

**espacio**

**e + c**

**compartido**

## Espacio compartido

<b>Al vestirte</b>	<b>60</b>
<b>En la habitación</b>	<b>64</b>
<b>A la hora de comer</b>	<b>68</b>
<b>En el vestuario</b>	<b>72</b>
<b>Saliendo con los amigos</b>	<b>76</b>
<b>Tu mundo</b>	<b>80</b>

Al vestirte, En la habitación, A la hora de comer, En el vestuario y Saliendo con los amigos y Tu mundo forman esta sección repleta de actividades atractivas para realizarlas en clase con tus compañeros, en el patio del centro con tus amigos o en casa con tus familiares. Encontrarás opiniones de chic@s de tu edad que te invitan a reflexionar sobre un tema; preguntas sobre asuntos que te interesan para conocerte mejor, consejos muy diversos y espacios para que escribas, pegues fotos o guardes recuerdos que no quieres perder. Pero no debes olvidar que este espacio resulta mucho más divertido si lo compartes, por lo que te invitamos a intercambiar este cuaderno y descubrir que saben los demás de ti, qué sienten por ti o qué te aconsejan.



## Al vestirte

**Sergio**

“ A mí me gusta la ropa skater, porque es muy guay. La ropa de skater cuelga mucho en el cuerpo, pero es muy cómoda. ”

**Elena**

“ Hoy me han dicho que soy hortera, pero prefiero pensar que soy original. ”

**Y a ti, ¿qué tipo de ropa te gusta?**

> (...)

...)

## ¿Cómo es tu estilo?

### ¿Te sacas partido?

#### Contestas tú

¿Con que tipo de ropa te sientes cómodo o cómoda?

¿Con quién te gusta ir a comprar ropa?

¿En qué te fijas a la hora de vestirte?

¿Te cuesta mucho decidir qué vas a ponerte?

¿Qué prenda de ropa no tirarías nunca?

#### Contesta tu amigo

¿Qué colores predominan en mi vestuario?

¿Crees que trato mi ropa con cuidado?

¿Cómo definirías mi estilo?

### ¡Échame una mano para verme mejor!

¿Qué prendas te pondrías en mi lugar?

¿Qué colores crees que me favorecen más?

En mi lugar ¿probarías algo nuevo?

## Consejos

Tu ropa puede ser una forma más de mostrar tu **personalidad**: elige colores y formas con los que te sientas cómod@, libre y guap@.

Tus prendas de vestir forman parte de tus **objetos personales**, por eso debes cuidarlas. Recuerda que no es necesario tener mucha ropa; es mejor tener poca y bien escogida. ¡Piénsalo dos veces antes de comprar algo nuevo!



## Dedicatorias

*Lo que más me gusta de la ropa de las chicas son los zapatos. Unos zapatos valen más que mil palabras.*

**Sergio**

*Una forma de ligar: sé tú misma y a triunfar.*

**Lucía**



## En la habitación

### Ángel

“ Mi habitación está llena de libros, cuadernos y muchos CD-ROM. Cuando me aburro suelo mirar los cuadernos. Uno de ellos es de dedicatorias. La que más me gusta es: La belleza interior es más importante que la belleza exterior. ”

### Tamara

“ Mi habitación es chiquitilla y ahora mismo está llena de pósteres. Tengo un escritorio en el que me siento a dibujar y a escribir en mi agenda y me pongo música. También me tumbo en la cama para escucharla. La verdad es que siempre me pongo música, porque me desahoga, me gusta mucho. ”

## Y tú, ¿qué haces en tu habitación?

> (...)

...)

## ¿Cómo es tu habitación?

### ¿Cómo la tienes decorada?

#### Contestas tú

¿Cuál es el objeto que más valoras de tu habitación?

¿Cómo la tienes decorada?

¿La compartes?

¿Qué es lo que más te gusta hacer en ella?

¿Cómo te sientes cuándo tus padres entran en tu habitación?

¿Consideras que es tu espacio privado?

#### Contesta tu amigo

Conociendo mi forma de ser, ¿crees que tengo mi habitación ordenada?

¿Qué pósteres crees que tengo en mi habitación?

#### ¡Échame una mano para mejorar mi habitación!

¿Cómo puedo conseguir tener ordenada mi habitación?

¿Cómo la podría decorar y pintar?

## Consejos

Transforma tu habitación en un **lugar acogedor** donde te sientas a gusto. Coloca tus pósteres favoritos, fotos de tus amigos y aquellos objetos que te recuerden tus mejores momentos.

Tu habitación puede ser tu **espacio íntimo** donde hacer lo que a ti te gusta: leer, escuchar música, dibujar... También puedes compartirla con tus amigos y disfrutar conversando.

Una buena manera de mantener todas tus **cosas ordenadas** es reciclar esas cajas que hay en casa y que ya no sirven. Coge una y decórala a tu gusto: fórrala de algún papel bonito, píntala o pégale tus fotografías preferidas. En ella podrás guardar tus lápices, tus cuadernos o tus CD.



## Dedicatorias

*Mi habitación está llena de pósteres, mis cajones de discos, mi armario de ropa y ¡todo va viento en popa!*

**Elena**

*Mi cuarto es grande, con muchos pósteres. Me pongo a escuchar música, porque me encanta la música. Allí paso todos los días de mi adolescencia.*

**Araceli**



## A la hora de comer

**Florencia**

“ Tengo compañeras que se preocupan mucho por si están gordas o flacas, yo no me preocupo, no me fijo en lo que como, si me engorda o no. Si me gusta, me lo como. De beber, tomo lo de siempre, agua, zumos... ”

**Cristina**

“ Ahora me fijo más en cosas como si voy bien y a veces me pregunto qué piensan los demás de mí, si tengo el cuerpo bonito..., si se me nota que me cuido... ”

**Y a ti, ¿qué es lo que más te gusta comer?  
¿Y beber?**

> (...)

...)

## ¿Cómo son tus hábitos alimentarios?

### ¿Te alimentas bien?

#### Contestas tú

¿Comes todo tipo de alimentos (verduras, frutas, pescado, cereales, etc.)?

¿Qué te gustaría comer el día de tu cumpleaños?

¿Qué te gusta más: el agua o los refrescos?

¿Te gusta picar entre comidas?

¿Te saltas comidas por costumbre?

#### Contesta tu amigo

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Qué crees que me gusta más lo dulce o lo salado?

¿Qué bebida pido cuando salimos a dar una vuelta?

Si tuviera que escoger un sitio para ir a comer,  
¿dónde crees que me gustaría ir?

#### ¡Échame una mano con mi alimentación!

¿Crees que podría mejorar mis comidas?

¿Crees que como demasiados dulces?

¿Piensas que como alimentos que me convienen aunque no me gusten?

¿Piensas que como alimentos que me gustan aunque no me convengan?

## Consejos

Ahora que estás en pleno crecimiento debes **comer de todo** y de forma sana. Tu cuerpo necesita proteínas, hierro y calcio (carne, pescado, productos lácteos y huevos), hidratos de carbono (patatas, pan, pasta, legumbres y arroz) y vitaminas y minerales (verduras y frutas frescas).

Es importante que **mastiques** bien los alimentos para poder digerir mejor y saborearlos más.

Aunque se pueden tomar de vez en cuando, no hay que abusar de los **dulces** (pasteles y chuches) ni de las **bebidas con burbujas**. Es preferible tomar agua.

No te saltes ninguna comida y recuerda que el **desayuno** es la más importante, porque es el combustible que te permite funcionar durante todo el día.



## Dedicatorias

*Tu madre tuvo que ser pastelera,  
porque un bombón como tú no lo hace  
cualquiera.*

Arcadio

*Si no te cuidas y no comes de todo,  
se te estropea el cuerpo y cuando te haces  
mayor te costará quedarte con un cuerpo  
bonito.*

Laura



## En el vestuario

**David**

“ De físico yo me veo bien. Soy bajito, rubio y bastante guapo. A mí no me importa cómo me vean los demás... Aparte de divertirme, el fútbol va bien para el cuerpo, hace que tengamos buen aspecto físico, que estemos en forma. Pero después de hacer ejercicio hay que lavarse y tener buena higiene. ”

**Manuel**

“ No entiendo la gente que se pasa la vida comparándose físicamente. Esta vida es para ti, para mí, para los altos y los bajos, guapos o menos guapos, fuertes o menos fuertes. Al fin y al cabo, todos somos iguales, ¿no? Todos tenemos un corazón. ”

**Y tú, ¿cuidas tu cuerpo?  
¿Cuidas tu higiene?**

> (...

...)

## ¿Cómo te ves?

### ¿Cómo te ven físicamente?

#### Contestas tú

Lo que más me gusta de mi físico es...

Creo que la gente me ve...

Me gusta cuidarme, por eso (hago deporte, utilizo ciertos productos, salgo con mis amigos, cuido mis cosas, tengo mis aficiones...)

¿Cuál es tu deporte favorito?

¿Con qué frecuencia lo practicas?

#### Contesta tu amigo

¿Cuál es la parte de mi cuerpo que más te gusta?

Si fuera una prenda de vestir, ¿qué prenda sería: de deporte, de fiesta, de diario?

Si fuera unas zapatillas, ¿qué tipo de zapatillas sería?

### ¡Échame una mano para verme mejor!

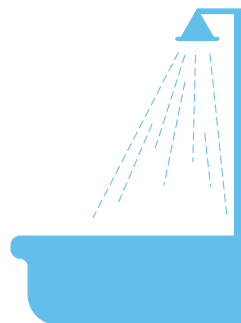
¿Cómo me podría cuidar más?

En mi lugar, ¿qué parte de mi cuerpo resaltarías más?

## Consejos

Es importante que te cuides, por eso, si practicas algún **deporte**, te sentirás más ágil y te ayudará a despejarte después de un duro día. Después de hacer ejercicio, no olvides darte una ducha y ponerte ropa limpia.

Una **ducha diaria** te hará sentir limpio, fresco y más cómodo. Además, tus amigos, compañeros y todos los que estén a tu alrededor lo agradecerán. No olvides ponerte desodorante y tampoco lavarte los dientes después de cada comida y mantener tus manos y tus uñas en buenas condiciones.



## Dedicatorias

*Con el espejo, la autoestima me ha cambiado,  
y mi cuerpo ya he apreciado.*

**Lorena**

*Yo me veo guapa y acepto la opinión  
de los demás sobre mi cuerpo, porque  
me siento bien. El físico no me importa.  
Ahora confío más en mí y lo que me  
propongo, lo hago.*

**Cristina**



## Saliendo con los amigos

**Jordi**

“ Me gusta el fútbol y, cuando salgo, voy al cine o a dar una vuelta. También suelo conectarme a Internet y hablar con mis amigos. ”

**Elena**

“ Este año me he sentido de todas las maneras, pero cuando peor me sentí fue cuando mi amiga Ainhoa dejó ser mi amiga y eso me hizo sentirme mal. Ahora ya estoy mejor, porque ya volvemos a ser amigas. ”

## Y tú, ¿qué haces con tus amigos?

> (...)

...)

## ¿Tienes muchos amigos?

## ¿Crees que te conocen bien y te aprecian?

### Contestas tú

- ¿Qué te gusta hacer cuando sales con tus amigos?
- ¿Dónde te gusta quedar?
- ¿Tienes un grupo de amigos?, ¿quiénes son?
- ¿Qué mensaje del móvil enviado por un amigo no borrarías?

### Contesta tu amigo

- ¿Cuánto tiempo hace que me conoces?
- ¿Te acuerdas de cómo me conociste?
- ¿Te acuerdas de lo primero que nos dijimos?
- ¿Cuál es el día de mi cumpleaños?
- ¿Qué es lo que más me gusta del mundo?
- ¿Qué ha sido lo mejor que nos ha pasado juntos?
- Dos cosas que te gustan de mí...

### ¡Échame una mano para hacer más y mejores amigos!

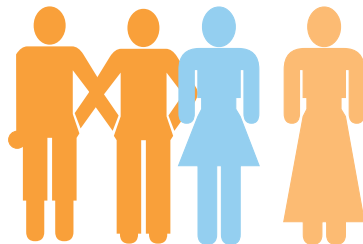
- ¿Dirías las cosas claras a los amigos aunque les puedan herir?
- ¿Crees que hay que compartir todos los gustos y aficiones con los amigos o cada uno puede tener los suyos?

## Consejos

No olvides que los tres pilares en que se basa la amistad son una buena **comunicación**, **confianza** y **respeto** porque nos ayudan a superar los problemas con los amigos.

A veces es difícil distinguir entre lo que tú quieres y lo que quieren tus amigos. Una amistad verdadera y **desinteresada** nunca obliga a hacer lo que no se desea.

La amistad no es solo salir de juerga y divertirse. Si algún amigo está pasando una mala racha, demuéstrale que te importa **apoyándolo en los momentos difíciles**.



## Dedicatorias

*Busca un buen amigo  
en quien puedas confiar  
para que siempre esté contigo  
cuando lo vayas a necesitar.*

**Brenda**

\* *Yo te regalaría un espejo,  
porque lo más bonito después  
de ti es tu reflejo.*

**Iván**