

# 2005

# 05



Excmo Ayuntamiento de  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)

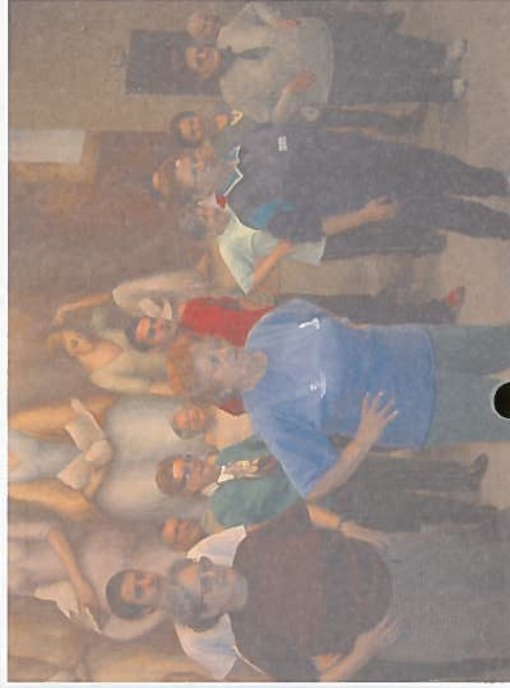


Junta de  
Castilla y León

*“No suelen ser nuestras ideas las que nos hacen optimistas o pesimistas, sino que es nuestro talante optimista o pesimista el que hace nuestras ideas”*

Autoras: Carmen Requena y Penélope Requena

Miguel de Unamuno



# Enero

L	M	X	J	V	S	D
9-11 9-35-43	25-11-5-45-35-41-11-43	5-1-43-19 11-31	25-1 29-19-43-29-1	43-11-29-1-31-1	3-1-29-3-19-35	41-11-5-19-3-35
43-47-37-47-11-43-45-1-29-11-31-45-11	11-43-5-41-19-3-19	53-35	31-35 31-35	13-47-19 53-35	1-47-31-39-47-11	43-19 45-19-11-31-11
29-47-7-35	39-47-11 49-11-41	5-35-31 29-19	29-1-31-11-41-1	9-11	1-13-41-35-31-45-1-41	25-1 49-19-9-1
5-35-29-35 29-11	37-1-41-11-5-11	47-31 45-11-51-45-35	19-31-45-11-41-11-43-1-31-45-11	53 5-35-31 25-1	11-43-37-11-41-1-31-55-1	9-11
11-31-5-35-31-45-41-1-41						



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PONTERRADA



AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO (LEÓN)

CAIXAGAUCIA



Junta de Castilla y León

# Enero

*Un color de sensaciones táctiles*  
(trata de sentir su textura)

Visualiza el color naranja; dale forma en un amanecer o atardecer.....

Centra tu atención en cosas donde predomine ese color: objetos, frutas, ropa.....

lealtad, soledad, vergüenza,  
repugnancia, seguridad,  
arrepentimiento, pena,  
serenidad, compasión,  
aturdimiento, fatiga, ofensa,  
sed, envidia, hambre, satisfacción,  
frío, aburrimiento, desesperación,  
timidez, traición, ansiedad,  
tolerancia, debilidad,  
fortaleza, descanso, comodidad,  
cariño, energía.

## Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

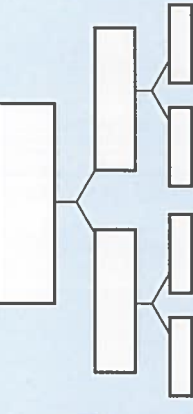
---

---

---





























---

---



clasifica la lista de sentimientos según el esquema

# Febrero

L	M	X	J	V	S	D
	 1 43-47	 49-11-41-9-1- -9-11-41-35	 1-47-45-35-41 25-35	 41-11-37-41-35- -9-47-55-5-35	 1-39-47-19	 5-1-29-3-19-1
 37-11-41-35	 11-29-37-19- -11-55-1	 9-11-43-37- -1-5-19-35	 37-47-11-43 25-1	 9-19-41-11-5- -5-19-35-31	 11-43 29-1-43	 19-29-37-35-41- -45-1-31-45-11
 39-47-11 25-1	 49-11-25-35- -5-19-9-1-9	 43-19-11-31- -45-1-45-11	 11-31 35-45-41-1	 43-19-27-1	 1-25 35-45-41-35	 25-1-9-35 9-11
 25-1 29-11-43-1.	 29-1-43 45-1-41-9-11	 3-1-29-3-19-1	 9-11 29-11-43-1.	 5-47-1-31-9-35	 43-1-25-15-1-43 1	 25-1 5-1-27-11
 49-11 37-35-41						



AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO (LEÓN)

































© CAIXA GALICIA



Junta de Castilla y León



# Marzo

L	M	X	J	V	S	D
25-1 	35-45-41-1 	1-5-11-41-1. 	9-11-43-37-47-11-43 	3-1-29-3-19-1 	9-11 41-47-45-1 	5-1-29-19-31-1 
5-35-31 5-1-25-29-1 	37-35-41 35-45-41-1-43 	5-1-27-11-43 	35-343-11-41-49-1-31-9-35 	5-35-31 	1-45-11-31-5-19-35-31 	25-35-43 25-47-15-1-41-11-43 
37-35-41 9-35-31-9-11 	37-1-43-1-43. 	5-35-15-11 	35-45-41-35-43 	1-47-45-35-3-47-43-11-43 	37-45-41 47-31 	45-19-11-29-37-35 
5-1-29-3-19-1 	45-47 13-35-41-29-1 	9-11 49-11-43-45-19-41 	41-11-15-1-25-1 	25-35-43 	55-1-37-1-45-35-43 	49-19-11-21-35-43 
19-31-45-11-31-45-1 11 	1-31-9-1-41 	9-11-43-5-1-25-55-35 	47-31-35-43 9-19-1-43, 			



Excmo. Ayuntamiento de  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)



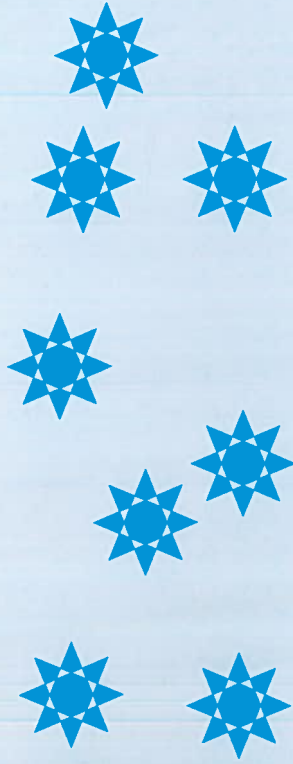
Junta de  
Castilla y León

# Marzo

*Elige un lugar tranquilo, a media luz, sin ruido, en un sillón y aprende a relajar estos grupos de músculos:*

- Apretar los puños. cuenta 3 y relaja
- Doblar los brazos para “sacar bola”, cuenta 3 y relaja.
- Estirar los brazos hacia delante con las las palmas de las manos hacia arriba. cuenta 3 y relaja
- Encoger los hombros. cuenta 3 y relaja
- Girar el cuello en las cuatro direcciones. cuenta 3 y relaja

Trazando 2 rectas dividir en 4 partes con dos estrellas cada una



# Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

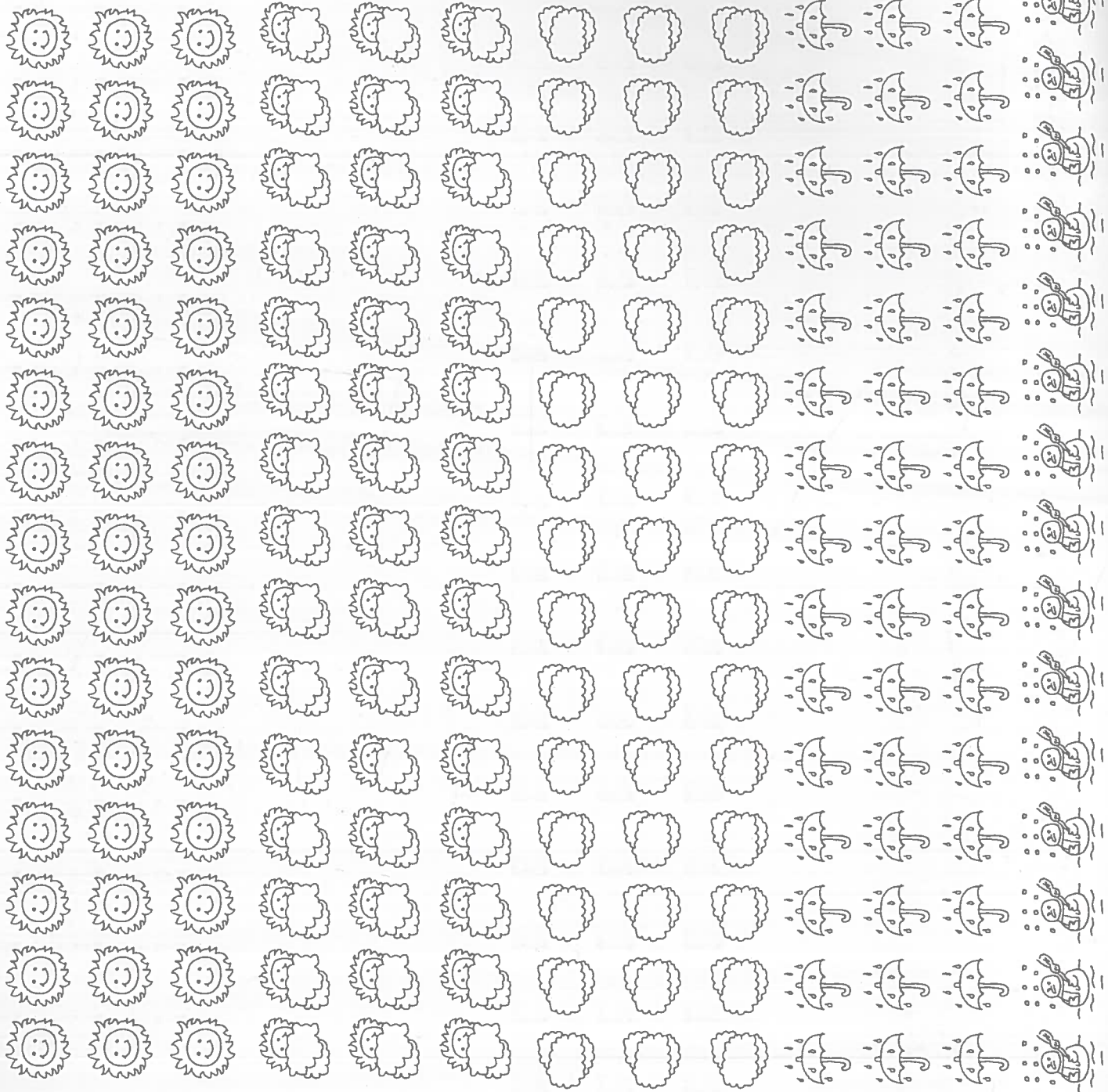
*Ordena el texto:*

Bien muy estar el llevamos a bien muy mañana si vamos mal estar.

ESTACIÓN

# Estado del Tiempo

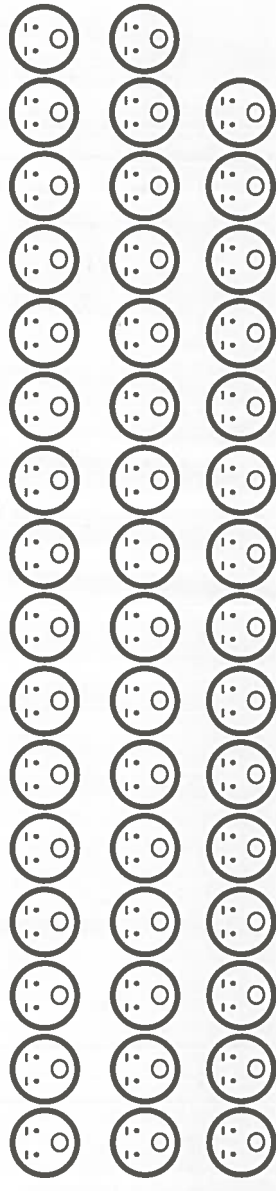
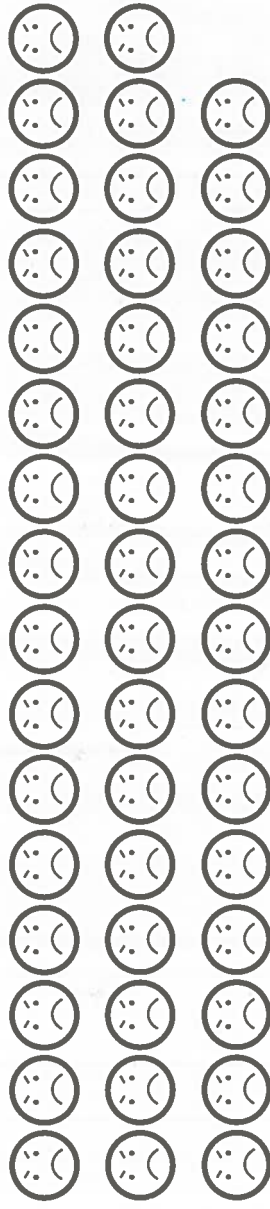
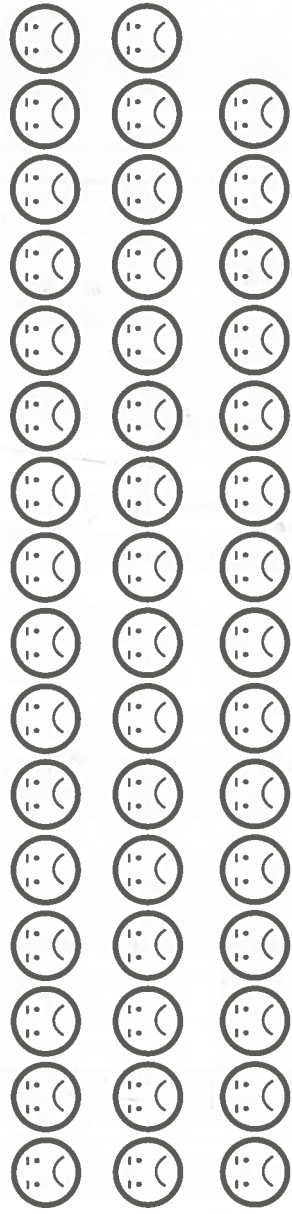
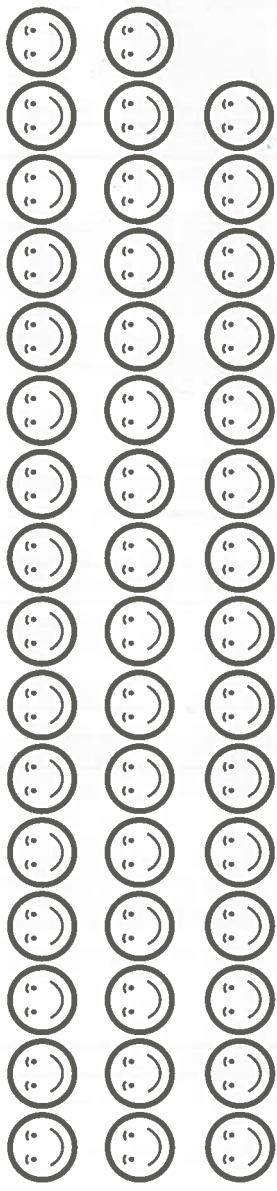
pinta lo que  
proceda cada día



































# Estado del ánimo

pinta lo que  
proceda cada día



# Abril

L	M	X	J	V	S	D
				 1-47-31-39-47-11	 43-11-1	 11-31 5-1-43-1.
 45-35-29-1-45-11	 47-31-1 45-1-41-9-11	 11-31-45-11-41-1	 37-1-41-1	 37-1-43-11-1-41	 25-19-3-41-11- -29-11-31-45-11	 35-19-41 11-25
 5-1-31-45-35	 9-11 25-35-43	 37-1-21-1-41- -35-43	 35 11-25	 41-47-19-9-35	 9-11 25-35-43	 5-35-7-11-43
 1-3-41-11 53	 5-19-11-41-41-1	 5-1-21-35- -31-11-43	 53 37-47-11-41-45-1-43	 5-35-31 25-1	 29-1-31-35	 19-55-39-47- -19-11-41-9-1
 9-47-11-41-29-11 11-31	 11-25 35-45-41-35	 25-1-9-35 9-11	 25-1 5-1-29-1	 9-11-43-37-47- -11-43	 9-47-11-41-29-11	



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)



Junta de  
Castilla y León

# Abril

*Seguimos aprendiendo la relajación muscular.*

- Subir las cejas hacia arriba, arrugando la frente. cuenta 3 y relaja
- Cerrar fuerte los ojos, arrugando la nariz. cuenta 3 y relaja
- Apretar fuerte los dientes. cuenta 3 y relaja
- Apretar los labios. cuenta 3 y relaja
- Apoyar la lengua contra el paladar. cuenta 3 y relaja

Debemos practicar esta técnica en momentos que dispongamos de tiempo.  
Si estamos tranquilos lo aprenderemos con más facilidad.

*¿Qué tiene de especial la frase*

*“Amo la pacífica paloma”?*

Busca otra

## Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---
































---



Hemos de atravesar por las ocho manzanas usando cuatro líneas rectas sin pasar dos veces por el mismo sitio y sin levantar el boli del papel.



# Mayo

L	M	X	J	V	S	D
						 11-31 35-45-41-1-43
	 49-11 35-45-41-35-43	 37-41-35-15-41- -1-29-1-43	 9-11	 45-11-25-11-49-19- -43-19-35-31	 25-11-11 35-45-41-35-43	 25-19-3-41-35-43
 49-19-49-11 35-45-41-35-43	 41-35-29-1- -31-5-11-43	 1-47-31-39-47-11	 43-11-1 11-31 45-47	 19-29-1-15-19-31- -1-5-19-35-31	 1-5-47-11-43-45-1-45-11	 29-1-43 45-1-41-9-11
 1-5-47-11-43-45-1-45-11	 29-1-43	 45-11-29-37-41-1-31-35	 1-37-41-11-9-11	 47-31-1 37-1-25-1-3-41-1	 31-47-11-49-1	 1-25 9-19-1.
 5-35-29-11	 47-31 37-35-5-35	 29-11-31-35-43	 5-35-29-11 47-31	 37-35-5-35 29-1-43,	 5-35-29-11	 9-19-13-11-41- -11-31-45-11
 11-43-5-35-15-11	 31-47-11-49-35-43					



Excmo. Ayuntamiento de  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)

CAIXAGAICA



Junta de  
Castilla y León

# Mayo

## Y seguimos aprendiendo la relajación muscular

- Poner duro el estómago. cuenta 3 y relaja
- Encoger las nalgas. cuenta 3 y relaja
- Levantar las dos piernas a la vez. cuenta 3 y relaja
- Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia delante. cuenta 3 y relaja
- Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia la cara: cuenta 3 y relaja

Una vez aprendida la técnica, pasaremos a ponerla en práctica en situaciones de stres.

## ¿Qué relación hay entre esta secuencia de números?

8 6 11 \_ \_ 12 17  
15 \_ \_ 23

# Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---































---

---

Quitar una letra de cada una de estas palabras para formar una distinta, luego con las letras que has quitado forma una palabra de ocho letras.

molestia   listón   hueso   falta  
abarca   negro   calma   deuda

# Junio

L	M	X	J	V	S	D
		 1-25-19-29- -11-31-45-35-43	 31-47-11-49-35-43	 5-35-25-35-41-11-43	 5-35-43-1-43 39-47-11	 31-47-31-5-1 45-11
 1-45-41-11-49- -19-43-45-11	 37-41-35-3-1-41 1	 1-25-29-47-11-41-55-1	 11-31 35-45-41-35-43	 43-19-45-19-35-43	 49-11 35-45-41-35-43	 41-11-43-45-1-47-41- -1-31-45-11-43
 45-35-29-1 35-45-41-35	 45-19-37-35 9-11	 3-11-3-19-9-1,	 5-35-29-37-41-1	 11-25 37-1-31	 11-31 35-45-41-1	 37-1-31-1-9- -11-41-19-1
 1-25-29-47-11-41-55-1	 29-1-43	 45-11-29-37-41-31-35,	 5-11-31-1 29-1-43	 45-1-41-9-11 35	 49-19-5-11-49-11- -41-43-1	 3-47-43-5-1
 25-35 31-47-11-49-35	 45-35-9-35 11-25	 9-19-1: 11-25	 25-19-35 31-47-11-49-35			



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL MARQUÉS  
(LEÓN)



Junta de  
Castilla y León

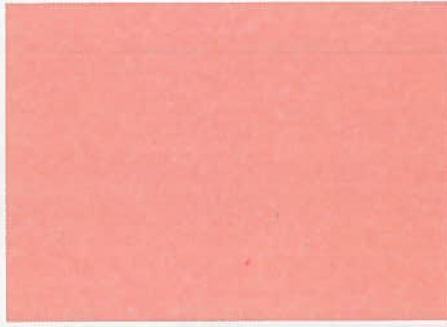
# Junio

## Termómetro del estado de ánimo

Lista de  
cualidades  
negativas



Lista de  
cualidades  
positivas



Valora tu estado de ánimo de 0 a 10,  
después de leer cada lista



Camina 3 minutos cada día con una  
revista sobre la cabeza con los brazos  
a la espalda.

Ver imagen

Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

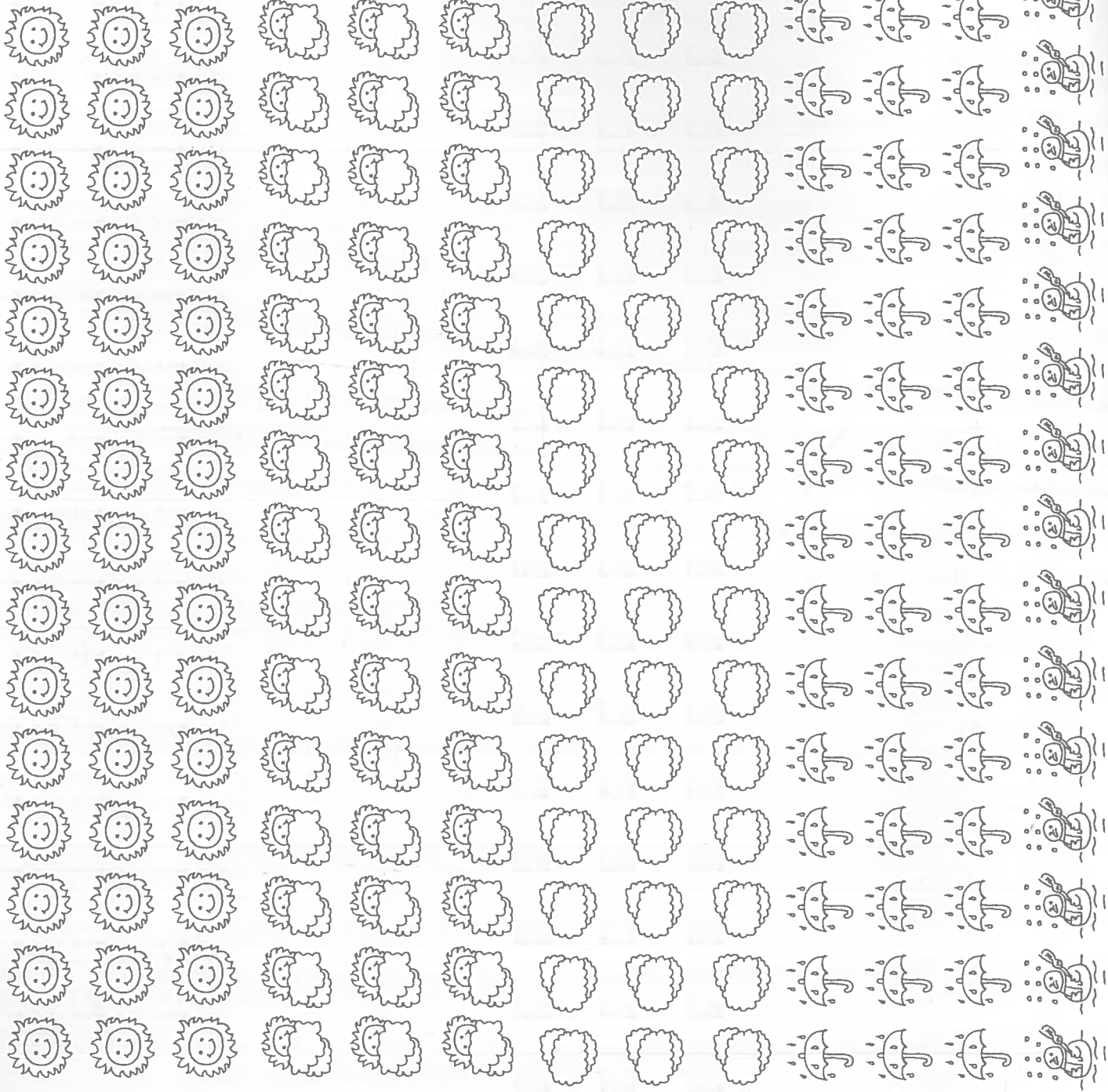
Usando las cuatro reglas  
¿Cómo puedes conseguir el 5 con los números?

1 - 2 - 3 y 4

ESTACIÓN

# Estado del Tiempo

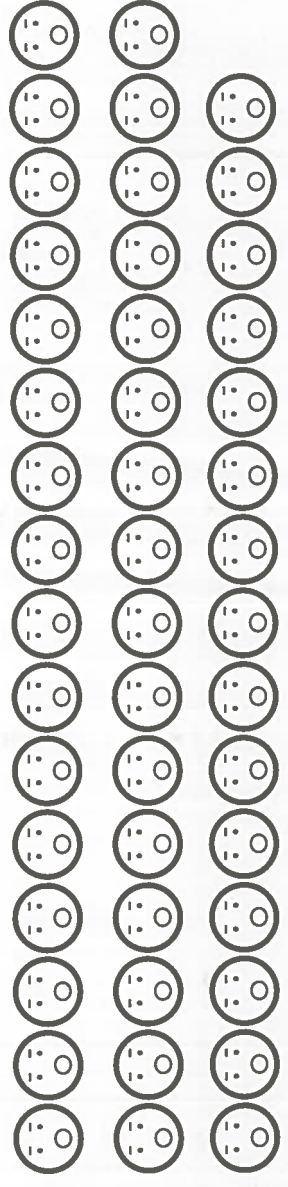
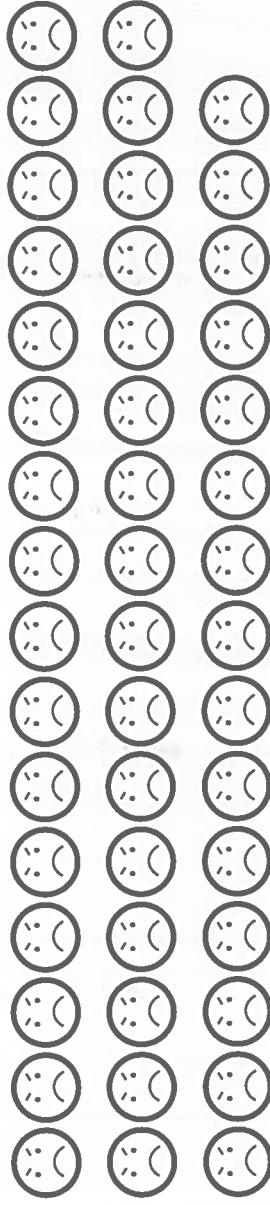
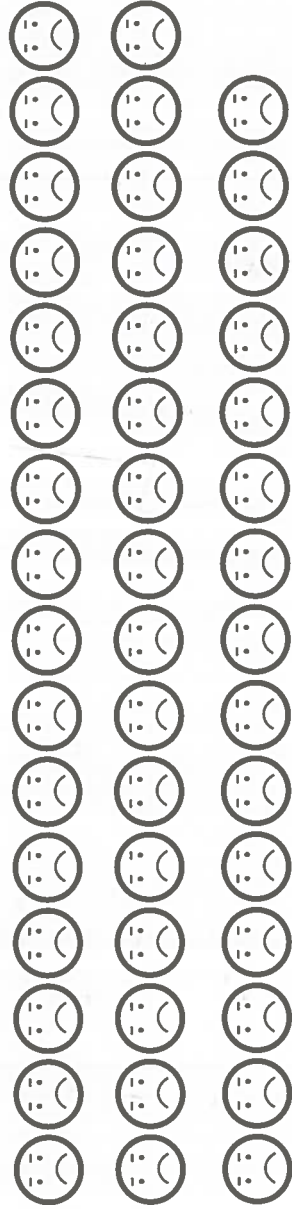
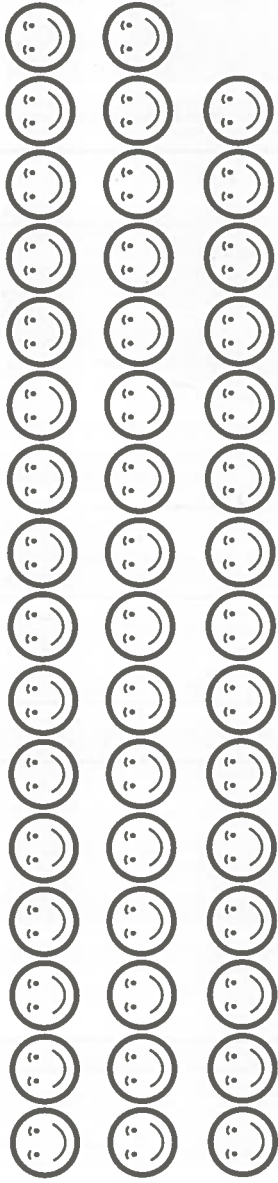
pinta lo que  
proceda cada día





# Estado del ánimo

pinta lo que  
proceda cada día



# Julio

L	M	X	J	V	S	D
31-47-11-49-35 ☾	11-25 15-11-43-45-35 ☾	31-47-11-49-35 ☾	11-25 37-25-1-5-11-41 ☾	11-25 29-11-45-35-9-35 ☾	31-47-11-49-35 ☾	11-25 43-1-3-35-41 ☾
11-43-5-35-15-11 ☾	11-25 35-45-41-35 ☾	31-47-11-49-35 ☾	11-25 37-25-1-5-11-41 ☾	9-11 21-1-3-35-31 ☾	25-1 37-35-43-45-47-41-1 ☾	9-11 9-19-11-31-45-11-43 ☾
3-1-33-1-45-11 ☾	1 35-45-41-1-43 ☾	17-35-41-1-43 ☾	35-45-41-1 29-1-41-5-1 ☾	9-11 3-35-25-19-15-41- -1-13-35-43 ☾	9-11 35-45-41-35-43 ☾	5-35-25-35-41-11-43 ☾
49-11 1 ☾	37-1-43-11-1-41 ☾	1 35-45-41-35-43 ☾	25-47-15-1-41-11-43 ☾	1-29-1 ☾	5-1-9-1 49-11-55 ☾	29-1-43 9-11 ☾



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RAMADO (LEÓN)

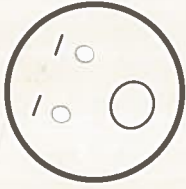
CAIXAQAUCIA



Junta de Castilla y León

# Julio

*Proponte una de estas caras y anota como lo has conseguido.*



---

---

---

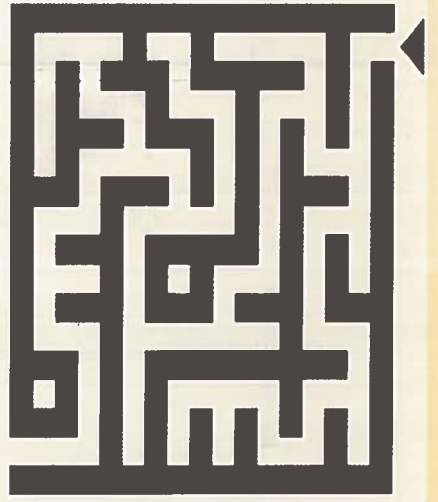
---

---

---

---

*busca la salida*



# Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Coloca de otra forma las letras de estas palabras para que formen otras palabras:*

*espiritual - servilleta - guisantes*

# Agosto

L	M	X	J	V	S	D
9-19-13-11-41-11-31-45-11-43 Icon: 2 people	13-35-41-29-1-43 Icon: 2 people	1-47-31-39-47-11 Icon: 2 people	37-19-11-31-43-11-43 Icon: 2 people	39-47-11 25-1 Icon: 2 people	35-45-41-1 37-11-41-43-35-31-1 Icon: 2 people	43-11 37-47-11-9-11 Icon: 2 people
1-43-47-43-45-1-41 Icon: 2 people	11-31 25-1 5-1-29-1 Icon: 2 people	37-41-35-37-35-31 25-35 Icon: 2 people	39-47-11 43-19-11-29-37-41-11 Icon: 2 people	17-1-43 43-35-33-1-9-35 Icon: 2 people	17-1-5-11-41 Icon: 2 people	5-1-29-3-19-1 Icon: 2 people
9-11 3-35-25-43-35 Icon: 2 people	9-11 5-1-41-45-11-41-1 Icon: 2 people	9-11 29-1-25-11-45-1 Icon: 2 people	5-35-29-37-41-1-45-11 Icon: 2 people	35-45-1-43 15-1-13-1-43 Icon: 2 people	11-43-5-41-19-3-11 Icon: 2 people	31-47-11-49-35-43 Icon: 2 people
37-35-11-29-1-43 Icon: 2 people	1-3-41-11 47-31-1 Icon: 2 people	5-47-11-31-45-1 Icon: 2 people	11-31 35-45-41-35 Icon: 2 people	3-1-31-5-35. 49-11 Icon: 2 people	35-45-41-35-43 1 Icon: 2 people	5-19-31-11-43 Icon: 2 people
35-45-41-35-43 1 Icon: 2 people	37-11-25-47-39-47-11-41-35-43 Icon: 2 people	35-45-41-35-43 1 Icon: 2 people				



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)

CAJA GARCÍA



Junta de  
Castilla y León

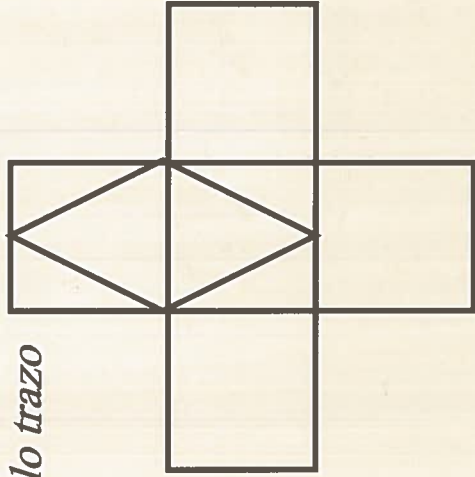
# Agosto

*Control de la respiración profunda*

*Inspire hondo, retenga la respiración  
mientras cuenta despacio hasta 3, y  
suelte el aire.*

Intenta un ritmo de 8 - 10 respiraciones  
completas por minuto

*Dibuja con un solo trazo*



## Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---





















---

---

*Completa las palabras.*

o \_ \_ \_ s \_ t \_ n, c \_ \_ \_ \_ r \_ \_ o,  
p \_ \_ r \_ \_ s p \_ m, a \_ \_ t \_ \_ z,  
c \_ \_ c h \_ \_ a

# septiembre

L	M	X	J	V	S	D
						
			45-11-1-45-41-35-43	49-19-43-19-45-1	35-45-41-35-43	29-47-43-11-35-43
						
			11-31 5-35-31-43-11-15-47-19-41	47-31 31-47-11-49-35	11-29-37-25-11-35	47-31-1 31-47-11-49-1
						
			1 25-35 39-47-11	11-43-37-11-41-1-43 9-11	25-1 49-19-9-1	29-1-43 9-19-15-31-35
						
			41-1-55-35-31-11-43	37-1-41-1 43-11-41	25-19-3-41-11	19-31-49-11-31-45-1- -25-1-43
						
			11-29-37-41-11-9-11-41	47-31 49-19-1-21-11		
						
			37-1-41-1			
						
			43-11-45-19-49-35			
			43-11 5-41-11-45-19-49-35			



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO (LEÓN)



Junta de  
Castilla y León

# septiembre

## Saber decir las cosas I

En la calle vemos a una persona que saca la basura por la mañana y la deja fuera del contenedor. La basura huele mal y atrae a los perros que la dejan esparcida. Se lo querríamos decir, pero nos da miedo que nos de un chasco, “si te molesta la basura, llevatela a tu casa”, por lo tanto no le decimos nada y nos quedamos molestos...

¡Vaya! que te comportas como un caracol

¿Qué harías tú?

## Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

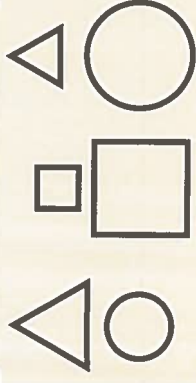
---

---

---

---

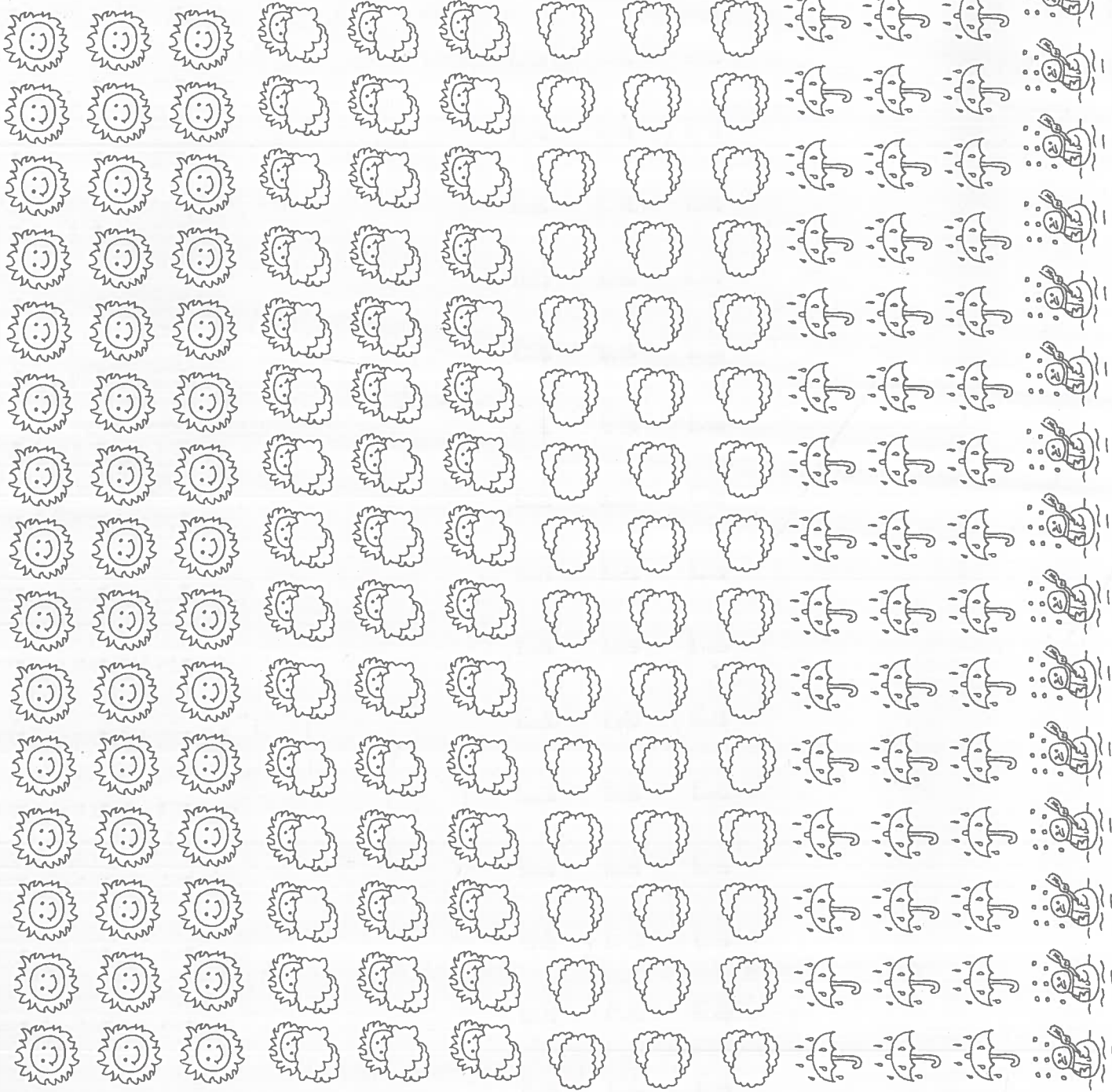
Une las figuras que tengan la misma forma, sin que se crucen las líneas.



ESTACIÓN

# Estado del Tiempo

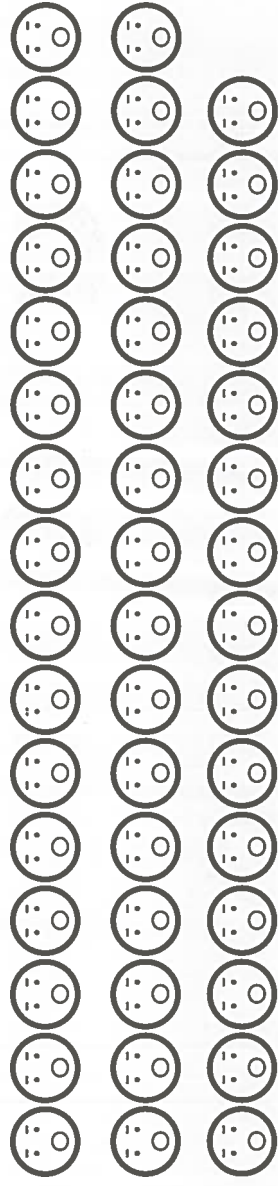
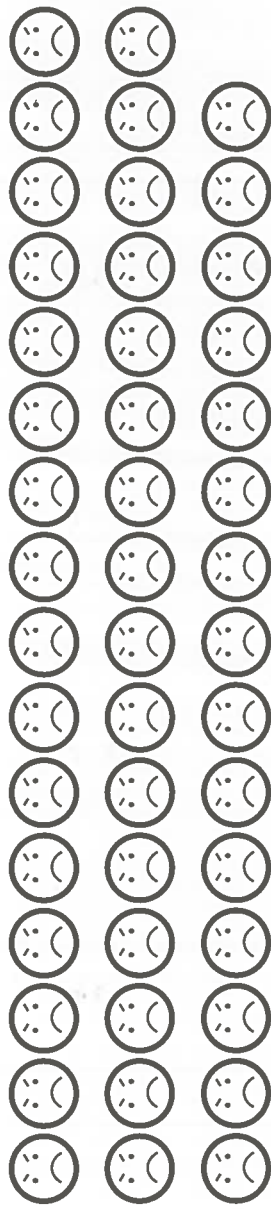
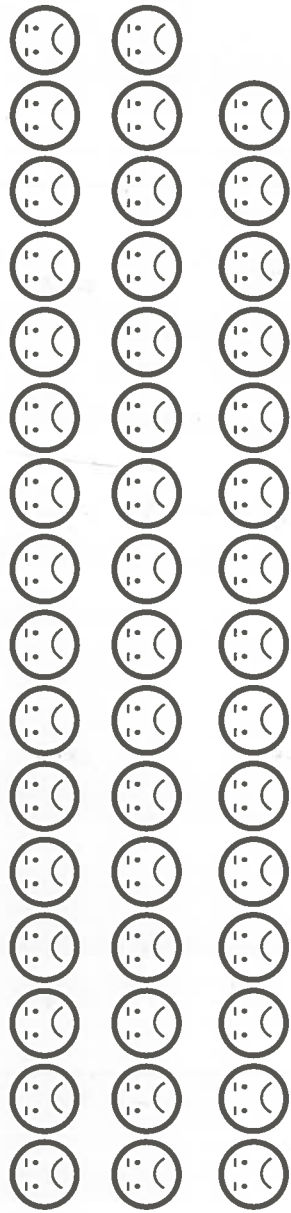
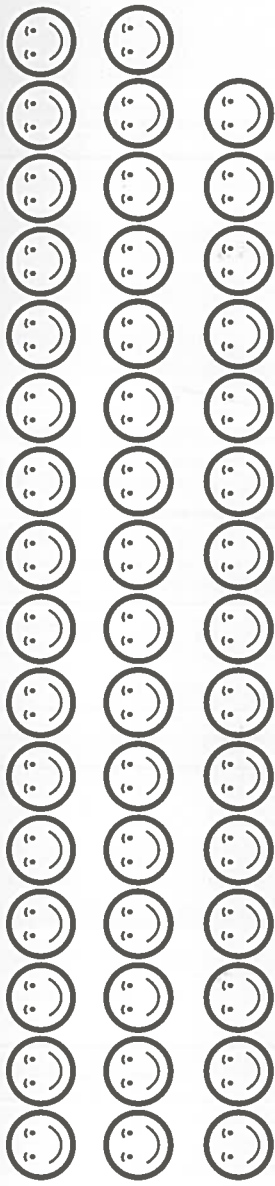
pinta lo que  
proceda cada día




































# Estado del ánimo

pinta lo que  
proceda cada día



# Octubre

L	M	X	J	V	S	D
					 43-19-31	 37-41-11-45-11-31-43- -19-35-31-11-43
43-11-31-5-19-27-35	 25-1-41-15-35 53	 1 43-11-41	 37-35-43-19-3-25-11	 43-19-31	 9-11-43-45-19-31-35	 11-51-37-11-41-19-29- -11-31-45-1
 5-35-43-1-43	 31-47-11-49-1-43	 49-47-11-25-49-11	 1 5-1-29-3-19-1-41	 37-41-47-11-3-1	 9-11 31-47-11-49-35	 11-51-37-11-41-19- -29-11-31-45-1
 35-45-41-1 49-11-55	 43-19-31 9-47-9-1	 5-35-31-35-5-11-41-143	 5-35-43-1-43	 29-11-21-35-41-11-43	 53 5-35-43-1-43	 37-11-35-41-11-43
 39-47-11 53-1	 5-35-31-35-5-11-43	 37-11-41-35 31-35	 11-43 11-43-35	 25-35 39-47-11	 19-29-37-35-41-45-1	 25-35 29-1-43
 19-29-37-35-41-45- -1-31-45-11						



AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO (LEÓN)

CAIXA GACIA



Junta de Castilla y León

# Octubre

## *Saber decir las cosas II*

Has quedado como cada día con tus vecinos para ir a caminar, pero hoy han decidido ir a la charla que hay en el pueblo, tu prefieres ir a caminar.

Te enfadas, gritas, pero no puedes evitar tener que ir a la charla, todos os quedáis muy enfadados para el resto del día.

Vaya, que te comportas como un dragón.

¿Qué harías tú?

## Cambia Números por Letras

---

---

---

---

---

---

---































---

---

---

Alberto lleva más monedas que Raquel, pero menos que Luis. La suma total de las monedas en juego es menos de diez. Ningún jugador sacó dos monedas, sólo uno no sacó ninguna moneda. Yo llevo una moneda. ¿Cuántas monedas lleva cada uno?

# Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
	 11-43 11-25	 5-1-29-3-19-35 11-25	 29-35-49-19-29-19-11- -31-45-35	 11-25 9-19-31-1-29-19-43-29-35	 25-1 11-31-11-41-15-19-1	 43-35-25-35 25-35
 39-47-11 11-43-45-1	 29-47-11-41-45-35 31-35	 5-1-29-3-19-1 53	 45-47 11-43-45-1-43	 49-19-49-35 5-1-29-3-19-1	 9-11 1-5-45-19-45-47-9	 47-31 37-41-35-13-11-43-35-41
 47-31-19-49-11-41-43- -19-45-1-41-19-35	 37-41-1-5-45-19-5-1	 11-25 45-1-19	 7-19 5-35-31	 11-31-45-47-43-19-1- -43-29-35	 37-11-41-35	 37-35-5-35 1
 37-35-5-35 11-25	 5-1-31-43-1-31-5-19-35	 17-1-5-11 29-11-11-27-1	 11-31 11-25	 53 9-11-5-19-9-11	 1-3-1-31-9-35-31- -1-41-25-35	 25-35 43-19-11-31-45-35
 29-47-7-35	 37-11-41-35 43-35-53	 19-31-5-1-37-1-55				



AYUNTAMIENTO DE  
PONFERRADA



AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)

CAIXA GALICIA



Junta de  
Castilla y León

# Noviembre

*María de 72 años teme encontrarse con*

*Jesusa porque siempre le repite lo mismo*

*“Que si le duele aquí” , “Que si los hijos...”*

*etc... Ha intentado escucharla por las*

*buenas, por las malas pero ¡NADA!,*

*ha terminado tirando la toalla, está*

*convencida que a “estos años ya no*

*se puede cambiar”*

*¿Qué harías tú?*

## Cambia Números por Letras

La edad de Pedro más la edad de Ana es igual a la edad de Ángel más la de Carlos. Pedro y Carlos tienen la misma edad. Conclusión:

# Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
			9-11 43-11-15-47-19-41	25-11 9-19-5-11	43-47	29-1-11-43-45-41-35
1 13-19-31	9-11 5-47-11-31-45-1-43	9-11-9-19-39-47-11	45-1-31-43-35-43 1-33-35-43	1-25 11-43-45-47-9-19-35	9-11 25-1	13-19-25-35-43-35- -13-19-1
39-47-11 1-5-1-3-11	9-11 35-25-49-19-9-1-31-9-35-29-11	9-11 29-19	5-47-11-41-37-35	11-43 47-31-1	37-11-31-1 39-47-11	9-11-43-19-43-45- -1-43
53-35 45-1-29-3-19-11-31	9-11-9-19-39-47-11	29-47-7-35 45-19-11-29-37-35	1-25 11-43-45-47-9-19-35	9-11 25-1	13-19-25-35-43-35- -13-19-1	53 13-47-11 11-43-35
37-41-11-5-19-43-1-29- -11-31-45-11	25-35 39-47-11	17-19-55-35 39-47-11	29-11 1-5-35-41-9-1-41-1	9-11 29-19	5-47-11-41-37-35	



Excmo. Ayuntamiento de  
PONFERRADA



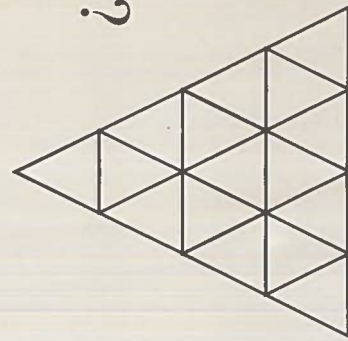
AYUNTAMIENTO  
DE SAN ANDRÉS  
DEL RABANEDO  
(LEÓN)



Junta de  
Castilla y León

# Diciembre

Intenta mantener una conversación durante 5 minutos sin quejarte, sin decir NO y sin hablar de ti.



¿Cuantos triángulos hay?

## Cambia Números por Letras

Blank lined area for writing.

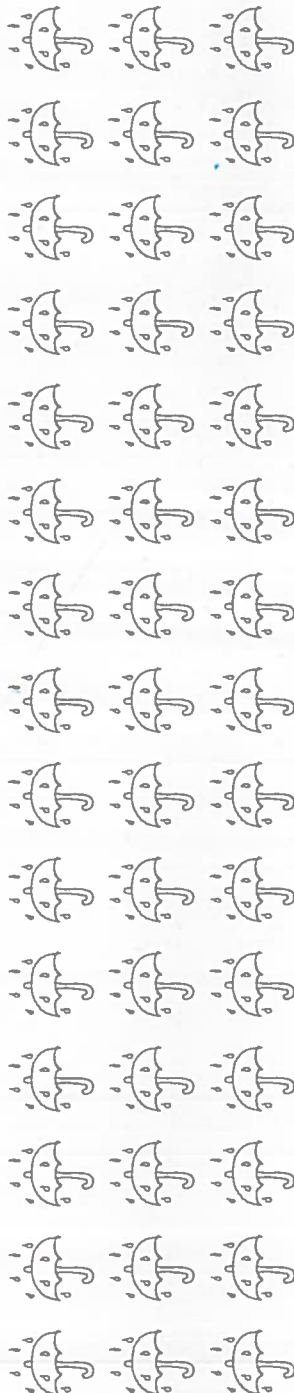
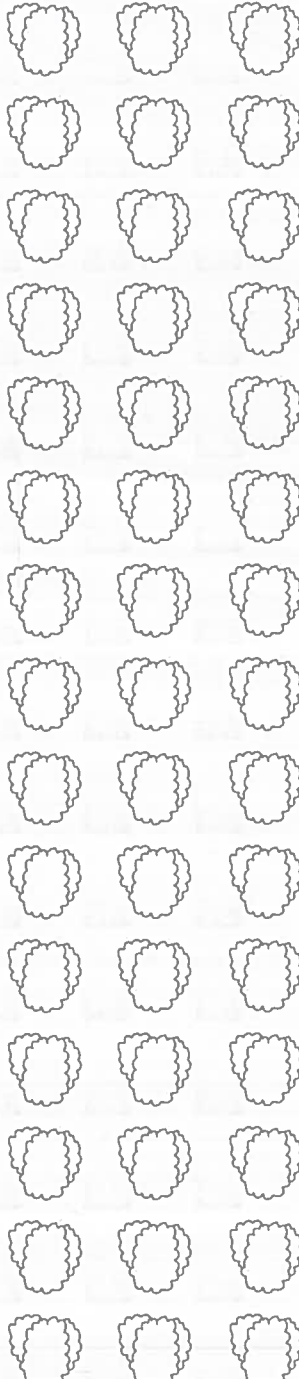
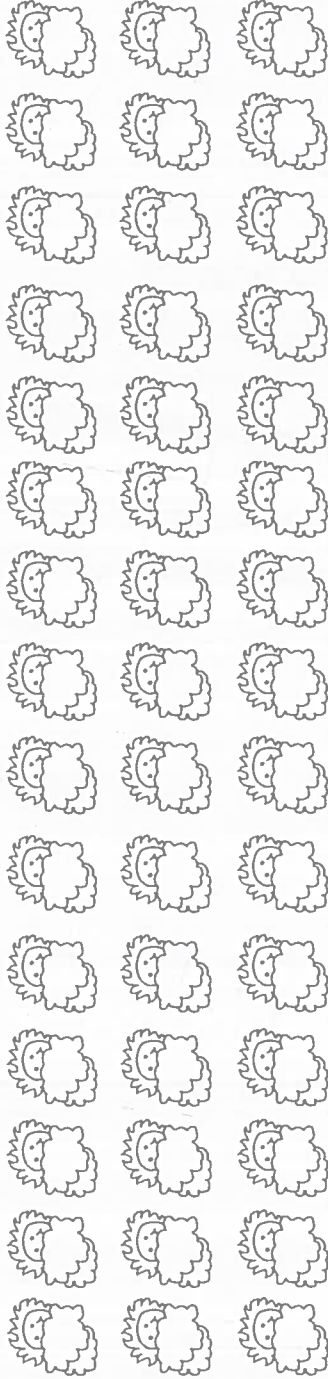
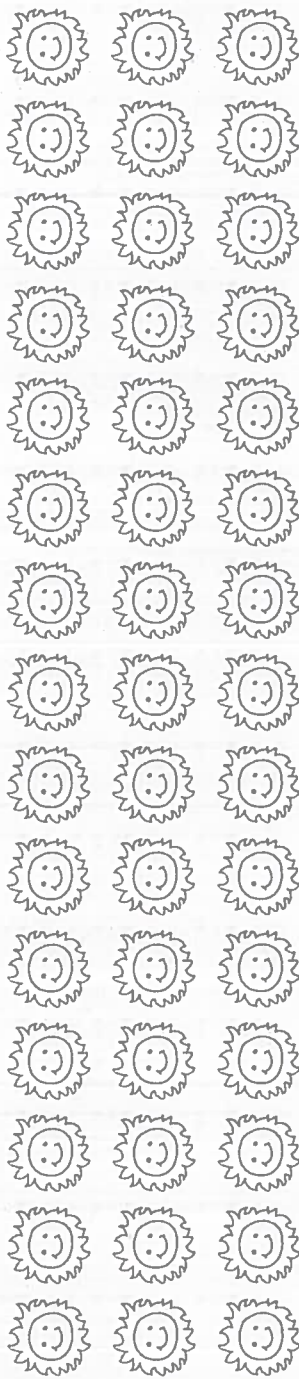
*Describe tu receta preferida con todo lujo de detalles:  
Color, sabor, aroma, textura, ...*



ESTACIÓN

# Estado del Tiempo

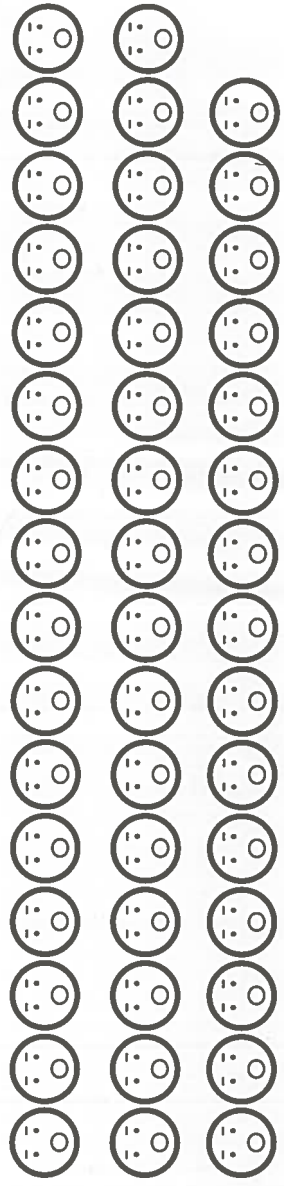
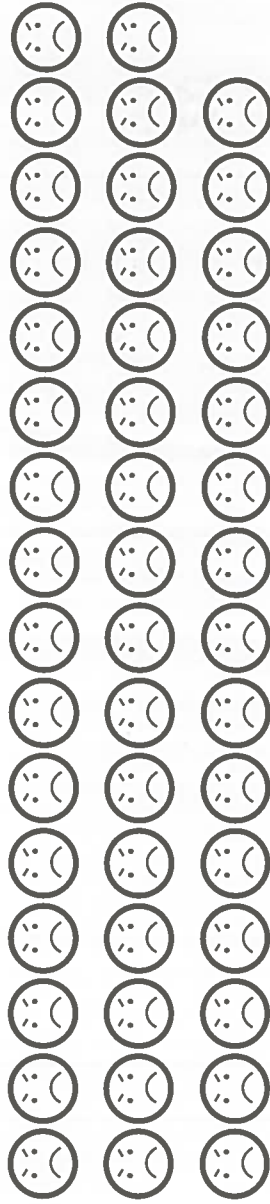
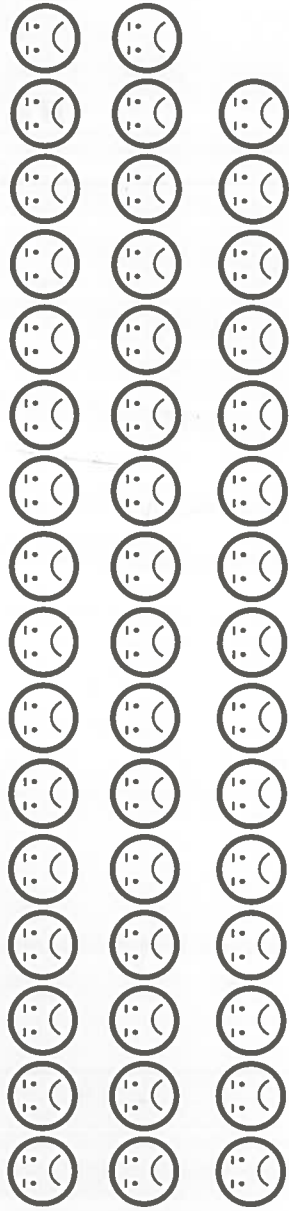
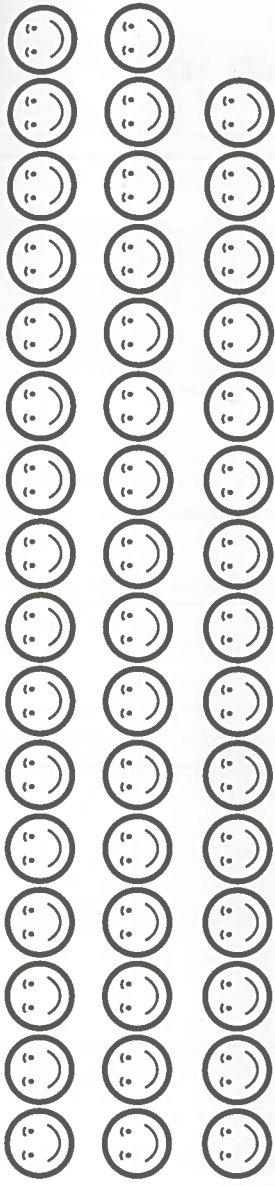
pinta lo que  
proceda cada día





# Estado del ánimo

pinta lo que  
proceda cada día



# 2005

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

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

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

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

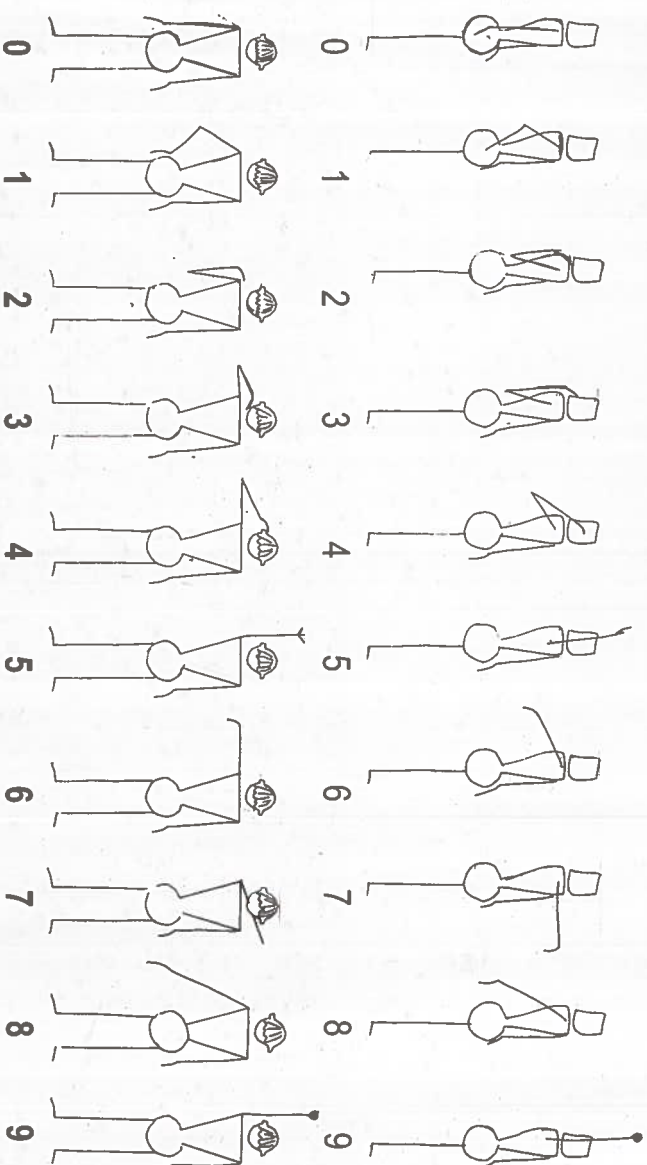
# Órdenes del calendario

## Temperatura

Pinta del color que consideres  
cada día del calendario



Como estás en un curso superior vamos a complicar el ejercicio: Tendrás que atender a las posiciones de las figuras (de espaldas o de perfil).



Descubre las claves para no olvidar "donde dejas las llaves"

A=1	CH=7	F=13	I=19	L=25	N=31	P=37	S=43	V=49
B=3	D=9	G=15	J=21	LL=27	Ñ=33	Q=39	T=45	X=51
C=5	E=11	H=17	K=23	M=29	O=35	R=41	U=47	Y=53
								Z=55

1

2

3