

# ACTIVIDAD



## CONTRATO

En esta actividad redactarás un contrato con un compañero sobre un hábito que tú quieras romper o sobre la posibilidad de dejar de beber alcohol.

Un **contrato** es un acuerdo con alguien más que hay que cumplir. Al firmar un contrato, te obligas a ti mismo a no beber alcohol durante un período de tiempo, o a no comer chucherías o algo así.

Esta tarea se hace por parejas.

### ¿Cómo se hace un contrato?

- Lee el contrato con atención. Escribe tu nombre, la fecha y durante cuanto tiempo tú decides **que no vas a hacer** algo.
- Piensa el castigo que te impondrás si no cumples el contrato.
- Decide que premio tendrás si consigues cumplir el contrato.
- Rellena el resto del contrato y en presencia de un testigo no olvides firmarlo.
- Cada cierto tiempo pregunta al otro cómo lo cumple.
- Decidid cada cuanto tiempo os vais a preguntar por el grado de cumplimiento del contrato.

**CONTRATO**

El/la abajo firmante .....  
..... (nombre y apellidos)  
por el presente documento declara que NO .....  
.....  
..... (describe el hábito que decidas romper)  
durante ..... (indica cuánto tiempo)  
desde ..... (fecha) en adelante.

En el caso que el/la abajo firmante deje de actuar de acuerdo con los  
términos expuestos en el presente contrato .....  
.....  
..... (describe el castigo o sanción)

En el caso que el/la abajo firmante actúe de acuerdo con los términos  
expuestos en el presente contrato .....  
.....  
..... (describe la recompensa o premio)

....., ..... de ..... de .....

**El/la testigo**

Fdo.: .....

Fdo.: .....