

Presentación .....	3
Índice .....	4
Conoce tu cuaderno .....	6

## Trimestre 1

Ficha 1	Construyo mi identidad personal	8
Ficha 2	Autoconcepto e identidad	14
Ficha 3	Qué puedo, tengo y debo hacer	20
Ficha 4	Las emociones van de un lado a otro	26
Ficha 5	Cómo se quiere en la adolescencia	32
Ficha 6	Querer a todos por igual	38



## Trimestre 2

Ficha 7	Me siento así cuando...	44
Ficha 8	Qué debo sentir	50
Ficha 9	Gestionar mis emociones	55
Ficha 10	Dirigir mi vida	61
Ficha 11	Las metas que tengo en mente	67
Ficha 12	Ayudo a mi comunidad	73
Ficha 13	Pensar en un plan "B"	77



### Trimestre 3

Ficha 14	Participar en el bienestar colectivo en la escuela	83
Ficha 15	Prevenir los riesgos en la adolescencia	87
Ficha 16	Me cuido	93
Ficha 17	Desarrollo mi bienestar y el de mi comunidad	99
Ficha 18	Cómo se desarrolla mi sexualidad	105
Ficha 19	Lo que hay detrás de mi sexualidad	111
Ficha 20	Vivir mi sexualidad de forma sana	117



Evaluación trimestral 1	123
Evaluación trimestral 2	127
Evaluación trimestral 3	131
Bibliografía consultada	135