debes acertar las 2 frases)

- En una buena fiesta o celebración hay que tomar alcohol para divertirse.
- El consumo de alcohol puede hacerte tomar malas decisiones.

9. ¿CÓMO ESTÁ DE ENVEJECIDA TU PIEL?

El consumo de alcohol y tabaco provoca el envejecimiento prematuro de la piel, ¿lo sabías? ¡Veamos cómo de envejecida está tu piel!

Elige a uno de los participantes o a algún familiar para que con el dedo escriba en tu piel una de las siguientes palabras que tendrás que adivinar con los ojos cerrados:

Cigarro, botella, mareo, cenicero, humo, alcohol, borrachera, resaca, adicción, nicotina, droga.

10. VERDADERO/FALSO (Debes adivinar las 2 frases)

- El tabaco puede producir temblor de manos, vómitos y sensación de ahogo.
- Fumar solo los fines de semana no está tan mal.

Financiado por:

11. ¡NO MALGASTES EL DINERO!

El alcohol y el tabaco nos hacen malgastar una gran cantidad de dinero que podríamos utilizar en otras cosas... ¿y tú, sabes guardar bien el dinero?

Llena un cubo con agua e introduce un vaso en el fondo. Tienes que intentar tirar una moneda y meterla dentro del vaso. ¡Tienes **3 intentos**!!

12. ¡ACTIVA TUS SENTIDOS!

Una de las consecuencias del consumo de alcohol es la alteración de los sentidos y los estímulos externos. En esta prueba deberemos activarlos el doble!

Colócate unos auriculares con música de manera que quedes aislado de los sonidos externos. Un participante o un familiar tendrá que decirte la siguiente frase relacionada con el consumo. Tienes **1 minuto** para conseguir adivinar la frase!!

“Demuestra que no necesitas fumar para ser interesante”

13. ¡VENTAJAS HAY MILES!

Tienes **2 minutos** para pensar en 2 ventajas de no fumar y otras 2 de no beber alcohol. ¡Piensa rápido!

14. VERDADERO/FALSO (Debes adivinar las 2 frases)

- El tabaco es una droga.
- El humo del tabaco tiene muchas sustancias tóxicas.

Financiado por:

17. ¡NO TE MAREES!

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas produce una sensación de mareo nada agradable...sentimos que el mundo "gira a nuestro alrededor" y puede llegar a producirnos caídas, vómitos o incluso la pérdida de conciencia.

Algo parecido sentirás en la siguiente prueba! ¿Serás capaz de aguantar el mareo?

Tienes que conseguir escribir la siguiente frase tras dar **5 vueltas** rápidas sobre ti mismo!! ¡¡CUIDADO!!

DESPUÉS DE DARLE MUCHAS VUELTAS, HE LLEGADO A LA SIGUIENTE CONCLUSIÓN: ¡ME MAREO!

18. ENCUÉNTRAME!

Encuentra en la siguiente sopa de letras **5 palabras** relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco. Tienes **30 segundos!!!**

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

Financiado por:

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

1. ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA

Las tres formas de responder en una conversación son:

- a) Asertiva, Pasiva y Ejecutiva
- b) Ejecutiva, Agresiva y Pasiva
- c) Pasiva, Agresiva, Asertiva

2. VERDADERO O FALSO

La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar a la otra persona, no solo de oír sus palabras, sino también los sentimientos, que hay detrás de lo que se está diciendo.

- VERDADERO
- FALSO

3. QUIEN SOY. Responde con SI o NO

Debes averiguar qué personaje eres, para ello podrás hacer todo tipo de preguntas al juez, pero recuerda...el juez solo podrá responderte con SI o NO.

PERSONAJE: "BOB ESPONJA"

4. "EL CHISTOSO". mímica

Cuenta uno de estos chistes populares con mímica, ganarás la prueba si tu equipo adivina qué chiste estás contando.

- Va un caracol y derrapa
- Van dos andando y se cae el de en medio

Financiado por:

5. TABÚ.

Tu grupo tendrá que adivinar la palabra propuesta. Si juegas solo, deberás conseguir que el participante que tu elijas, adivine las siguientes palabras...para ello podrás dar pistas y las explicaciones que quieras, pero... TEN CUIDADO, no podrás utilizar las palabras "tabús". Si dices alguna de las palabras prohibidas, perderás. Ahh, si el participante acierta avanza 1 casilla.

**ESCUCHA
ACTIVA**

ESCUCHAR

OJOS

CABEZA

6. "DALE LA VUELTA"

Convierte estas respuestas agresivas en asertivas.

- Cállate.
- Estoy harta de que cojas mis cosas.

7. "EL TEATRERO"

Representa los siguientes estados de ánimo, para pasar de casilla deberás hacer bien al menos cinco. Tienes un minuto y medio.

- Cansado
- Furioso
- Alegre
- Confuso
- Nervioso
- Aburrido
- Concentrado

Financiado por:

8. VERDADERO / FALSO

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar mis derechos y opiniones con la intención de herir a la persona que escucha

- VERDADERO
- FALSO

9. ¿DÓNDE ESTÁN LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS?

Escondidas en la sopa de letras encontrarás 5 habilidades comunicativas. Tienes 2 minutos para encontrarlas.

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

Financiado por:

10. "EL CHISTOSO". Mímica

Tu grupo deberá adivinar el chiste siguiente a través de tu representación con mímica. Si juegas solo, elige a uno de los participantes, cuenta este chiste con mímica, pero recuerda...solo ganarás si la persona que has elegido averigua el chiste.

Chiste: "¿Qué es una pelusa en una silla? ¡¡ UNA PELUSILLA!!

11. "EL DESORDEN"

Ordena esta frase asertiva antes de un minuto y medio.

- ***No cómodo/a esto me porque quiero no hacer siento***

12. "LO QUE MÁS ME GUSTA DE TI"

Elige un miembro del juego y durante un minuto tienes que llenarle de cariño y elogio.

13. "YO ME SIENTO"

Cambia esta forma errónea de comunicarse a frases con mensaje "yo".

Forma incorrecta de comunicarse	Mensajes "YO"
"A veces pasas de mí y me haces el vacío. Eres un egoísta"	Yo me siento...
" Me pones enfermo, estás con la música tan alta que no me dejas concentrarme"	Yo me siento...

Financiado por:

14. "EL PINTOR"

Intenta que los participantes del juego adivinen esta palabra...pero recuerda... solo podrás hacerlo dibujando con lápiz y papel.

PALABRA: MENSAJE

15. ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA

Demostramos que mantenemos una "escucha activa" cuando...

- a) Miramos a los ojos y asentimos cada poco tiempo.
- b) mantenemos el cuerpo recto y miramos a la derecha
- c) Todas son correctas.

16. "TE PIDO QUE..."

Escoge a un participante y pídele de forma asertiva que deje de hacer algo que te molesta de él/ella (puedes inventártelo). Ganarás si el juez cree que lo has hecho de forma asertiva.

17. QUIÉN SOY. Responde con SI o NO

Debes averiguar qué personaje eres, para ello podrás hacer todo tipo de preguntas al juez, pero recuerda...el juez solo podrá responderte con SI o NO.

PERSONAJE: ROSALÍA

Financiado por:



INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. TABÚ

Tienes un minuto para que tu equipo, deben adivinar qué palabra estás describiendo. Si juegas individual, elige a un contrincante y si la acierta él avanza 1 casilla.



2. MÍMICA, saca ese actor/actriz que llevas dentro.

Representa mediante gestos la emoción: **TERNURA**.

¡TIENES 1 MINUTO!

Si juegas en equipo, deben adivinar qué palabra estás representando. Si juegas solo, hazla para el resto de participantes y si alguno la acierta, avanza una casilla. Si no aciertan, tú vuelves a la posición desde donde lanzaste el dado.

RECUERDA, no podrás NI HABLAR, NI EMITIR SONIDOS.

3. PICTONARIMANÍA

Representa con un dibujo la emoción: **CULPA**.

¡TIENES 1 MINUTO!

Si juegas con otra persona, esta debe adivinar que palabra estás dibujando.

RECUERDA, no podrás NI HABLAR, NI GESTICULAR, NI EMITIR SONIDOS, NI TAMPOCO ESCRIBIR LETRAS O NÚMEROS.

Financiado por:



4. ¡CANTEMOS! Que sabemos que te encanta...

Canta todas las canciones que te sepas que contengan la palabra: AMOR
¡TENÉIS 1 MINUTO! (Al menos deberéis cantar 3 para conseguir la prueba).

5. JEROGLÍFICO

Resuelve el siguiente jeroglífico con la siguiente clave de letras:

A	C	D	E	F	I	L	M	N	O	P	Y	R	S	U



5. ADIVINA LA EMOCIÓN

¿Qué emoción se esconde entre estas letras? Reordena las letras para formar la palabra escondida. Necesitas todas las letras. ¡TIENES UN MINUTO!

D E N E S I A D R

Financiado por:



6. ¡LLÉVAME LA CONTRARIA!

¿Serás capaz de ver el lado positivo a estas situaciones? Tú tarea consiste en sacar el lado bueno a la siguiente situación. ¡Dame 3 argumentos positivos!

“No voy a estudiar matemáticas porque no se me da bien”

7. ¿CUÁL ES LA OPCIÓN CORRECTA?

¿Cuál de estas opciones son características de los pensamientos negativos? ¡TIENES 1 MINUTO!

- Los pensamientos negativos describen una realidad que no es del todo cierta.
- Los pensamientos negativos exageran las consecuencias de los problemas.
- Los pensamientos negativos nos impiden poner solución a los problemas.
- Todas las anteriores son correctas.

8. ¿ESTÁS NERVIOSO?

Imagínate la siguiente situación. Estás jugando a este juego con tu hermano pequeño y te está ganando por goleada, tú cada vez estás más nervioso y no das ni una. Estás a punto de fingir que le estás dejando ganar a propósito.

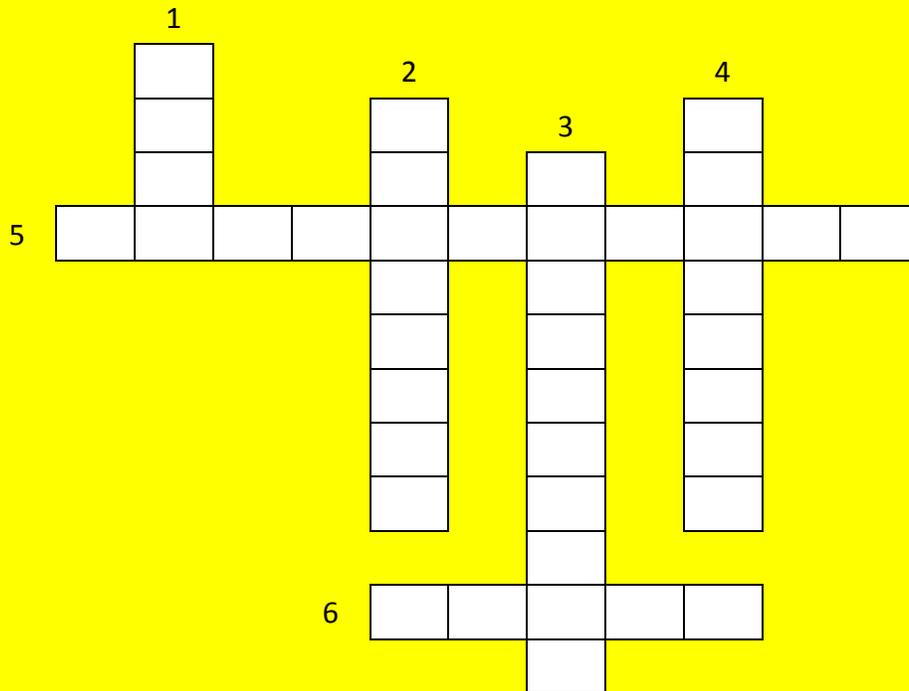
¡Relájate! Cierra los ojos y pon una mano en el pecho y otra en tu estómago. Respira hondo y trata de inflar como si fuese un globo la tripa. Si lo consigues, ENHORABUENA ¡puedes pasar a la siguiente casilla!

Financiado por:



9. CRUCIGRAMA

Resuelve el siguiente crucigrama:



Verticales:

1. Impresión desagradable causada por algo que repugna.
2. Alteración emocional causada por algo imprevisto.
3. Sentimiento intenso de exaltación del ánimo producido por admiración apasionada de alguien o algo que se manifiesta en la manera de actuar o hablar.
4. Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.

Horizontales:

5. Actitud comprensiva o tolerante.
6. Miedo que se siente al considerar que algo perjudicial o negativo ocurra o haya ocurrido.

Financiado por:



10. ¡COMPLETA Y AGRADECE!

Durante estos días hemos visto muchas acciones que otras personas han hecho por ti, o detalles que hayan podido tener contigo. Completa la lista con esas acciones que merezca la pena agradecer. Tienes 1 minuto.

Mis padres...

Mi mejor amigo/a...

Un vecino...

Un profesor/a...

11. ADIVINA ADIVINANZA... ¿QUÉ EMOCIÓN SOY?

“Le cuesta poco esfuerzo subir las escaleras pero necesita de mucha respiración para bajar cada escalón que ha subido en espiral, con ella tu corazón se acelera como en una maratón”

12. EMOJIS.

Relaciona cada emoción con los siguientes emojis ¡TIENES 30 SEGUNDOS!



Juguetón



Tranquilo



Decepcionado

Financiado por:

13. ¡REFRANERO, QUÉ SALERO!

Completa el refrán, tienes 30 segundos:

ES DE BIEN NACIDO SER _____.

14. CHOOSE ONE!

¿Cuál de estas opciones es la correcta? Hay ciertas emociones que son universales, es decir, que las tenemos desde que somos pequeños y las expresamos de la misma manera en todas las culturas, ¿Sabes cuáles son? ¡TIENES 30 SEGUNDOS!:

- a. Miedo, pereza, amor, alegría y asco.
- b. Miedo, alegría, tristeza, ira y asco.
- c. Miedo, cansancio, sorpresa, amor y asco.

15. AGRADECE QUE NO ES POCO.

¿Podemos sentirnos agradecidos por cosas aparentemente malas?
Escribe un motivo por el que estar agradecido en estas situaciones:

- Por un suspenso.
- Por una pesadilla.
- Por un disgusto amoroso.

Financiado por:



16. SOPA DE EMOCIONES.

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

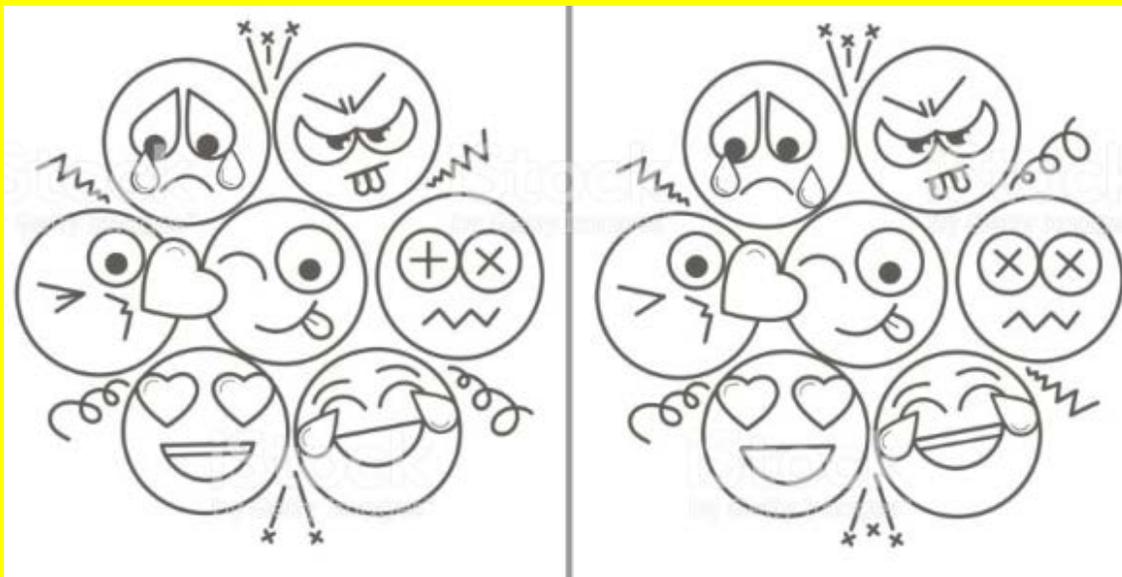
Encuentra las 7 emociones ocultas. ¡TIENES UN MINUTO!

Financiado por:



17. ENCUENTRA LAS 9 DIFERENCIAS

Tienes 2 minutos para encontrar las diferencias.



Financiado por:



AUTOESTIMA Y AUTOCOMUNICACION

1. Tienes 15 segundos para decir estas **características** sobre ti:

Tu mayor cualidad _____
 Tu canción favorita _____
 Tu comida favorita _____
 Tu mejor amigo o amiga _____
 Un recuerdo que más te emociona _____



2. ESCOGE LA RESPUESTA CORRECTA

Observa las tres imágenes y elige una afirmación la chica correspondiente.

- a) En la imagen 1 está segura de sí misma y con autocomunicación negativa.
- b) En la imagen 2 disfruta con lo que hace y trabaja la autocomunicación positiva para conseguir resultados.
- c) En la imagen 3, aunque duda, tiene alta autoestima ya que sabe la respuesta.

1



3



2



Financiado por:

3. PALABRAS PROHIBIDAS

¿Podrías definir una palabra sin mencionar las palabras prohibidas? Lee atentamente las siguientes palabras, escoge una e intenta definirla sin nombrar las palabras en ROJO para que la adivine tu equipo. Si juegas solo, si lo adivina el contrincante que tú elijas, él avanza una casilla y tú lo que te haya salido en el dado. Si no lo adivina, tú volverás a la casilla y él no avanzará.

ASPECTO FÍSICO

Apariencia

Cuerpo

Fachada

Impresión

Persona

4. ¡¡TEN BUEN OIDO!!

ESCUCHA los audios y señala con una X si corresponde a un **mensaje interno** positivo que nos transmitimos a nosotros mismos (autocomunicación positiva) o si por el contrario es negativo, repercutiendo ambos en nuestra **autoestima**.

MENSAJES que nos decimos a nosotros mismos	AUTOCOMUNICACION POSITIVA	AUTOCOMUNICACION NEGATIVA
 audio 1.m4a		
 audio 2.m4a		
 audio 3.m4a		
 audio 4.m4a		

Financiado por:

5. COLOCA EN SU LUGAR

Coloca cada palabra en el lugar que corresponde del texto

autoestima	debilidades	baja	mejorar	autocomunicación negativa
------------	-------------	------	---------	---------------------------

La _____ afecta al estado de ánimo y a muchas parcelas de la vida, que no es algo ajeno que está fuera de control; por el contrario, es algo que se puede cambiar y _____. La _____ se produce cuando las personas se dicen desaprobaciones. Criticarse, culparse, quejarse y centrarse en las _____ o errores que se cometen, son ejemplos de ésta. Las personas tienen una autoestima _____ si se dicen muchas cosas negativas.

6. MÍMICA

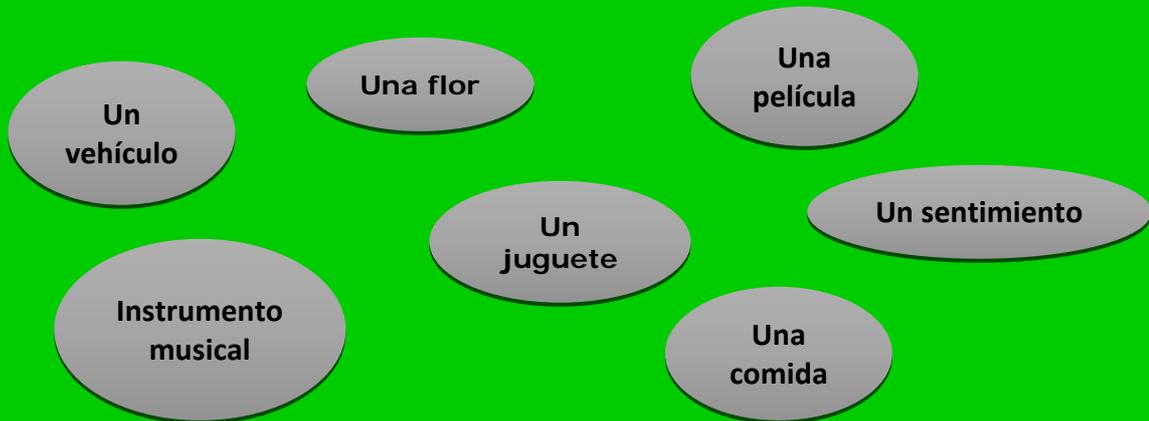
¿Sabes quién eres? De estas **cualidades** escoge una que te identifique. Vas a interpretar haciendo **Roll-Playing** (pueden participar familiares y ayudarte) dicha característica escogida, pero no podrás hablar, será a través de **mímica**. Los miembros de tu equipo deberán averiguar lo que estás interpretando. Si juegas solo, elige a otro jugador y si lo acierta, avanza él también 1 casilla. Si no acierta, tú retrocedes y él se queda donde está.

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| 1. Soy un buen amigo o amiga. | 8. Sé guardar un secreto. | 17. Se me dan bien las matemáticas. |
| 2. Pienso antes de actuar. | 9. Comparto con los demás. | 18. Aprendo canciones con facilidad. |
| 3. Soy constante en las cosas que empiezo. | 10. Me esfuerzo. | 19. Soy ordenado u ordenada. |
| 4. Soy deportista. | 11. Bailo bien. | 20. Se me da bien el inglés. |
| 5. Soy buen compañero o compañera. | 12. Tengo unos ojos bonitos. | 21. Dibujo bien. |
| 6. Soy colaborador o colaboradora. | 13. Canto bien. | 22. Tengo un pelo bonito. |
| 7. Escucho los demás. | 14. Soy bueno o buena en algunos juegos. | |
| | 15. Leo bien. | |
| | 16. Tengo buenas ideas. | |

Financiado por:

7. DIBUJARRRRR

Si yo fuera, sería...Dispones de **1 minuto**, debes elegir uno de estos elementos que te represente, que consideres que cuadra contigo por tu personalidad, gustos, historia, experiencias.... **Dibújalo en un papel**, pero no podrás hablar ni escribir números y letras. Un miembro de tu equipo ó el juez deberá averiguar el dibujo y le explicarás el motivo de la elección de éste, deberá estar argumentado.



8. SOPA DE LETRAS "AUTOESTIMA ALTA"

Tienes 2 minutos para localizar en esta sopa de letras al menos 3 **características** más comunes de una personalidad con **autoestima alta**.

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

Financiado por:

9. VERDADERO O FALSO

Di si son verdaderas o falsas las siguientes frases (debes acertar al menos 1 para avanzar):

- La autoestima es una habilidad para saber resolver mis conflictos
- La autoestima es lo que yo pienso y siento sobre mí

10. MEMORIA

¡¡Cronometra!! Debes observar la imagen durante **15 segundos**. Después no vuelvas a mirarla, **memoriza** y contesta a las siguientes preguntas.



- Se pueden observar las emociones de los niños y niñas en las caras, ¿qué te transmiten?
- ¿Hay algún niño o niña triste, aislado o inseguro?
- ¿Qué hora marcaba el reloj, es algún momento del día clave en la diversión y bienestar de los niños y niñas?

Financiado por:

11. ¡ASÍ SOY YO! RESPONDE LAS PREGUNTAS

Tienes **1 minuto** para contestar estas **preguntas sobre ti**, si eres capaz, tendrás las cosas claras sobre lo importante en tu vida, lo que te hace feliz y lo que debes mejorar.

PARA MI ES IMPORTANTE	¿Por qué ES IMPORTANTE PARA MI?	¿Qué PUEDO HACER PARA MEJORAR?
Mi familia		
Mis estudios		
Mis amigos		

12. PALABRAS PROHIBIDAS

¿Podrías definir una palabra sin mencionar las palabras prohibidas en **2 minutos**? Lee atentamente las siguientes palabras, escoge una e intenta definirla sin nombrar las palabras en ROJO. Tus compañeros de equipo deberán adivinar la palabra. Si juegas solo, elige a un contrincante, si adivina, avanzará 1 casilla él también.



13. VERDERO O FALSO

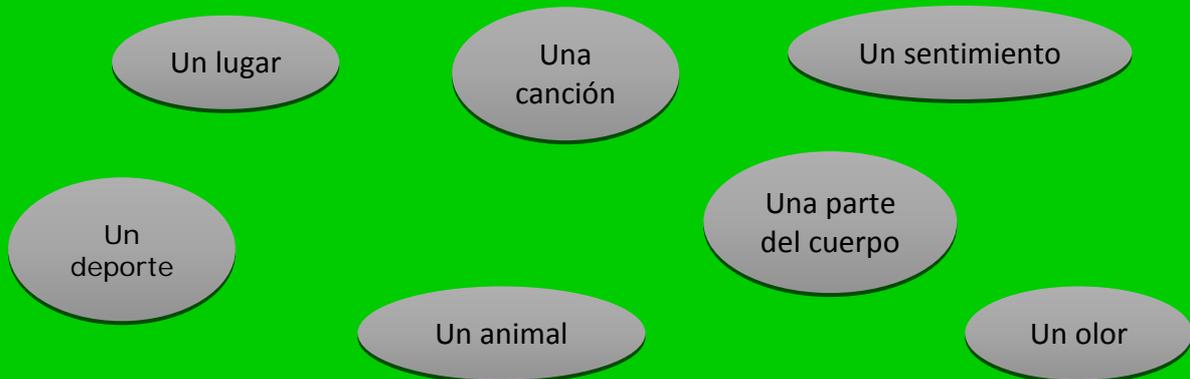
Di si son verdaderas o falsas estas frases (debes acertar al menos 2 para avanzar).

- El autoconcepto es la opinión que tienes sobre ti mismo.
- La autocomunicación son las conversaciones internas que tenemos a diario con nosotros/as mismos.
- El autoconcepto es cuando la opinión que tiene el resto sobre ti concuerda con la tuya propia.

Financiado por:

14. DIBUJARRRRR

Si yo fuera, sería...Dispones de **1 minuto**, debes elegir uno de estos elementos que te represente, que consideres que cuadra contigo por tu personalidad, gustos, historia, experiencias... **Dibújalo en un papel**, pero no podrás hablar ni escribir números y letras. Un miembro de tu equipo ó el juez deberá averiguar el dibujo y le explicarás el motivo de la elección de éste, deberá estar argumentado.



15. UNE LAS PAREJAS

Une el mensaje negativo (gris) con el mensaje positivo (amarillo) que debería reemplazarlo para tener una mejor autoestima y sentirnos mejor.



Financiado por:

16. DESCUBRE LA PALABRA OCULTA

De las dos frases, elije una como correcta y pon al lado su letra en **negrita** destacada. Al final obtendrás una bella palabra que siempre nos ayudará a mantener la autoestima arriba.

- El autoconcept**O** es lo que opinan sobre mí
- La autocomunicación po**S**itiva me ayuda a conseguir metas



- La personalidad de cada un**O** es una compleja trama de características, cualidades y capacidades personales
- Los mensajes negativos, son normales, buenos. Los **T**enemos todo el mundo



- La **P**ublicidad es un reflejo de la realidad, ayuda a reconocer mi autoimagen.
- Cada persona es única y difere**N**te, e igual de valiosa e importante que los demás.



- La autoestima afecta al estado de ánimo y a muchas pa**R**celas de la vida.
- La autocomunicación negativa e**S** cuando te expresas de forma agresiva con los demás.



- Es muy importante para la autoest**I**ma el diálogo que mantenemos con nosotros mismos.
- Meterse con los d**E**más no afecta a su autoestima



- Por el físico podemos sa**B**er cómo es esa persona y si quiero tratar con ella.
- La autoestima puede ser positiva o negativa, dependiendo d**E** cómo se sienta cada cual consigo mismo



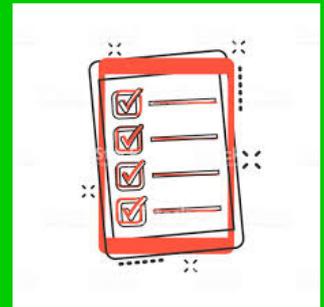
LA PALABRA OCULTA ES _ _ _ _ _



Financiado por:

17. "LISTA DE LOS TRIUNFOS".

Tienes **1 minuto** para escribir en un papel cuáles han sido los **logros** y triunfos a lo largo de tu vida y compártelo con los demás miembros del juego. El juez valorará si tienes buenos triunfos, avanzas lo que te ha salido en el dado. Si se te olvida algún triunfo importante, el cual no has valorado, te quedarás una ronda sin tirar. Si el contrario el juez considera que son pocos triunfos (1 o menos) y que debes trabajar más los logros para sentirte mejor, deberás quedarte en la casilla (desde la que tiraste) y no avanzar, ya que tienes trabajo por delante en esa área de tu vida.



18. AUTOCOMPONE Y CANTA

Dispones de **1 minuto** para pensar en esta prueba. Deberás componer una canción con algún objeto de la casa que sirva como **instrumento musical** y una letra que contenga la frase "**Confianza en ti mismo**". Deberá al menos tener **3 frases**. El tiempo empezará a correr cuando hayas adquirido el instrumento musical que vas a usar.

19. MÍMICA

¿Sabes quién eres? De estas **cualidades** escoge una que te identifique. Vas a interpretar haciendo **Roll-Playing** (pueden participar familiares y ayudarte) dicha característica escogida, pero no podrás hablar, será a través de **mímica**. Los miembros de tu equipo deberán averiguar lo que estás interpretando. Si juegas solo, elige un contrincante y si adivina, él avanza una casilla. Si no aciertas, él se queda igual y tú retrocedes la tirada de dados.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Cuido mi salud. ----- | 12. Me acepto como soy. |
| 2. Defiendo mis ideas. | 13. Me gusta mi aspecto físico. |
| 3. Aprendo con facilidad. | 14. Consigo lo que me propongo. |
| 4. Reconozco mis errores. | 15. Soy alegre. |
| 5. No me dejo llevar por los demás. | 16. Me gusta aprender cosas nuevas. |
| 6. Ayudo en casa. | 17. Caigo bien a los demás. |
| 7. Soy guapo o guapa. | 18. Me porto bien en casa. |
| 8. Me relaciono con la gente con facilidad. | 19. Tengo buen humor. |
| 9. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas. | 20. Me gusta ayudar a los demás. |
| 10. Soy trabajador o trabajadora. | 21. Soy responsable. |
| 11. Hablo bien en público | 22. Las dificultades no me desaniman. |

Financiado por:

20. ¡¡TEN BUEN OIDO!!

ESCUCHA los audios y señala con una X si corresponde a un **mensaje interno** positivo que nos transmitimos a nosotros mismos (autocomunicación positiva) o si por el contrario es negativo, repercutiendo ambos en nuestra **autoestima**.

MENSAJES que nos decimos a nosotros mismos	AUTOCOMUNICACION POSITIVA	AUTOCOMUNICACION NEGATIVA
 audio 5.m4a		
 audio 6.m4a		
 audio 7.m4a		
 audio 8.m4a		

Financiado por:

PENSAMIENTO POSITIVO

1. EL ENTUSIASTA. Menciona 3 aspectos positivos que puedas hallar en la siguiente situación:

- Se ha roto mi móvil.

2 TRANSFORMANDO SITUACIONES. Transforma la siguiente frase a un lenguaje positivo que cambie la manera de ver la situación.

- Este confinamiento no va a acabar nunca.

3. ¿QUÉ NO SOY? Menciona la cualidad positiva opuesta a la indicada a continuación:

- Cobardía.
- Pereza.

4. ¿QUÉ MÁS SOY? Menciona 2 cualidad positivas iguales o similares a la indicada a continuación.

- Amorosa
- Confiable

5. FRASES POSITIVAS

Resuelve el siguiente refrán:



6. LA FRASE ES ... (Resuelve con mímica)

Si juegas en equipo, deben adivinar qué frase estás representando. Si juegas solo, hazla para el resto de participantes y el primero que la acierte, avanza una casilla. Si no aciertan, tú vuelves a la posición desde donde lanzaste el dado.

¡La mayor fuerza está en tu mente!

Financiado por:

7. ORDÉNAME. Ordena las siguientes palabras para que la frase tenga sentido:

AÑOS NO CIEN MAL DURE HAY QUE

8. PASA PALABRA. Descubre la cualidad positiva que se esconde detrás de la vocal o consonante.

A: Que muestra una actitud tolerante y acepta ideas nuevas, críticas, influencias, etc.

B: Que es de carácter virtuoso y amable, que está lleno de bondad.

C: Que puede hacer o lograr determinada cosa, que posee las condiciones necesarias para ello.

9. EL ENTUSIASTA. Resuelve esta frase con un mensaje de pensamiento positivo a través de los emoticonos



10. TRANSFORMANDO SITUACIONES. Transforma la siguiente frase a un lenguaje positivo que cambie la manera de ver la situación

- Voy a perder este curso por las clases online.

11. ¿QUE NO SOY? Menciona la cualidad positiva opuesta a la indicada a continuación:

- Torpe
- Aburrida

12. ¿QUÉ MÁS SOY? Menciona 2 cualidad positivas iguales o similares a la indicada a continuación

- Soñador
- Amigable

Financiado por:

13. FRASES POSITIVAS

¿Qué dicen estos emoticonos? Resuelve (es un refrán)



14. LA FRASE ES ...Representa mediante mímica la siguiente frase:

Si juegas en equipo, deben adivinar qué palabra estás representando. Si juegas solo, hazla para el resto de participantes y el primero que acierte, avanza una casilla. Si no acierta nadie, tú vuelves a la posición desde donde lanzaste el dado.

- Piensa positivo, vivirás positivo.

15. ORDÉNAME Ordena las siguientes palabras para que la frase tenga sentido.

PENSAMIENTOS ACCIONES SON CUIDA TUS FUTURAS TUS

16. ¿QUÉ NO SOY? Menciona la cualidad positiva opuesta a la indicada a continuación:

- Soberbia.
- Indiferencia.

17. PASA PALABRA. Descubre la cualidad positiva que se esconde detrás de la vocal o consonante:

D: Que está dispuesto a dialogar y a discutir las cosas sin imponer su criterio.

E: Que produce el efecto esperado, que va bien para determinada cosa.

R: Que es consciente de sus obligaciones y actúa conforme a ellas

Financiado por:

OCIO Y TIEMPO LIBRE

1. Tienes 30 segundos para decir 5 actividades **DIVERTIDAS**, **BARATAS** y **SALUDABLES** para hacer en tu tiempo libre.

2. ENCUENTRA LA DIFERENCIA

Tienes 1 minuto para encontrar al menos 5 de las 7 diferencias que existen y nombrar un objeto que veas que puedes utilizar en tu tiempo libre.



Financiado por:

3. MÍMICA

Tienes 1 minuto para representar mediante gestos 3 **ACCIONES**, tu equipo tiene que adivinarla. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla:

- **Hacer deporte**
- **Tocar un instrumento**
- **Ir al cine**

4. TABÚ

Tienes 2 minutos para explicar a tu equipo 2 palabras. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla: **CUIDADO, no podrás decir las palabras prohibidas que están en ROJO, ni derivados de ella.**



5. VERDADERO O FALSO

Desarrollar aficiones personales y compartir el tiempo libre con la familia y con los amigos es muy importante para el desarrollo personal y social.

VERDADERO Ó FALSO

Financiado por:

6. SOPA DE LETRA

Debes encontrar 5 deportes

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

7. A DIBUJARRRRR

Tienes 1 minuto de tiempo para dibujar en un papel, 3 palabras. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla. **RECUERDA, no podrás NI HABLAR, NI GESTICULAR, NI EMITIR SONIDOS, NI TAMPOCO ESCRIBIR LETRAS O NÚMEROS.**

- Libro
- Cartas
- Habitación

8. MÍMICA

Tienes 1 minuto para representar mediante gestos 2 **ACCIONES**, tu equipo tiene que adivinarla. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla:

- Ir de compras
- Ir al parque
- Salir con amigos

Financiado por:

9. ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

Una forma adecuada y saludable de disfrutar de mi ocio y tiempo libre es:

- a. Pasar mucho tiempo delante del televisor.
- b. No hacer nada.
- c. Fumar y beber
- d. Ninguna de las anteriores es correcta.

10. CANTA

Una de las cosas a las que más tiempo dedicáis los adolescentes es a escuchar música y también, reconócelo, a cantar, jejeje. ESCUCHA LA FRASE DE LAS SIGUIENTE CANCIÓN Y CONTINÚA CANTÁNDOLA.

❖ Oye, abre tus ojos, ...

11. MIRA LOS SÍMBOLOS CORRESPONDIENTES A CADA LETRA Y EN 1 MINUTO DEBES DESCUBRIR LA PALABRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
*	⊗	©	×	≠	\	~	«	+]

K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
☾	♥	★	◐	#	⚡	\	÷	●	😊

T	U	V	W	X	Y	Z
↓	☼	○	⌵	£	†	î

≠ ◐ ↓ ● ≠ ↓ ≠ ◐ + ★ + ≠ ◐ ↓ ⚡

Financiado por:

12. PRUEBA: ¿Queréis ver cómo uno se puede divertir con un poco de imaginación?

Materiales: un palo de escoba y un rollo de papel higiénico.

Tienes 1 minuto para conseguir meter el rollo de papel higiénico en el palo de la escoba, lanza el rollo de papel higiénico e intenta introducir el palo de la escoba por el agujero. **ÁNIMO!!!**

13. A DIBUJARRRRR

Tienes 1 minuto para dibujar a tu equipo una de estas palabras. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla: **RECUERDA, no podrás NI HABLAR, NI GESTICULAR, NI EMITIR SONIDOS, NI TAMPOCO ESCRIBIR LETRAS O NÚMEROS.**

- Balón
- Ordenador
- Telescopio

14. Una de las cosas que hacemos en nuestro tiempo libre es quedar con amigos. Seguro que más de una vez has ido a comer, merendar o cenar con ellos. BUSCA Y DI EN MENOS DE 15 SEGUNDOS

- 3 ALIMENTOS SALUDABLES
- 3 POCO O NADA SALUDABLES

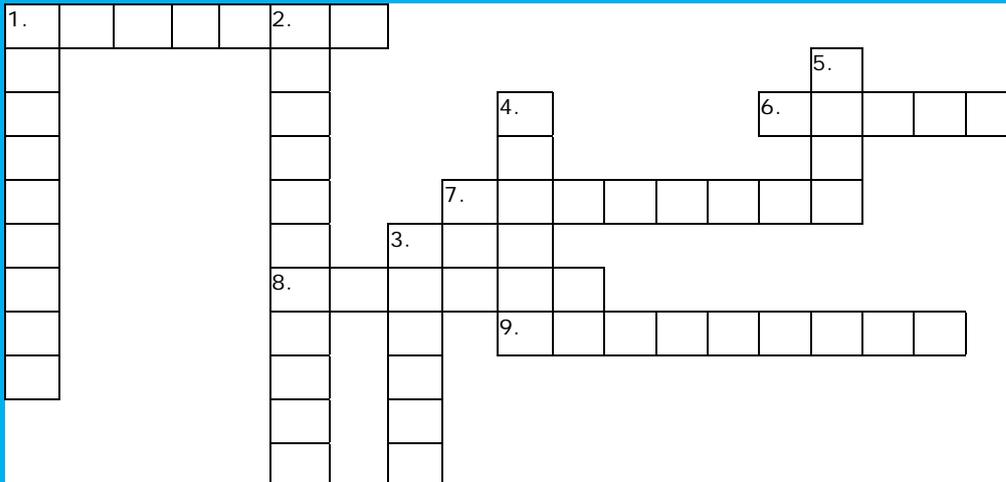


Financiado por:

15. CRUCIGRAMA

Resuelve este crucigrama. Son 10 palabras que tienen que ver con el **OCIO Y TIEMPO LIBRE**.

Tienes 3 minutos, a por ellooooo!!!



VERTICAL	HORIZONTAL
1. Una emoción que aparece cuando estamos muy alegres	1. Tu padre, tu madre, hermanos/as, abuelos/as, primos/as...son, ¿tú?
2. NÓICANIGAMI (si lees como los chinos sabrás qué palabra es)	6. Cambia una vocal de la palabra LIBRO y encontrarás la respuesta
3. Lo que nos marca el reloj	7. 1ª persona del singular del presente de indicativo del verbo descansar
4. Nos proporciona diversión (plural)	8. Palabra que utilizamos para referirnos a nuestras amistades
5. Hay que saber utilizar bien nuestro ---- y tiempo libre (de abajo a arriba)	9. El ocio y el tiempo libre, ¿tienen que ser?

Financiado por:

16. MÍMICA

Tienes 1 minuto para representar mediante gestos 3 **ACCIONES**, tu equipo tiene que adivinarla. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla:

- **Descansar**
- **Hacer manualidades**
- **Cocinar**

17. Una de las cosas a las que más tiempo dedicáis los adolescentes es a escuchar música y también, reconócelo, a cantar, jejeje. **ESCUCHA LA FRASE DE LAS SIGUIENTE CANCIÓN Y CONTINÚA CANTÁNDOLA.**

- ❖ Cuando se rebelen los recuerdos y me pongan contra la pared. Resistiré.....

18. TABÚ

Tienes 1 minuto para explicar a tu equipo 2 palabras. Si estás jugando solo tendrá que adivinarla el contrincante que tú elijas, si la adivina tú te quedas en la casilla que te haya salido con la tirada del dado y él avanza una casilla: **CUIDADO, no podrás decir las palabras prohibidas que están en ROJO, ni derivados de ella.**

OCIO	AFICIONES
REIR	GUSTAR
TIEMPO LIBRE	DIVERTIR
HOBBIE	COMPARTIR
AMIGOS	ACTIVIDAD

Financiado por:

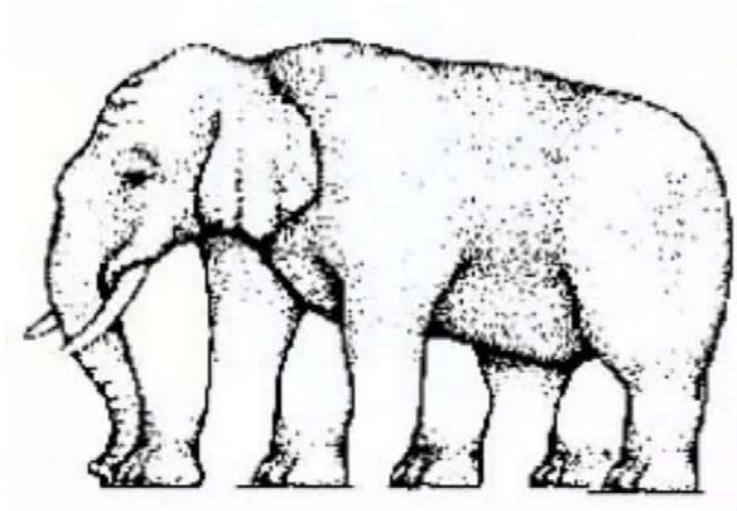
1. CUENTA ATRÁS

- En 30 segundos tienes que decir, al menos 3 marcas que empiecen por la letra L de productos que puedas encontrar en un supermercado.

2. ¿QUÉ VES?

- Mira la imagen 5 segundos y dinos:

¿Cuántas patas tiene el elefante?



3. DESCIFRANDO

Descifrar la frase usando alguna asociación de los números

S 1 B 2 R D 2 C 3 R N 4

4. ¿CUÁL ES LA CORRECTA?

Los adolescentes suelen sufrir una mayor presión grupal por parte de:

- A) Su familia
- B) Sus amigos
- C) Sus vecinos

5. VERDADERO O FALSO

Ridiculizar es una forma directa de ejercer Presión Grupal. Verdadero o Falso.

6. ¿QUÉ FALTA?

Completa la frase: "Una de las razones por las que se cede a la presión grupal es para no parecer_____ a los demás.

7. PIQUITO DE ORO

Describe a "el jurado" un anuncio de televisión donde detectes publicidad engañosa.

8. VERDADERO O FALSO

Todo lo que se dice en los anuncios de televisión es cierto ya que existe una ley que lo regula. Verdadero o Falso.

9. ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



10. PIQUITO DE ORO

Describe una situación en la que hayas hecho una acción para no sentirte diferente a los demás (presión grupal). "El jurado" valorará si es correcta o no.

11. TABÚ

Tienes que conseguir que "el jurado" adivine la palabra "publicidad" sin decir las palabras: Comprar, Televisión, Internet y Producto. Tienes 2 minutos.

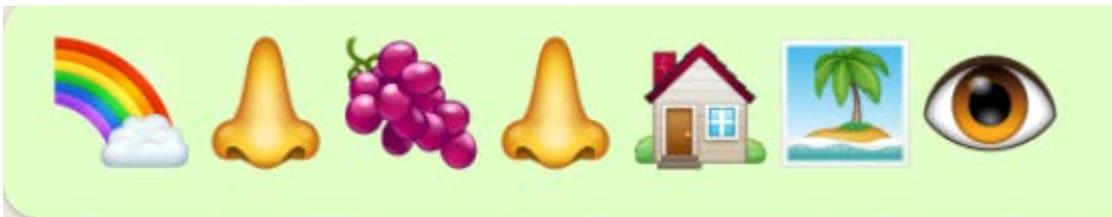


12. ¿CUÁL ES LA CORRECTA?

¿Cuál de estas tres respuestas NO es una motivación del consumidor a la hora de comprar algo que ha visto en un anuncio de publicidad?

- A) Aceptación, cariño e integración en grupo.
- B) Miedo
- C) Reafirmación de la Autoestima

13. PALABRA SECRETA



14. ¿QUÉ FALTA?

Completa la frase: "Las empresas invierten mucho dinero en publicidad porque son conscientes de que la publicidad _____ mucho en las conductas y consumos de las personas."

15. EL PUBLICISTA

Menciona un anuncio publicitario a "el jurado" donde hayas visto que quien anuncia el producto sea una persona atractiva, exitosa y poderosa.

16. TABÚ

Tienes que conseguir que "el jurado" adivine la expresión "presión grupo" sin decir: Influencia, Amigos, Rechazo y Ceder. Tienes 2 minutos.

