

Quinto
grado



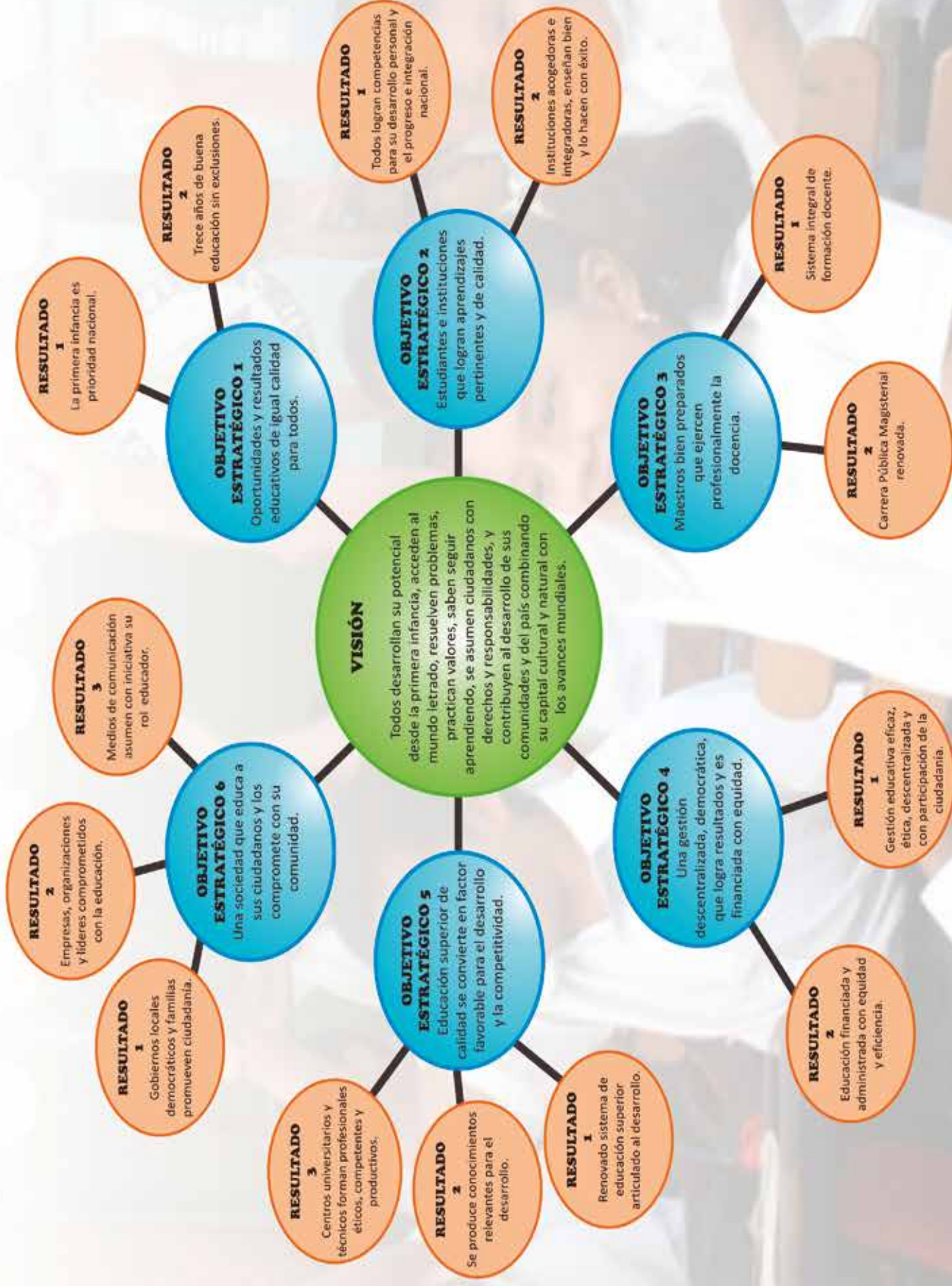
PERÚ

Ministerio
de Educación

Guía de Tutoría

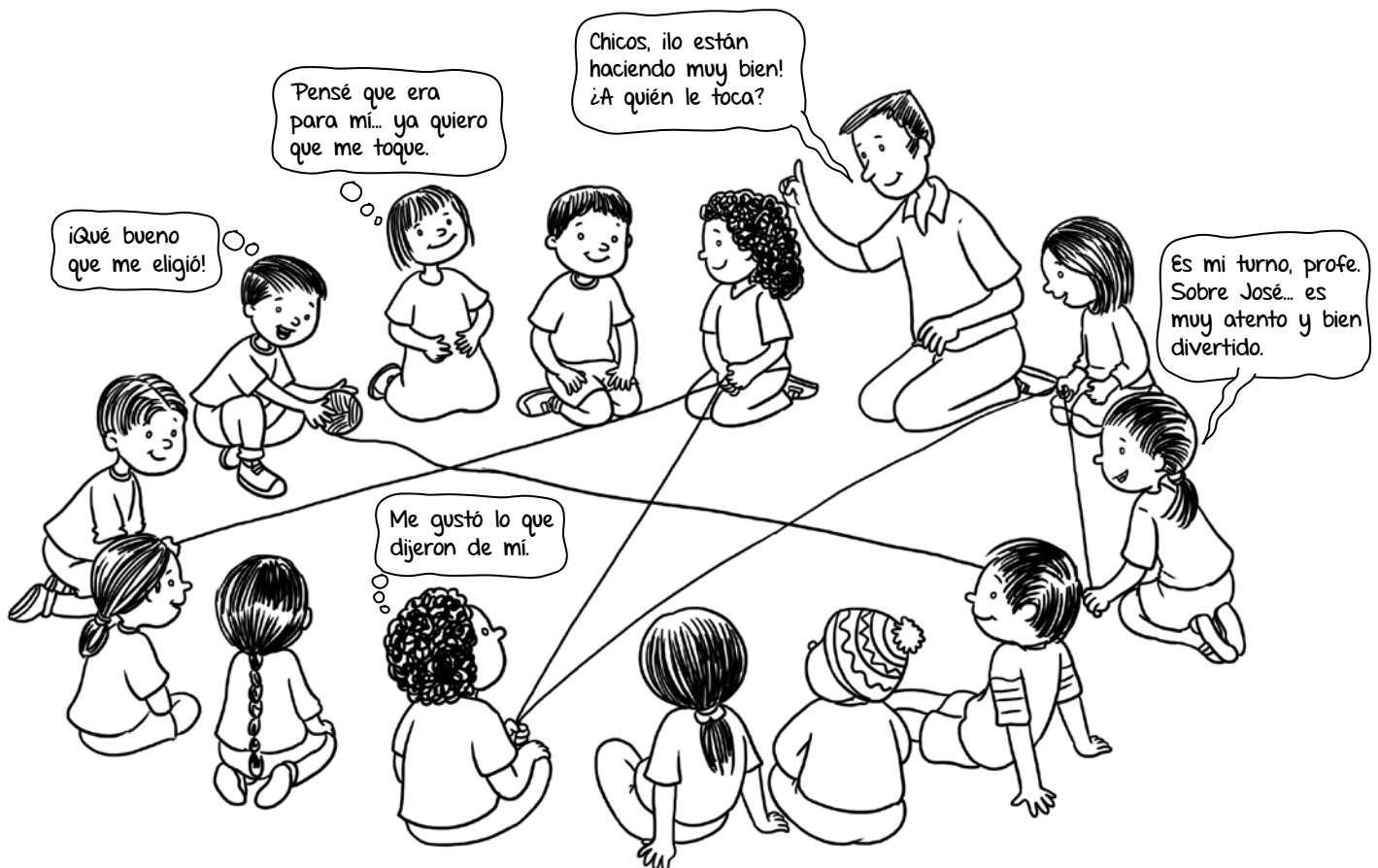


PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



Quinto
grado

Guía de Tutoría





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Guía de Tutoría - Quinto grado

Educación Primaria

CRÉDITOS TÉCNICOS

Equipo pedagógico:

José Carlos Herrera Alonso, Francisca Margarita Araujo Boyd, Luis Felipe Sabaduche Murgueytio, Milagro Rocío Gil Sánchez, Isela Sierralta Pinedo.

Colaboradores:

Pilar Chinchayán Robles, María del Carmen Flores Rojas, Arturo Omar Kam Llanos, Aida Violeta Sutta Vargas, Deyssy Cruzcaya Lozano Cadenas, Marco Antonio Torres Ruíz, Roxana Karina Villanueva Calderón, José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

Estilo gráfico e ilustración de carátula:

David Crispín Cuadros

Diagramación:

Juan Milko Martínez Zuloeta

Ilustraciones:

Gloria Arredondo Castillo

Corrección de estilo:

Cecilia Castillo Vargas

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja

Lima, Perú

Teléfono 615-5800

www.minedu.gob.pe

Segunda edición: Noviembre 2015

Dotación 2016

Tiraje: 39 160 ejemplares

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-16653

Impreso por:

Gráfica Técnica S.R.L.

Calle Los Talladores 184, Ate - Lima

Noviembre, 2015

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

© Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.



Índice

Presentación.....	5
I. ¿Cómo entendemos la tutoría?.....	6
II. ¿Qué necesitamos tener en cuenta antes de organizar la tutoría?.....	12
III. ¿Cómo organizamos la tutoría?.....	18
IV. ¿A quiénes acompañamos?.....	26
V. ¿Cómo planificamos la tutoría en el aula?.....	30
VI. Orientaciones pedagógicas para la implementación de las sesiones.....	38
VII. Sesiones de tutoría.....	44
7.1. El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.....	47
7.2. El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.....	94
7.3. La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.....	165
7.4. La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.....	180



7.5. La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.....	184
7.6. La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.....	199
7.7. El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.....	211
Anexos.....	221
Referencias bibliográficas.....	225



Presentación

Estimada y estimado docente:

Te presentamos esta guía, que contiene la propuesta de acción tutorial para el nivel de educación primaria. En ella se plantea el enfoque de la tutoría tal como la entendemos y qué esperamos que nuestras y nuestros estudiantes puedan desarrollar en ella. También encontrarás algunos alcances importantes que te ayudarán a entender el proceso más global de la tutoría como parte de la gestión institucional de la escuela.

Asimismo, encontrarás consideraciones fundamentales que te ayudarán a organizar la tutoría en el aula de manera que sea el espacio más eficiente en el acompañamiento a tus estudiantes. Estas consideraciones parten de reconocer cuál es tu rol en este proceso y cómo se puede articular la acción tutorial con las familias y la escuela, tomando en cuenta las características de las y los estudiantes de tu grado, en relación con su desarrollo cognitivo, físico y socioemocional.

Planteamos una propuesta de planificación de la tutoría a través de un conjunto de sesiones que, de acuerdo con las necesidades de tus estudiantes, te pueden ayudar a encaminar tu labor como tutor(a). Estas sesiones se basan en el trabajo realizado en la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa (DITOE), así como en la Caja de Herramientas, que originalmente se desarrolló para Escuela Amiga y que ha sido coproducida por el Banco Mundial y el Ministerio de Educación.

Asimismo, brindamos un conjunto de sesiones que te ayudarán a desarrollar la acción tutorial durante la hora de tutoría. Estas sesiones han sido elaboradas a partir de las necesidades propias de las y los estudiantes del grado y de algunos compromisos que el ministerio busca cumplir en relación con lo que los niños y las niñas deben aprender en la escuela.

Estamos convencidos de que esta guía te será de gran utilidad y motivará la reflexión pedagógica, así como el intercambio de conocimientos con otras y otros docentes. Esperamos tus aportes y sugerencias para poder enriquecerla y contribuir mejor a tu trabajo pedagógico.

Equipo pedagógico

I. ¿Cómo entendemos la tutoría?

La orientación educativa tiene como objetivo potenciar el desarrollo integral de las y los estudiantes, atendiendo sus intereses, expectativas y necesidades socioemocionales y cognitivas, para lo cual toma en cuenta sus condiciones de educabilidad y su contexto social, histórico y cultural. Es un proceso de acompañamiento sistemático, continuo y permanente que se articula con la gestión escolar y los procesos pedagógicos.

En el marco de la orientación, la tutoría es una estrategia que se encarga del acompañamiento socioemocional y cognitivo de las y los estudiantes durante toda su etapa escolar, en un marco formativo y preventivo. Busca potenciar el desarrollo humano de todos los estudiantes, y no solamente de aquellos que puedan tener alguna dificultad. En ese sentido, tiene como propósito contribuir al desarrollo de capacidades socioemocionales que les permitan actuar en los diferentes escenarios de la vida cotidiana, laboral, personal, social y ético-moral.

Ayuda a los estudiantes a desarrollar y fortalecer su autoestima, autonomía, autocuidado, toma de decisiones y la formación de su identidad. Asimismo, promueve una convivencia democrática, que se basa en el respeto de los derechos humanos y la diversidad, y el cumplimiento de nuestras responsabilidades.

La orientación educativa es, entonces, un servicio continuo de acompañamiento que se ofrece al estudiante a lo largo de todo el proceso educativo y se da en todo espacio y momento del contexto escolar.

La acción preventiva de la tutoría es fundamental, puesto que implica asumir medidas educativas anticipatorias frente a alguna dificultad que podría darse en nuestras y nuestros estudiantes.



Es responsabilidad del conjunto de miembros de la comunidad educativa: tutores, docentes no tutores, familias, directivos, psicólogo escolar (si lo hubiera) y los propios estudiantes.

Por su parte, la tutoría es una labor particular de los docentes que tienen a cargo un grupo de estudiantes, y cuya responsabilidad es acompañarlos y orientar los procesos personales y grupales.

1.1. Las características de la tutoría

Partiendo de lo presentado anteriormente, se desprenden las características de la estrategia tutorial:

Es formativa. Contribuye a desarrollar en las y los estudiantes actitudes, valores, habilidades, capacidades y competencias que favorezcan su proceso de formación.

Es preventiva. Busca promover factores protectores y minimizar los factores de riesgo, mediante el desarrollo de ciertos temas tratados durante la hora de tutoría (como conocerse a sí mismo, aprender a comunicarse con los demás, reconocer factores de riesgo, asumir la responsabilidad de sus vidas, entre otros).

Es permanente. Las y los estudiantes deben recibir en todo momento el acompañamiento socioemocional de su docente tutor.

Es personalizada. Brinda atención a cada estudiante y se interesa por él como persona, considerando los factores ambientales, sociales y culturales, entre otros, que influyen de manera particular en cada uno.

Es integral. Promueve la atención de las y los estudiantes en todos sus aspectos: físico, cognitivo, afectivo, emocional y social.

Es inclusiva. Asegura que todas y todos los estudiantes reciban orientación y acompañamiento de acuerdo con sus necesidades particulares, reconociendo y valorando los diferentes estilos, ritmos, capacidades y necesidades de cada uno.



Brinda soporte socioemocional. En caso de que surjan dificultades en las y los estudiantes, la relación de soporte y apoyo que brinda el tutor permite detectarla tempranamente, actuar con celeridad, minimizar su impacto y disminuir el riesgo de complicaciones mayores.

No es terapéutica. Identifica en las y los estudiantes eventuales problemas emocionales, sociales, de aprendizaje, trastornos de salud mental o física que requieren ser derivados para recibir un tratamiento especializado (Anexo 1). Como sabemos, esto se realiza a través de la Dirección de la institución educativa.

1.2. La contribución de la tutoría

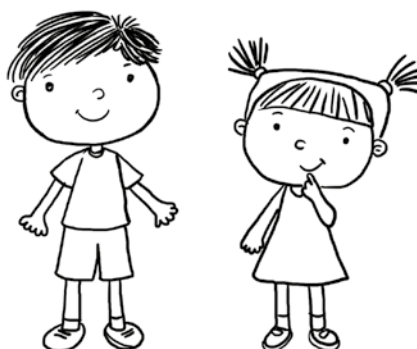
Como hemos visto, la acción tutorial se va desarrollando en diversos espacios y momentos durante toda la escolaridad. Esta acción debe favorecer el fortalecimiento de algunos aspectos que son fundamentales dentro del desarrollo integral de las y los estudiantes. En ese sentido, la tutoría debe promover:

El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.



La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

Para el trabajo en el aula, las y los tutores priorizaremos aquellas contribuciones que respondan a las necesidades e intereses de los estudiantes en contextos concretos.



A continuación, explicaremos en qué consiste cada contribución:

El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el espacio social:

Apoya a las y los estudiantes a reflexionar y procesar las diversas situaciones que van viviendo, para así enfrentar mejor las exigencias, desafíos y riesgos que se presentan en su proceso de desarrollo y en su vida social. Promueve el fortalecimiento de habilidades que permitan a los estudiantes conocerse y aceptarse a sí mismos; relacionarse de manera positiva con los demás, ser capaces de ponerse en el lugar del otro para comprenderlo; expresar sus sentimientos, deseos, opiniones; defender sus derechos; así como reconocer y respetar los derechos y las necesidades de los demás. Este aporte de la tutoría se relaciona de manera especial con las áreas curriculares de Personal Social y Comunicación.

El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela:

Busca que las y los estudiantes promuevan acuerdos y normas de convivencia que favorezcan, además de los aprendizajes, su desarrollo humano integral. Se trata de trabajar la convivencia y la disciplina como una responsabilidad compartida, que los estimule a asumir la responsabilidad de sus acciones de manera progresiva. Para ello, como tutores, debemos velar porque las normas de convivencia del aula sean claras y coherentes, y sean conocidas por todos los estudiantes y docentes que trabajan en el aula. Adicionalmente, y teniendo en cuenta la perspectiva de convivencia social, se ha incluido el refuerzo de normas de tránsito y seguridad vial. Esta contribución de la tutoría va a aportar a todas las áreas curriculares.

Una disciplina basada en el establecimiento de límites firmes en un marco de afectividad, justicia, respeto y solidaridad, de forma que quede claro el rechazo a la violencia y a la imposición como métodos para ejercer la autoridad.

La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales:

Apoya a las y los estudiantes en la afirmación de una actitud de confianza y seguridad en sus capacidades, e incentiva su fuerza de voluntad y perseverancia, para así mantener una visión positiva y optimista frente a la vida y a lo que son capaces de lograr en el futuro. Asimismo, ya que en esta etapa no se da aún una clara definición de las opciones ocupacionales, las acciones de orientación vocacional que desarrollemos deben orientarse a descubrir, potenciar y fortalecer gradualmente las diversas habilidades de los estudiantes. Este aporte se relaciona con todas las áreas curriculares, puesto que en ellas se van a ir desarrollando diversas competencias.

La participación de las y los estudiantes y su compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común:

Permite que las y los estudiantes puedan reconocer, en su espacio cercano, vivencias y situaciones que requieren atención, y se comprometan en tareas para mejorar las condiciones de vida desde las posibilidades que tienen como estudiantes. Esto requiere de un proceso de reflexión que se realice antes, durante y después de las acciones que se desarrollen, y que permita que se haga consciente el sentido, la importancia y los alcances que ellas tienen en términos de los valores éticos. Esta contribución de la tutoría se relaciona de manera especial con el área curricular de Personal Social.

La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social:

Busca fomentar en las y los estudiantes comportamientos responsables en relación con su salud, de manera que vayan siendo incorporados como formas habituales de vida y prevengan riesgos y dificultades futuras. Se considera el tratamiento de aspectos asociados con la vigilancia de la nutrición, así como con la promoción de hábitos de higiene, de la actividad física y la salud mental. Esta última puede ser favorecida desde la tutoría a través de medidas, acciones y espacios en los que el estudiante tenga la oportunidad de conocer y desarrollar estrategias que reduzcan los factores de riesgo y fortalezcan los de protección. Este aporte de la tutoría se relaciona principalmente con las áreas curriculares de Ciencia y Ambiente, Educación Física y Personal Social.

La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar:

Ofrece a las y los estudiantes la posibilidad de conocer y desarrollar sus capacidades para la construcción de aprendizajes, como estrategias de pensamiento y de autoaprendizaje, además de hábitos de estudio, administración del tiempo, trabajo en equipo y motivación para el estudio. Esta contribución considera también el seguimiento del desempeño académico, lo que implica ayudar a los estudiantes a reconocer sus logros y dificultades; supone poner atención a la aparición de posibles problemas de aprendizaje para identificar sus causas y, de ser necesario, buscar apoyo especializado. Desde esta contribución de la tutoría se refuerzan competencias relacionadas con las distintas áreas curriculares.

El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad:

Promueve en las y los estudiantes el interés y la motivación por conocer lo que sucede a su alrededor, en otras realidades, otras vivencias y otras personas. Por ser el Perú un país con una realidad multicultural y multilingüe, se hace necesario brindar atención especial al reconocimiento de la diversidad. En este sentido, promoverá en las y los estudiantes el interés por conocer y aprender del que vive de otra manera; habla y se viste distinto; percibe, piensa y siente diferente. Este aporte de la tutoría se relaciona con las áreas curriculares de Personal Social, Arte y Comunicación.

II. ¿Qué necesitamos tener en cuenta antes de organizar la tutoría?¹

Si bien las consideraciones que planteamos a continuación son aplicables en toda propuesta tutorial, es fundamental que las tengamos presentes como marco de acción que nos permita orientar con pertinencia la organización de la tutoría en el nivel de Primaria.

2.1. El clima escolar

Luego del contexto socioeconómico y cultural, el factor de mayor peso en el aprendizaje escolar radica en los procesos educativos que ocurren al interior de la escuela. De hecho, entre otros, el reporte de Unesco-Orealc (2010) y LLECE sobre factores asociados al logro cognitivo de los estudiantes de América Latina y el Caribe ubican en primer lugar al clima escolar.



Definiendo el clima escolar

El clima escolar se basa en los patrones de experiencias que tienen lugar en la escuela. Refleja las normas, metas y valores que rigen el quehacer y el comportamiento cotidianos de los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, administrativos y familias) y sus relaciones interpersonales. Evidencia también el apoyo a la enseñanza y el aprendizaje, las prácticas de liderazgo y las estructuras organizativas de la escuela.

Según el Estudio Internacional de Educación Cívica y Ciudadana, un buen clima escolar se refiere a “la posibilidad de establecer y experimentar relaciones y comportamientos basados en la apertura, el respeto mutuo y el respeto por la diversidad. Lo mismo que a la posibilidad de dar y sostener opiniones y puntos de vista propios. Permite a los alumnos practicar un estilo de vida democrático, comenzar a ejercitar su propia autonomía y desarrollar un sentido de auto-eficacia” (ICCS, 2009, p. 80). Este permite a los miembros de la comunidad educativa sentirse social, emocional y físicamente seguros; asimismo, fomenta el desarrollo de un ambiente de aprendizaje propicio para una vida satisfactoria y productiva.

En un estudio internacional, Samdal, Nutbeam, Wold y Kannas (1998) identificaron que “sentirse seguro”, “recibir un trato justo” y “contar con el apoyo de sus maestros” están directamente relacionados con un alto nivel de satisfacción de las y los estudiantes en su escuela. Además, existe una alta asociación entre “sentirse conectado a la escuela” y una buena salud y buen rendimiento académico (Bonny, Britto, Klostermann & Hornung, 2000).

Otros estudios sugieren que “sentirse conectado a la escuela” sería un predictor de habilidades sociales, adecuado manejo del estrés, bajo riesgo de abandonar la escuela y bajo riesgo de incursionar en actividades criminales (Resnick et al., 1997; Catalano et al., 2004). También se ha encontrado que un buen clima escolar está asociado a menor riesgo estudiantil y menos bullying. En ese sentido, un clima escolar positivo es un importante factor protector en la prevención de las conductas de riesgo entre las y los estudiantes (Klein, Cornell & Konold, 2012).

Por su parte, un reciente estudio en instituciones educativas de Lima (Guerrero, De Fraine, Cueto & León, 2012) encontró que el clima escolar tiene un efecto en los resultados cognitivos y socioemocionales de las y los estudiantes al final de la secundaria, y que diferentes dimensiones del clima son relevantes para explicar cada uno de los resultados.

¹Apartado elaborado a partir del Módulo de Paz Escolar “Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales” (Bazán, C. & Kudó, I., 2014).



A partir de lo anterior, planteamos los siguientes principios fundamentales para un adecuado clima escolar:

- Un clima escolar positivo es esencial para que las escuelas fomenten logros académicos, una vida democrática y una adecuada empleabilidad futura.
- La mejora del clima escolar empieza por un buen diagnóstico. Las evaluaciones de este clima se deben llevar a cabo con herramientas adecuadas, que incorporen las perspectivas de estudiantes, padres de familia y el personal de la escuela. Además, deben considerar las principales dimensiones de la vida escolar (por ejemplo, seguridad, relaciones y ambiente externo).
- Conscientes o no, los adultos que trabajan en la escuela son los líderes del clima escolar, puesto que los estudiantes y sus padres, madres y líderes comunitarios siguen su ejemplo. Por lo tanto, la capacitación del personal escolar con respecto al clima escolar es de vital importancia.

2.2. La disciplina en la escuela

Aunque la violencia puede modificar el comportamiento en el corto plazo, las niñas y los niños que son castigados físicamente ven mermada su autoestima y autoconfianza, se convierten en no cooperativos y, a la larga, incrementan las posibilidades de incurrir en violencia doméstica (Plan Internacional, 2008). Sin embargo, no son muchos los que saben cómo disciplinar sin violencia. La disciplina restaurativa, la disciplina participativa y la disciplina positiva son tres enfoques que pueden ayudar y que se pueden aplicar de manera integrada.

¿Qué es la disciplina restaurativa?

Este enfoque se inspira en los principios de la justicia restaurativa, que busca que las personas, más que ser castigadas, puedan reparar el daño causado a otras personas o a las relaciones (Márquez, 2007). La justicia restaurativa abarca los siguientes aspectos:

- Apunta hacia la reparación y no hacia la venganza.
- Reconoce que los infractores dañan a las personas y a sí mismos.

- Involucra a más partes en la repuesta ante el acto violento: en vez de dar protagonismo solamente al infractor, incluye también a las personas dañadas.
- Permite que el infractor se rectifique y se libre de etiquetas.

El enfoque restaurativo aplicado a las prácticas de disciplina contempla dos componentes: control y apoyo. El primero implica poner límites definidos y establecer principios claros de convivencia. El segundo involucra el acompañamiento activo y el interés auténtico por el bienestar del otro. Siguiendo este enfoque, la disciplina restaurativa tiene tres tipos de acciones correctivas, que apuntan a reparar fundamentalmente las relaciones humanas:

La restitución

Consiste en que el infractor devuelva a su estado original aquello por lo cual dañó a la víctima. Por ejemplo, si un estudiante quita la cartuchera a otro, debe reponerla tal como estaba.

El servicio a la comunidad

Se trata del trabajo realizado por el infractor en beneficio de la comunidad o escuela. Por ejemplo, si un estudiante hizo pintas en el baño, puede ayudar a repintarlo.

La reparación a la víctima o a la población afectada

Puede efectuarse de dos formas: una es a través de una compensación por el daño causado; por ejemplo, si un grupo de estudiantes ha golpeado a otro/a estudiante, podría hacer algo positivo por él o ella, como llevarle las notas de las clases que ha perdido y ayudarle a estudiar mientras se recupera. La otra reparación es la simbólica, como pedir perdón público y restablecer la dignidad de las víctimas, y así evitar que vuelva a suceder. Por ejemplo, si un grupo de estudiantes ha acosado y humillado a otro, puede pedir perdón de manera pública y realizar acciones para enmendar el daño ocasionado.

¿Qué es la disciplina participativa?

Hay que entender por qué el involucramiento de los niños en este nuevo sistema de disciplina es tan importante. Díaz-Aguado (s.f.) propone que no solo los adultos, sino también los niños diseñen los mecanismos de disciplina. La autora concluye que “Cuando todos los miembros de la comunidad tienen un papel activo en la creación de las normas y éstas se conceptualizan como un medio para mejorar el bienestar de todos y de todas, su incumplimiento deja de representar una mera desobediencia y pasa a ser comprendido como una incoherencia, como falta de lealtad, con uno mismo y con el grupo al que se siente pertenecer” (Díaz-Aguado, s.f., p. 6). La disciplina participativa es perfectamente compatible con la disciplina restaurativa, pues a través de ella se pueden establecer tanto las normas como las acciones correctivas que deben aplicarse a cada caso.





¿Qué es la disciplina positiva?

La disciplina positiva está basada en la enseñanza de habilidades sociales importantes de una manera que es respetuosa y alentadora tanto para los niños como para los adultos (incluyendo padres, profesores y otros). Ayuda a que los niños y adolescentes se sientan conectados e importantes.

Es conocida como la técnica de las consecuencias naturales y lógicas (Van Hao, 2009). Un ejemplo de consecuencia natural es que, cuando sales y está lloviendo, te mojas. Por su parte, las consecuencias lógicas requieren de la intervención de un adulto. Por ejemplo, “si no estudias, te jalan”. La efectividad de esta técnica radica en que, cuando los niños entienden la diferencia, aprenden a ser responsables de su propio comportamiento (ir a dormir, hacer la tarea, abrigarse) sin que sea necesario que sus padres o educadores empleen la violencia. Así, ayuda a evitar luchas de poder entre los niños y adolescentes y también los adultos.

La técnica cuenta con tres principios básicos:

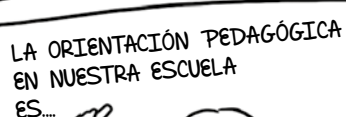
- **Relacionado:** La causa y la consecuencia deben estar relacionadas. Si un niño mancha el escritorio, debe pedírsele que lo limpie, en vez de que limpie las lunas, por ejemplo.
- **Respetuoso:** La idea es corregir al niño, pero sin humillarlo (evitar decir “¡Qué torpe eres!”, “¡Qué cochino eres!”).
- **Razonable:** Va de la mano con la proporción de la falta.

III. ¿Cómo organizamos la tutoría?

En la medida que la tutoría es una estrategia de trabajo institucional, requiere considerar algunos aspectos que son fundamentales para su implementación y desarrollo. Esto nos va a permitir profundizar y enriquecer la labor tutorial, orientando mejor nuestro trabajo desde la articulación de toda la institución educativa.

3.1. Bases para organizar la tutoría

La tutoría se realiza a partir de la conformación del Comité de Tutoría, que es la instancia que se encarga de implementar acciones de tutoría en la escuela tanto para estudiantes como para las familias y otros docentes, de acuerdo con la RD N.° 343-2010 y el DS N.° 010-2012-ED. Debemos tomarlas en cuenta para, desde nuestra labor docente, apoyar en nuestra escuela las acciones que se puedan emprender desde la institución.



LA ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA
EN NUESTRA ESCUELA
ES...

A ver colegas, como
hemos quedado... el
profesor Julio está
apuntando en la
pizarra.

¿Quiénes conforman el Comité?

- El/la director/a.
- El/la coordinador/a de Tutoría.
- El/la responsable de Convivencia y Disciplina Escolar.
- Los/la docentes tutores/as.
- El/la psicólogo/a y/o promotor/a de tutoría (si lo hubiese).
- Un/la representante de los auxiliares de educación.
- Los/as representantes de los/as estudiantes.
- Otros/as integrantes, de acuerdo con las necesidades y características de la I.E.

¿Cuales son las responsabilidades y funciones del Comité?

- Asegurar que las actividades y acciones de Tutoría y Orientación Educativa respondan a las necesidades e intereses de las y los estudiantes.
- Elaborar un Plan de Trabajo que permita organizar y programar las acciones de Tutoría y Orientación Educativa en la institución educativa.
- Orientar, supervisar, monitorear y evaluar las actividades de Tutoría y Orientación Educativa programadas en el plan de trabajo.
- Promover la incorporación de la Tutoría y Orientación Educativa en los documentos de gestión (Anexo 2).
- Organizar acciones de capacitación dirigidas a estudiantes, docentes, auxiliares y las familias.
- Verificar la elaboración y el desarrollo de los planes tutoriales y las sesiones de tutoría.
- Realizar reuniones periódicas entre tutores, para el intercambio de sus experiencias y el apoyo mutuo.
- Promover reuniones periódicas entre tutores y familias de sus respectivas secciones (por lo menos cuatro reuniones durante el año), para tratar temas relacionados con la orientación de los estudiantes, así como impulsar las Escuelas de Padres de acuerdo con las necesidades de sus estudiantes.
- Implementar la convivencia escolar democrática en la institución educativa.
- Promover el establecimiento de alianzas con otras instituciones, tomando en cuenta que su labor debe adecuarse a la normatividad vigente y a los lineamientos de la DITOE.
- Realizar las réplicas de las capacitaciones recibidas en Tutoría y Orientación Educativa.



¿Cuáles son las responsabilidades del coordinador de tutoría y orientación educativa?

- Convocar y presidir las reuniones del Comité de Tutoría.
- Velar por el cumplimiento de las funciones del Comité de Tutoría.
- Promover el desarrollo de acciones tutoriales en la institución educativa.
- Promover el establecimiento de alianzas con otras instituciones, tomando en cuenta que su labor debe adecuarse a la normatividad vigente y a los lineamientos del Minedu.
- Realizar las réplicas de las capacitaciones recibidas en Tutoría y Orientación Educativa.

3.2. Espacios de la tutoría

Como explicamos al inicio, la acción tutorial es una labor permanente. Esto requiere que estemos atentas y atentos a todas las situaciones que se den en el aula, así como a destinar el tiempo necesario para abordarlas. Sin embargo, también es importante contar con un espacio destinado exclusivamente al acompañamiento y la orientación de nuestras y nuestros estudiantes.

a. Orientación espontánea:

En este espacio, la tutoría está más asociada al adecuado desarrollo de las áreas curriculares, que permite a las y los estudiantes contar con un clima propicio para el aprendizaje. Es una orientación eventual en tanto no cuenta con un tiempo especial, sino que va a responder a las necesidades inmediatas que surjan en las y los estudiantes. En este sentido, la acción tutorial parte de las experiencias personales e intuiciones que tengamos en el momento para poder atender dichas necesidades.

Por último, es el espacio propicio para la puesta en marcha de acciones de tutoría individual mediante las cuales podamos conversar personalmente con cada uno de nuestras y nuestros estudiantes, para indagar sobre cada uno y poder planificar un acompañamiento personalizado acorde con sus necesidades.

b. La hora de tutoría:

Es un espacio de encuentro entre el/la docente tutor y sus estudiantes, en el que se desarrollan asuntos relacionados con las necesidades e intereses del grupo de estudiantes. Es un momento exclusivo para la orientación, que se realiza de manera regular y sostenida, y se planifica sobre la base de criterios y propuestas concretas y la experiencia personal del/la docente tutor. Si bien sabemos que normativamente es de 45 minutos, proponemos usar 90 minutos a la semana para que sea posible generar un espacio adecuado de reflexión y conversación en el aula. Para ello, pueden emplearse las horas de libre disponibilidad.

Se debe considerar que, en el marco de la tutoría, los estudiantes no están sujetos a calificación; sin embargo, se evalúan los procesos desarrollados durante la hora de tutoría, como la participación, motivación, interés, expresión de sentimientos, etc. En ese sentido, debemos privilegiar la intervención de las y los estudiantes mediante el diálogo, debates e intercambio de opiniones.

3.3. Modalidades de organización

La tutoría debe desarrollarse en dos modalidades que responden a las distintas necesidades de nuestras y nuestros estudiantes.

a. Tutoría grupal:

Se trata de la modalidad más conocida de la tutoría. Consiste en el encuentro grupal de las y los estudiantes y su tutor/a, y de las y los estudiantes entre sí en un clima de confianza y respeto que propicie el crecimiento personal y grupal, así como el desarrollo de actitudes y valores que favorezcan el interés por el otro y el trabajo colaborativo.

La tutoría grupal constituye un espacio de orientación y acompañamiento flexible, puesto que debe responder y adaptarse a las necesidades de las y los estudiantes. Se realiza mediante actividades interactivas, las que estarán organizadas en una programación básica que el tutor/a podrá modificar cuando así lo exijan las necesidades del grupo.

Se desarrolla principalmente a través de la hora de tutoría, en la que se trabaja con las y los estudiantes en el aula. Esta modalidad les ofrece la posibilidad de expresar sentimientos, explorar dudas, examinar valores, aprender a comunicarse mejor, tomar conciencia de sus metas comunes, reconocer que sus compañeros y compañeras comparten experiencias similares, apoyar el desarrollo personal de sus pares, etc. No obstante, recordemos que existen otros espacios importantes para acompañar y orientar a las y los estudiantes, como la hora de ingreso, de salida, de recreo, de formación, durante el desarrollo de las áreas curriculares o las actividades permanentes, etc.

b. Tutoría individual:

Esta modalidad de la tutoría se desarrolla en los casos en que las y los estudiantes requieren apoyo en función de sus necesidades particulares, por lo cual no es conveniente un abordaje grupal. En ese sentido, el tutor se constituye como un soporte esencial para cada niño y niña.

Para ello, se implementa un espacio de diálogo en el que la tutora o el tutor puede conocer y orientar al estudiante en aspectos de índole más personal. Posibilita que la o el estudiante sepa y sienta que cuenta con una persona dispuesta a apoyarlo, a reforzar su autoestima y seguridad personal. Ello requiere que los tutores tengan conocimientos básicos sobre consejería, apoyo emocional y pautas para la detección de eventuales problemas que pueden afectar a la o el estudiante.

3.4. El rol del tutor

Frente a las demandas que nos presenta la tutoría, debemos reconocer que nuestro rol es fundamental. Debemos brindar acompañamiento y orientación socioemocional a nuestras y nuestros estudiantes, así como realizar sesiones de tutoría grupal en la hora destinada a la misma e implementar la tutoría individual con las y los estudiantes que lo requieren. Asimismo, es preciso que orientemos a las familias para que cumplan su rol formativo y brinden condiciones físicas y afectivas que favorezcan los aprendizajes.

La relación tutor-estudiante es un aspecto clave de la cualidad formativa de la tutoría. El principal beneficio del establecimiento de relaciones caracterizadas por la confianza, aceptación, diálogo, afecto y respeto es que las y los estudiantes interiorizarán en sus vidas estos modelos de relación.

En ese sentido, y de acuerdo con la RD 0343-2010-ED, nuestras funciones son las siguientes:

Con las y los estudiantes

- Acompañar en el proceso de desarrollo de los estudiantes, a fin de contribuir a su formación integral.
- Elaborar e implementar el plan tutorial de aula, el cual será flexible y responderá al diagnóstico de las necesidades e intereses de las y los estudiantes. Del mismo modo, se debería diseñar y evaluar las sesiones de tutoría.
- Facilitar la integración de las y los estudiantes en su grupo de clase y en los conjuntos de la dinámica escolar.

- Promover la realización periódica de asambleas escolares de aula.
- Informar oportunamente al director o directora de toda situación, hecho o acontecimiento que vulnere los derechos de las y los estudiantes, para que se tomen medidas preventivas.
- Registrar en la ficha acumulativa personal del estudiante los aspectos más relevantes de su proceso formativo. Con respecto a ello, se debe tener en cuenta que su uso limita el ámbito escolar, y debe emplearse con reserva y respeto por el/la estudiante.
- Coordinar con el director o directora y las familias el apoyo a las y los estudiantes que requieran atención especializada, para su derivación oportuna a las instituciones educativas o servicios pertinentes.

Con la dirección y docentes

- Coordinar y promover acciones que involucren el desarrollo de la tutoría y la orientación educativa.
- Incentivar el compromiso de auxiliares de educación y psicólogo(a) (en caso hubiera).
- Mantener una comunicación permanente que permita orientar el desarrollo de las y los estudiantes.
- Apoyar la convivencia y disciplina escolar en el marco del respeto a la integridad física, psicológica y moral de las y los estudiantes, erradicando todo tipo de maltrato y castigo como método correctivo.

Con las familias

- Promover y organizar la realización de por lo menos cuatro reuniones durante el año con los padres de familia de su sección, para tratar temas relacionados con la orientación de los estudiantes.
- Desarrollar entrevistas con las familias de los estudiantes que lo soliciten y necesiten.
- Coordinar con el Comité de Tutoría y Orientación Educativa la realización de actividades de Escuela de Padres.



Poder cumplir efectivamente con las funciones que tenemos como tutoras o tutores requiere contar con algunas características personales para brindar una adecuada orientación a las y los estudiantes. En esa línea, el perfil del/la docente tutor se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Mostrar confianza, empatía, interés y respeto por sus estudiantes.
- Capacidad de escucha, comunicación y diálogo.
- Motivación, iniciativa y liderazgo democrático.
- Compromiso con la formación de sus estudiantes.
- Objetividad para tomar decisiones.
- Flexibilidad para adecuar su plan de trabajo a las necesidades grupales e individuales de sus estudiantes.
- Capacidad de mediación y conciliación.
- Manejar estrategias de observación y recolección de datos.
- Comportamiento ético.

Asimismo, el/la docente tutor debe contar con las competencias necesarias para vincularse positivamente con sus estudiantes, aspecto que ha sido recogido en el Marco del Buen Desempeño Docente (Minedu, 2012), específicamente, en los desempeños relacionados con las competencias 1 y 3:

- Conoce y comprende las características de sus estudiantes y sus contextos, los contenidos disciplinares que enseña, así como los enfoques y procesos pedagógicos, con el propósito de promover capacidades de alto nivel y su formación integral.
- Crea un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad en todas sus expresiones, con miras a formar ciudadanos críticos que respeten la interculturalidad.



3.5. El vínculo con las familias

Como vimos anteriormente, una de las funciones principales de la tutoría es asegurar el vínculo de la familia en la formación de sus hijos e hijas, de manera coordinada con la escuela. Esto responde a que tanto la visión que el niño y la niña poseen del mundo como la de su propia imagen está influenciadas por las relaciones que han tenido y que tienen con las personas de su ambiente familiar. En el seno de la familia, el niño(a) recibe los estímulos más intensos que van a ir conformando su personalidad.

La participación de las familias en la escuela, y la buena relación de cooperación y confianza entre ellas y los y las docentes son factores importantes para el desarrollo de nuestros estudiantes. Esto ayuda a que puedan responder mejor a las necesidades; asimismo, favorece la motivación creciente y la satisfacción de ser atendidos, así como la reducción de conflictos y de la resistencia al cambio. En ese sentido, el vínculo con la familia es sumamente importante, porque nos permitirá tener una visión completa de nuestros estudiantes, que nos facilite el recojo de información sobre sus necesidades y expectativas, de manera que estas puedan verse reflejadas en la acción tutorial que planifiquemos en el aula.

IV. ¿A quiénes acompañamos?

Precisamente, los cambios demasiado bruscos, que no corresponden a cambios evolutivos, significan una señal de alerta a la que debemos prestar atención.

En este acápite presentaremos las características evolutivas generales de las niñas y los niños considerando diversos ámbitos del desarrollo, tales como las áreas motora, intelectual, socioemocional y moral. Esta separación responde únicamente a la necesidad de explicar mejor cada área; sin embargo, debemos tener presente que todas ellas interactúan entre sí, de modo que —por ejemplo— los sucesos y el desarrollo socioemocionales influyen en el área intelectual y viceversa. Por ello, muchas veces, cuando el niño(a) está triste o preocupado por algo, su rendimiento académico tiende a cambiar.

Lo que buscamos es que, como tutores, podamos hacer el ejercicio de contrastar estos datos referenciales con los conocimientos que ya tenemos de nuestros(as) estudiantes, y complementar aquellos que faltan. Así estaremos en mejores condiciones para comprenderlos(as), mejorar nuestra relación con ellos(as) y aportar positivamente a su desarrollo.



No debemos olvidar que las características evolutivas que presentamos son referenciales y no parámetros exactos. En un país como el nuestro, en el que encontramos una marcada diversidad geográfica, cultural, social y lingüística, no es posible homogenizar de manera rígida las características de su población; recordemos además que cada persona, cada niño(a), es único(a). Esto significa también que, pese a los cambios entre una y otra edad, se mantienen como constantes ciertas características de personalidad que constituyen parte de su identidad.

En este sentido, tenemos que aprender a observar a nuestras y nuestros estudiantes para poder identificar sus características y los procesos concretos que se producen en el grupo de niñas y niños. Ello nos ayudará a tener mejores criterios al momento de realizar las siguientes acciones:

- **Definir los contenidos de la sesión de tutoría y lo que se puede esperar de las y los estudiantes de acuerdo con su etapa de desarrollo.**

Por ejemplo, si vamos a trabajar sobre el desarrollo moral con niñas y niños de seis años, y lo hacemos sobre la base de una situación problemática, hay que considerar que sus juicios se orientarán a priorizar las consecuencias materiales de los hechos, así como la importancia o significación que tienen las personas que realizaron las acciones. No podremos esperar que emitan juicios considerando la intencionalidad de las personas involucradas, puesto que este tipo de razonamiento no corresponde aún a su etapa de desarrollo moral e intelectual.

- **Definir las estrategias a utilizar en una sesión.**

Supongamos que se va a trabajar el “autoconocimiento” con niñas y niños de ocho años. Para el desarrollo de esta sesión tutorial se puede considerar la entrega de material escrito, de un cuento, una historia, etc., para que ellas y ellos lean en grupo y, luego, efectúen una dramatización (desarrollo motor). En cambio, si trabajamos con niñas y niños de seis años, se puede tomar en cuenta la narración de un cuento (sin personajes que atemoricen) y, después, pedirles que realicen un dibujo basado en ello (desarrollo socioemocional).

A continuación, presentamos algunas características de las y los niños en el ciclo correspondiente al grado en que están. Esto es así porque, como sabemos, los cambios no se dan en períodos tan cortos (como un año), sino que demandan un proceso mayor, que permita evidenciarlos. No obstante, debemos recordar que estas características son referenciales.





En el V ciclo (entre los 10 y 12 años), las niñas y los niños...

- Mejoran su desenvolvimiento social, pudiendo actuar de acuerdo con las reglas de cada contexto, de cada situación social. Las chicas tienden a valorar más las relaciones, mientras que para los chicos lo principal son las actividades.
- La influencia del grupo de compañeras y compañeros es más fuerte, así como la necesidad de aceptación.
- Son capaces de crear sus propias estrategias de trabajo y estudio (emplean mapas, maquetas, gráficos, Internet, etc.) y emplean su inteligencia en asuntos prácticos. Les gusta poder compartir sus nuevos aprendizajes con otras compañeras y compañeros o en casa con la familia.
- Son más reflexivos y suelen oponerse a los adultos y cuestionar sus decisiones, confrontándolas sobre la base de los conocimientos que han adquirido.
- Asumen la norma en la medida en que es mutuamente aceptada, no porque sea una imposición del adulto; por tanto, aunque debido a que es ley su cumplimiento es obligatorio, puede modificarse bajo el consenso mutuo.
- Asumen la responsabilidad desde dos perspectivas que van coexistiendo en él o ella durante este periodo: la responsabilidad objetiva y la responsabilidad subjetiva. En la primera, la reflexión se basa en las consecuencias que tiene la forma en que actúan las personas. En la segunda, lo que prevalece es la intención o el motivo que lo llevó a hacerlo.
- Aparece el sentido de la justicia como igualdad. Es decir, lo justo es que todos tengan igual, por ejemplo: querer que todos reciban igual cantidad de torta o que todos los chicos tengan el mismo tiempo para jugar; cualquier diferencia es considerada una injusticia.
- Emplean el habla de mejor manera al comunicarse con los demás en diversos contextos, y son capaces de mantener una conversación en torno a un mismo tema. Asimismo, desean tener más libertad para comunicarse y movilizarse dentro y fuera del aula.
- Experimentan mucha actividad física y han mejorado notablemente su tiempo de reacción (habilidad motora); en consonancia con ello, los deportes son una de las actividades que más les agrada.

- Su desarrollo sexual y fisiológico está caracterizado por el inicio de la pubertad, que suele darse primero en las chicas, hacia los once años. A nivel fisiológico, algunos de los cambios son:



MUJERES

- Les crecen los senos (entre ocho y trece años)
- Se les ensanchan las caderas
- Crece el vello púbico
- Inician la menstruación
- Crece vello en las axilas



HOMBRES

- Cambia su voz
- Crecen los testículos y el escroto
- Crece el vello púbico
- Se da la primera eyaculación y la polución nocturna
- Crece vello en las axilas, en el rostro (barba y bigote), en el pecho, etc.

- Tienen curiosidad por explorar su cuerpo y las variaciones que se van dando en este. Son más conscientes de su sexo y del sentido del mismo, por lo que requieren mayor orientación en el hogar y la escuela. Sin embargo, algunos ya son conscientes de las restricciones sociales para hablar abiertamente sobre sexualidad y optan por buscar información por sus propios medios.
- En sus interacciones, empiezan a emplear más el contacto físico: empujones, mensajes, bromas y diversos actos a veces torpes para llamar la atención. Esta actitud se muestra más en casa. No soportan la indiferencia.
- Es un momento de aceleración y cambio: se incrementa su actividad. Se les hace difícil regular su actividad; por eso, suelen ser vistos como ruidosos y desorganizados.
- Empiezan a diferir de los padres en gustos, cuestionan la autoridad y tienden a sentirse maltratados.
- En cuanto a su vida emocional, puede oscilar entre una alegría desbordante y una sentida tristeza, debido a que se han iniciado los cambios de la adolescencia.



V. ¿Cómo planificamos la tutoría en el aula?

A continuación, presentamos algunas pautas que facilitan la planificación y programación de las sesiones de tutoría grupal.

5.1. Plan anual de tutoría

Para hacer efectiva la labor de acompañamiento a los estudiantes de su sección, será importante que el tutor(a) desarrolle su Plan Tutorial de Aula. La elaboración de este le permitirá organizar lo que va a realizar de manera concreta con su grupo de estudiantes, para lo cual debe considerar las características específicas y las necesidades generales que comparten con las niñas y los niños de otras secciones de la institución educativa. Ello significa que su plan puede tener algunos aspectos comunes a los planes de tutoría de otras aulas y secciones, pero también tendrá otros aspectos que no se repiten.

El Plan Tutorial de Aula permite al tutor(a) organizar el trabajo de tutoría que realizará con sus estudiantes a lo largo del año. Es, sin embargo, un documento flexible, que requiere ser revisado periódicamente y reajustado de acuerdo con las necesidades, intereses y preocupaciones de las y los estudiantes, los cuales pueden ir variando.



Si bien el plan orienta el trabajo concreto del tutor(a) en un aula específica, su preparación requiere tener en cuenta los planteamientos y orientaciones de varios de los documentos centrales de la institución educativa, tales como el Proyecto Educativo Institucional, el Proyecto Curricular Institucional y el Plan Anual de Trabajo.

Con respecto a los aspectos particulares, podemos considerar algunas preguntas:

- ¿Cuáles son las principales características de mi grupo de estudiantes?
- ¿Qué características tiene el momento o etapa de desarrollo que están viviendo mis estudiantes? Para esta parte, es importante haber revisado previamente las especificidades evolutivas de los niños y niñas y haber realizado el ejercicio personal sobre las características de nuestros estudiantes, planteadas en la segunda unidad de la guía.
- ¿Qué aspectos se han trabajado en tutoría anteriormente con los estudiantes? ¿Cómo se ha trabajado? Para estos puntos, es recomendable entablar comunicación con el tutor(a) del año anterior, con el fin de informarnos sobre el trabajo que ya se llevó a cabo. Esto debe favorecer la continuidad del trabajo entre el año previo y el presente.

A partir de estos elementos, plantearemos qué es lo que buscamos lograr a lo largo de este año. Es decir, formularemos los propósitos centrales de nuestro trabajo para el año en tres aspectos: **tutoría grupal, tutoría individual y trabajo con familias.**

5.2. Elaboración de un diagnóstico

En el apartado anterior, establecimos algunas interrogantes que pueden guiar al docente para planificar la acción tutorial en su aula. Sin embargo, es importante poder contar con instrumentos más específicos que le ayuden a recoger la información sobre los intereses y necesidades de sus estudiantes. El diagnóstico es el conjunto de informaciones y datos, debidamente organizados y analizados, que nos acerca a la realidad del aula. Nos debe permitir tomar conciencia de los hechos más significativos del contexto interno y externo al salón que, de un modo o de otro, componen la situación familiar, social, económica, cultural y académica de las y los estudiantes.

Esta información es necesaria para la implementación de la tutoría, puesto que nos permite prever, predecir y ponderar estrategias de solución a las problemáticas y necesidades de la o el estudiante. Al iniciar su elaboración, siempre será útil preguntarnos cuáles son aquellas situaciones que pueden modificarse para el logro de las competencias que plantea la propuesta tutorial. Conseguir la respuesta a esta pregunta es, igualmente, muy importante, en la medida que debe permitir valorar de manera objetiva la realidad en la que se debe intervenir en la tutoría.



Te presentamos algunos alcances de acciones que podrías emprender para la elaboración de un diagnóstico en tu aula:

- Una de las maneras a partir de las cuales podemos iniciar el diagnóstico es a través de una matriz **FODA**, que nos facilita identificar las fortalezas y debilidades del grupo aula. Asimismo, nos permite formular estrategias para aprovechar las oportunidades y minimizar los impactos de las amenazas que podamos encontrar tanto dentro como fuera del aula.
- Complementariamente al diagnóstico de intereses y necesidades de los estudiantes y/o del aula, también, es necesario que el tutor(a) realice un **autodiagnóstico** que le facilite obtener información de su perfil personal y cómo este influye en los procesos de relación con las y los estudiantes.
- El factor familia es de gran importancia en la recepción de información de las y los estudiantes. Gran parte de esta puede ser analizada a partir de las **fichas de matrícula** de nuestras y nuestros estudiantes, y de los **comités de aula** que tengamos con las familias.
- También puedes aplicar un **cuestionario** en el que se recojan los intereses y necesidades de las y los estudiantes. En el Anexo 3 te proponemos dicho instrumento, que ha sido diseñado a partir de las características de estos, con un cierto orden y una intencionalidad precisa, en relación con las competencias que presenta la propuesta.



Adicionalmente, sugerimos que se aproveche la información disponible en las instituciones educativas sobre los antecedentes académicos de las y los estudiantes y sobre su trayectoria escolar, de manera que pueda servir como base para el diagnóstico previo al establecimiento de un programa de tutoría. Esta información puede organizarse mediante un portafolio.

5.3. Programación bimestral, trimestral o semestral

Para una mejor organización del trabajo que realizará con su grupo de estudiantes, es conveniente que el tutor(a), sobre la base de su Plan Anual del Aula y el diagnóstico de sus estudiantes, elabore una programación de sus acciones que considere una descripción breve pero clara de las sesiones que desarrollará en un determinado periodo.



Este periodo puede ser variable; según se considere más conveniente, puede ser bimestral, trimestral o semestral. Lo importante es que esta programación permita al tutor visualizar y describir lo que hará en cada sesión, así como tener claros los procesos y estrategias que llevará a cabo en las diversas sesiones de la hora de tutoría, las cuales se orientarán al logro de los objetivos planteados en el Plan Tutorial de Aula.

Esta programación debe ser abierta; es decir, se debe tener la posibilidad de revisarla y modificarla si fuera necesario, de modo que se pueda ir atendiendo progresivamente a las necesidades e intereses de las y los estudiantes. Ello supone que el tutor se preocupe por conocer a sus estudiantes y esté atento a los cambios que se van produciendo en ellos/ellas.

5.4. Sesiones de tutoría

A continuación te presentamos una organización anual de las sesiones de tutoría para el cuarto grado. En esta organización se han priorizado algunos temas o problemáticas que consideramos son más pertinentes de acuerdo con las características de las niñas y los niños. No obstante, no debemos olvidar que lo que planifiquemos para el trabajo en el aula debe partir del diagnóstico de nuestras y nuestros estudiantes.



Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social	El poder de las palabras.	Que las niñas y los niños conozcan lo que a sus compañeras y compañeros les gusta de ellas o ellos y reconozcan cómo les hace sentir esto.
	El colerómetro.	Que las niñas y los niños identifiquen aquellas situaciones que les producen cólera y cuánta cólera sienten en estas situaciones.
	Me relajo para calmarme.	Que las niñas y los niños a responder con calma y calmando a las y los demás, cuando alguien siente mucha cólera.
	El regalo.	Que las niñas y los niños aprendan a controlar el impulso de hacer algo que quieran y a esperar que sea el momento correcto.
	Me esfuerzo mucho y no lo logro.	Que las y los estudiantes actúen con calma y control cuando no logran lo que se proponen, a pesar de haber hecho un gran esfuerzo.
	Cartas de los lectores.	Que las niñas y los niños, cuando sientan presión para hacer algo que no quieran, piensen en varias alternativas para encontrar una solución con la que se sientan bien sin hacer sentir mal a los demás.
	Las zonas rojas.	Que las niñas y los niños reconozcan las situaciones en que la presión de grupo puede llevarles a hacer algo que no quieren hacer y recuerden sus errores para no repetirlos.
	Para valorarnos más.	Que las niñas y los niños aprendan a expresar y recibir mensajes positivos.
	Me comunico con mis padres.	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de dialogar con sus padres sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.
	Conociendo más sobre nuestra sexualidad.	Que niños y niñas identifiquen el afecto, el cuidado del cuerpo y la relación armónica con los demás como formas positivas de expresar la sexualidad.
	Una decisión de grupo.	Que las niñas y los niños, al tomar decisiones en grupo, tengan en cuenta el punto de vista de todos para llegar a un mejor acuerdo.
	¿Qué se siente?	Que las niñas y los niños se pongan en el lugar de las personas con discapacidad para tratar de entender cómo se sienten y apreciar sus logros.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
Promueve el establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.	Detectives.	Que las niñas y los niños sean capaces de hacer preguntas y aclaraciones durante una conversación difícil.
	Me defiendo, pero no agrediendo.	Que las niñas y los niños aprendan a defenderse cuando les estén agrediendo, pero sin agredir.
	CERA	Que las niñas y los niños, cuando tengan un conflicto con alguien, primero se calmen, avalúen el problema y las posibles soluciones y luego actúen.
	Participando en mi escuela.	Que las niñas y los niños valoren y opinen sobre la función de los espacios de participación estudiantil.
	Niños y niñas son igualmente importantes.	Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de discriminación por género y comprendan que todos los niños y niñas tienen derecho a no ser discriminados por ningún motivo.
	Identificando la discriminación.	Que las niñas y los niños tomen conciencia de las conductas discriminatorias que existen y que ellos pudieran estar realizando.
	¿Qué hacemos los peatones?	Que los niños y las niñas reconozcan y pongan en práctica las normas de tránsito y seguridad vial y reflexionen sobre su importancia.
	¿Qué derechos tenemos los peatones?	Que los niños y las niñas reconozcan y aprendan a hacer valer sus derechos cuando hacen uso de la vía pública o de los medios de transporte.
	Hombres y mujeres merecemos las mismas oportunidades.	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de promover la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
	Compartiendo.	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de la solidaridad y se sientan motivados a vivenciar esa experiencia con las personas cercanas a ellos y ellas.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
	Soy solidario, soy servicial.	Que las niñas y los niños valoren la solidaridad y se sientan comprometidos a practicarla.
	Los hombres y las mujeres.	Que las niñas y los niños identifiquen la discriminación por género como una forma de maltrato.
	¿Me quiere o no me quiere?	Que las niñas y los niños expresen con libertad sus interrogantes y sentimientos sobre el enamoramiento.
	Te regalo un elogio sincero.	Que las niñas y los niños desarrollen experimenten los beneficios de dar y recibir elogios.
Promueve la construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.	Crear metas.	Que las niñas y los niños se tracen metas concretas, realistas, evaluables y se propongan un plazo para lograrlas.
	Libros en mi cabeza.	Que las niñas y niños se mantengan enfocados en su meta y no se desanimen a pesar de los obstáculos y dificultades que puedan encontrar.
	Todas las ocupaciones son importantes.	Que las niñas y los niños reconozcan diversas ocupaciones e identifiquen sus intereses iniciales.
	Imaginando mi futuro.	Que las niñas y los niños imaginen cosas positivas para un futuro feliz.
La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.	Hoja de vida.	Que las niñas y los niños identifiquen sus capacidades y fortalezas para ayudar a otros en aquello en lo que son buenos.
La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.	De negativo a positivo .	Que las niñas y los niños identifiquen pensamientos negativos que les causan estrés y los reemplacen por pensamientos realistas que les alivian.
	Cuido mi salud, me alejo del consumo de tabaco.	Que las niñas y los niños identifiquen el tabaco como una droga y tengan en cuenta las consecuencias negativas de su consumo.
	¿Qué le pasa al hermano de Pedro?	Que las niñas y los niños conozcan los efectos negativos para el organismo que trae el consumo de la marihuana.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
	Usando mejor los juegos electrónicos.	Que las niñas y los niños identifiquen las consecuencias negativas que puede tener en su salud y en su rendimiento escolar el uso excesivo de los juegos electrónicos, y se sientan motivados a darles un uso adecuado.
La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.	Mis estrategias para aprender.	Que las niñas y los niños identifiquen sus propias estrategias para aprender.
	Así estudio mejor.	Que las niñas y los niños se motiven a crear condiciones adecuadas para estudiar, evitando situaciones que los distraigan.
	Aprendiendo a ver televisión.	Que las niñas y los niños reflexionen sobre el uso de la televisión en su vida diaria y se motiven a administrar mejor su tiempo, desarrollando actividades alternativas
El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.	Mi personaje favorito.	Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen la información que reciben de los medios de comunicación para formar su propia opinión.
	Conociendo situaciones sobre la trata de personas.	Que las niñas y los niños reconozcan que tienen derecho a permanecer en un lugar seguro, en el cual reciban buen trato.

VI. Orientaciones pedagógicas para la implementaciones de las sesiones²

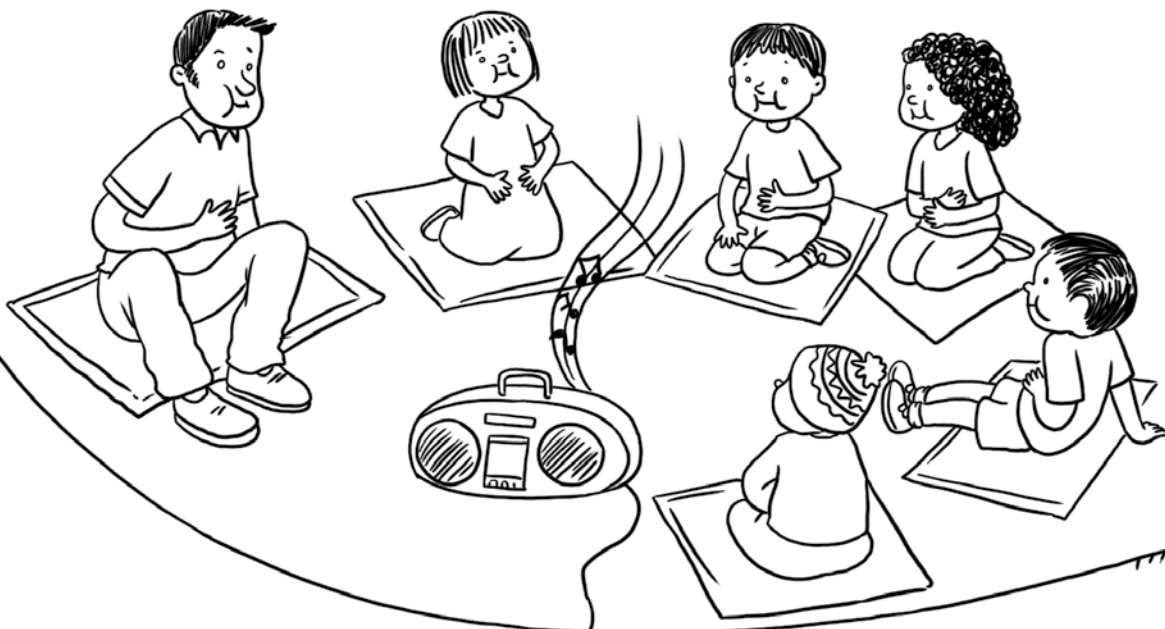
6.1. Pautas para el desarrollo de las sesiones:

Es de vital importancia que procuremos seguir las pautas presentadas a continuación.

Antes de la sesión:

- Leer y releer la guía con la anticipación suficiente para asegurarse de que se comprende bien el objetivo y el desarrollo de la sesión.
- Organizar los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión.
- Conocer con claridad los procedimientos sobre cómo intervenir cuando surjan casos especiales.

Practicando la regulación de emociones...



Durante la sesión:

- Disponer de los materiales necesarios.
- Organizar el espacio físico.
- Utilizar un lenguaje sencillo para comunicarse.
- Practicar la escucha respetuosa, empática y acogedora.
- Respetar los procesos y diferencias individuales.
- Atender los casos especiales con el cuidado necesario (y derivarlos a las instancias correspondientes cuando se requiera).
- Felicitar el esfuerzo de las y los estudiantes.

Después de la sesión:

- Dar seguimiento a cualquier situación o caso que lo requiera.
- Registrar sus sugerencias para las sesiones.
- Absolver las dudas que le hayan surgido a partir de la sesión.
- Practicar la escucha empática, respetuosa y acogedora.
- Respetar los procesos y diferencias individuales.
- Reforzar los aprendizajes con el uso de cuentos, canciones o afiches.
- Autoevaluar su facilitación con especial énfasis en su estilo de comunicación y de relación con sus estudiantes.

²Estas orientaciones han sido recogidas del Módulo de Paz Escolar “Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales” (Bazán, C. & Kudó, I., 2014).



6.2. Desarrollar habilidades socioemocionales

Cuando el aprendizaje académico va de la mano con el socioemocional, las y los estudiantes tienden a recordar y utilizar mejor lo aprendido. Dicho de otra manera: al estimular tanto la “cabeza” como el “corazón”, las clases se aprovechan mejor (Elías, 2003). A la par, las alumnas y los alumnos aprenden el sentido de la responsabilidad, establecen una mejor conexión con la escuela y se preocupan por el bienestar propio y ajeno.

● Definiendo las habilidades socioemocionales

Elías y sus colegas (1997) definen el proceso de aprendizaje de habilidades socioemocionales como la adquisición de competencias básicas para reconocer y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, apreciar la perspectiva de otros, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar las situaciones interpersonales de una manera constructiva. Esto sienta las bases para una convivencia democrática y el ejercicio de la ciudadanía, tal como vemos en el cuadro presentado a continuación:

Áreas	Habilidades	Beneficios para la convivencia
Habilidades intrapersonales: Consisten en aprender a reconocer y manejar las emociones, fortalezas y limitaciones personales.	Autorregulación: Manejando nuestras emociones y comportamientos para alcanzar nuestras metas.	Manejo de la ira: Capacidad para identificar y regular la propia ira, de manera que evitemos hacernos y hacer daño.
	Tenacidad (perseverancia): Esforzándonos para alcanzar metas de largo plazo, sin darnos por vencidos a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos.	Generación creativa de opciones: Capacidad para crear distintas maneras de resolver un problema.
	Autoconciencia: Reconociendo nuestras emociones y valores así como también nuestras fortalezas y limitaciones.	Toma de perspectiva: Capacidad para comprender una situación desde múltiples puntos de vista.

Áreas	Habilidades	Beneficios para la convivencia pacífica
Habilidades interpersonales: Consisten en desarrollar preocupación e interés por los demás, así como establecer y sostener relaciones saludables y gratificantes.	Conciencia social: Mostrando comprensión y empatía por los otros.	Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, de ponernos en sus zapatos y “caminar con sus zapatos”, para sentir lo que el otro siente.
	Habilidades para relacionarse: Formando relaciones positivas, trabajando en equipos, lidiando efectivamente con los conflictos.	Asertividad: Capacidad para expresar los sentimientos, pensamientos o necesidades de manera apropiada, clara y firme, haciendo respetar nuestros derechos y respetando los derechos de los demás.
		Escucha activa: Capacidad para escuchar al otro sin interrumpirlo, tomando en cuenta el lenguaje no verbal, parafraseando y haciendo preguntas que permita entender mejor la perspectiva del otro.
Toma responsable de decisiones: Consisten en escoger opciones éticas y constructivas sobre la conducta personal y social.	Optimismo: Promoviendo la actitud que a pesar de los contratiempos y dificultades, las cosas irán bien.	Pensamiento crítico: Capacidad para pensar reflexiva y autónomamente, desarrollando argumentos sustentados en el conocimiento y el discernimiento. Resulta clave para saber resistir a la presión grupal.
	Responsabilidad: Comprendiendo las consecuencias de nuestras acciones y actuando de manera ética, sensata y considerada para con los demás.	Consideración de consecuencias: Capacidad para evaluar los distintos efectos que tiene cada alternativa de acción. Estas consecuencias las pueden aplicar a sí mismos, a personas cercanas, a personas lejanas, a animales o al ambiente.



A la larga, una persona con un adecuado manejo de habilidades socioemocionales internaliza las normas, se preocupa genuinamente por los demás, toma decisiones sensatas y asume responsablemente las consecuencias de sus actos (Bear & Watkins, 2006). Como se puede ver en el cuadro anterior, estas habilidades son absolutamente relevantes para promover la ciudadanía y la convivencia pacífica.

- **Entendiendo su impacto en el bienestar, en los aprendizajes y en el futuro**

Las habilidades sociales y emocionales sientan las bases para la formación de personas justas; ciudadanos éticos, críticos y empáticos; capaces de resolver conflictos de maneras creativas y no violentas, construir consensos, tomar decisiones informadas y participar responsablemente en una sociedad democrática (Cohen, Pickeral & Levine, 2010). Estas habilidades también son fundamentales para el desarrollo de una fuerza laboral bien preparada, que esté en condiciones de afrontar los desafíos de una economía globalizada y adaptarse a las demandas de un mercado laboral en constante cambio. Además, el dominio de habilidades sociales y emocionales en la infancia y adolescencia está asociado con un mayor bienestar, mejor desempeño escolar (Durlak et al., 2011) y el desarrollo positivo de la juventud.

En 2008, el Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) sintetizó los resultados de tres revisiones sistemáticas que evaluaron el impacto de programas de aprendizajes socioemocionales para estudiantes hasta el octavo año (segundo de secundaria en Perú). Entre sus conclusiones, se sugirió que este tipo de intervenciones promueve mejoras en aspectos personales, sociales y académicos. Con respecto a este último aspecto, las notas mejoraron considerablemente. Además, fueron efectivas tanto con programas escolares como extraescolares, con estudiantes con y sin problemas, en zonas urbanas, suburbanas y rurales, y en zonas con alta y baja diversidad étnica. Por último, se reconoció que los resultados, en las y los estudiantes, seguían siendo positivos a pesar del paso del tiempo.

6.3. Conceptos clave

Para concluir, revisaremos los principales conceptos utilizados, así como algunos recursos complementarios.

- **Acoso/Intimidación/hostigamiento escolar (bullying):** El agresor o agresora tiene alguna ventaja sobre la víctima (es más grande, mayor, más fuerte, más popular, etc.), quiere lastimarla (no es casualidad) y lo hace de manera repetida e injusta. Algunas veces, un grupo de estudiantes acosa a otro. Aquella intimidación que es transmitida vía internet o tecnologías afines lleva el nombre de cyber-bullying.

- **Asertividad:** Se refiere a la capacidad para expresar los sentimientos, pensamientos y necesidades de manera apropiada, clara y firme, en un marco en el que se hace respetar nuestros derechos y se respetan los derechos de los demás.
- **Autorregulación:** Alude a la capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio.
- **Comportamiento prosocial:** Hace referencia a la acción voluntaria que beneficia a otras personas o a la sociedad como conjunto.
- **Discriminación:** Es un trato desfavorable hacia un grupo por determinadas características, lo que dificulta que gocen de sus derechos (educación y salud, por ejemplo). Por lo tanto, repercute en la calidad de los servicios asociados.
- **Empatía:** Consiste en la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de ponernos en sus zapatos y “caminar con sus zapatos”, para sentir lo que el otro siente.
- **Escucha activa:** Capacidad para escuchar al otro sin interrumpirlo, tomando en cuenta el lenguaje no verbal, parafraseando y haciendo preguntas que permitan entender mejor la perspectiva del otro.
- **Resiliencia:** Se refiere a la capacidad de los seres humanos, sus comunidades e instituciones para recuperarse, salir adelante y experimentar transformaciones positivas ante la adversidad, como desastres naturales, crisis políticas, epidemias o enfermedad, violencia, conflicto armado, pérdida de seres queridos, etc. (Reyes, Liebenberg & Meza, 2013).
- **Violencia escolar:** De acuerdo con el artículo 19° de la Convención de los Derechos del Niño, la violencia escolar sería “cualquier forma de violencia mental o física, lesión y abuso, maltrato o explotación, incluido el abuso sexual” en contra de las y los estudiantes. Los siguientes son los principales tipos de violencia escolar (Plan Internacional, 2008):
 - **Violencia verbal:** Implica el empleo de vocabulario ofensivo, tono de voz agresivo, palabras crueles, cortantes y tajantes.
 - **Violencia física:** Puede ir desde un jalón de orejas o una bofetada hasta quemaduras, ahogamiento y el empleo de objetos como correas y látigos.
 - **Violencia psicológica:** Como insultar, ignorar, amenazar, aislar, humillar, ser indiferente, rechazar, así como otros comportamientos. Estos generan daños en el desarrollo psicológico.
 - **Violencia sexual:** Involucra cualquier acto de índole sexual impuesto a una persona a través de la violencia o la amenaza, aprovechándose de la vulnerabilidad o incapacidad de resistir, o empleando cualquier tipo de coerción. Este puede ser propiciado por un(a) adulto(a) o adolescente.



VII. Sesiones de tutoría

En este apartado, te presentamos un conjunto de sesiones que puedes utilizar con tus estudiantes. Siempre, teniendo en cuenta sus necesidades y características.



Como se presentó en el capítulo V, las sesiones están distribuidas en relación a las contribuciones de la tutoría. En ese sentido:

- Las sesiones de la 1 a la 10 corresponden a El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.
- Las sesiones de la 11 a la 26 corresponden a El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.
- Las sesiones de la 27 a la 30 corresponden a La construcción de su proyecto de vida, de acuerdo con sus aspiraciones y características personales.
- La sesión 31 corresponde a La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.
- Las sesiones de la 32 a la 35 corresponden a La adquisición de estilos de vida saludable, que implica el bienestar físico, mental y social.
- Las sesiones de la 36 a la 38 corresponden a La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.
- Por último, las sesiones 39 y 40 corresponden a El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.



Sesión 1

El poder de las palabras

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños conozcan lo que a sus compañeras y compañeros les gusta de ellas o ellos y reconozcan cómo les hace sentir esto.

Materiales:

- Un sobre manila o una bolsa de papel con una cara dibujada en la parte exterior.



Presentación:



Empezamos la sesión diciéndoles: “Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). Por ejemplo, algunas personas tienen el cabello largo y otras personas tienen el cabello corto, a algunas personas les gusta ver televisión y a otras personas no les gusta tanto, algunas personas son hábiles para escribir y otras son hábiles para hablar en público. ¿Pueden pensar en más ejemplos de características que hacen que las personas sean únicas y diferentes a los demás?”

“Hoy vamos a identificar algunas de las características que nuestros compañeros perciben en nosotros y cómo las opiniones de los demás influyen en nuestra autoestima”.

Desarrollo:



Les mostramos el sobre manila o bolsa de papel con una cara pintada y les damos las siguientes indicaciones: “Este personaje se llama 'La persona de la bolsa'³. Todos vamos a decirle algo ofensivo y cuando lo hagamos, le vamos a hacer una pequeña arruga (sin romperla); luego, se la pasamos a un compañero”.

Iniciamos la actividad dando el ejemplo: le decimos algo ofensivo a 'La persona de la bolsa', (por ejemplo, “Qué ojos tan horribles tienes”), la arrugamos un poco y la pasamos al/la estudiante que está a nuestro lado. Es muy importante aclararles que no le deben pegar ni insultar. Tampoco se debe comparar a 'La persona de la bolsa' con algún niño o alguna niña de la clase. Cuando todos los niños hayan tenido la bolsa, pedimos a un par de voluntarios que traten de quitarle las arrugas que le hicieron.

Finalmente, reflexionamos con el grupo basándonos en las siguientes preguntas (permitimos un máximo de tres intervenciones por pregunta):

- ¿Qué creen que hubiera sentido “La persona de la bolsa” si fuera una persona real?
- ¿Será fácil o difícil “quitar las arrugas” en la vida real? ¿Por qué?

A continuación formamos grupos de cuatro personas y proponemos hacer lo opuesto a lo que hicimos con “La persona de la bolsa”, es decir, vamos a ver las cosas más bonitas que tenemos, algo para lo que seamos muy buenos o que hagamos bien. Entonces les damos las siguientes instrucciones:

- Cada uno escribirá su nombre en el centro de la hoja de trabajo “¿Qué te gusta de mí?” de su cuadernillo (ver anexo).
- Luego, cada uno pasará su cuadernillo a la persona que está sentada a su derecha.
- Esta persona tendrá veinte segundos para escribir alrededor del nombre características POSITIVAS del dueño del cuadernillo que recibió (al menos una). Es decir, algo que les guste y que sea bueno. Por ejemplo, podría escribir que es muy bueno para contar historias, que ayuda a sus compañeros, que pinta bonito, que es bueno para las matemáticas, etc.
- Después, los cuadernillos deberán rotar nuevamente y el ejercicio se repetirá.
- La actividad termina cuando los cuatro integrantes reciban nuevamente su propio cuadernillo con las anotaciones de sus tres compañeros en él.

³ Adaptado del programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) y Peace Games (2002-2003).

La regla más importante del juego es escribir solo características positivas que hagan sentir bien a sus compañeros (de ser necesario, les recordamos esta regla varias veces durante el resto de la sesión). Una vez que hayan terminado la actividad, los estudiantes leerán en silencio lo que sus compañeros escribieron en su cuadernillo y encerrarán en un círculo las tres características que más les gusten.

Pedimos que voluntariamente compartan las características que han encerrado en círculos, para ello les formulamos la pregunta ¿quién quiere compartir lo que más les gustó sobre aquello que le escribieron?

Cierre:



Les felicitamos por la seriedad y respeto que pusieron en el trabajo, habiendo sabido identificar características positivas de sus compañeros y habiendo tenido la capacidad para hacérselas saber. Finalmente, reflexionamos con base en las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Desarrollan en sus cuadernillos la actividad “Mi compromiso para con las y los demás” y, en una próxima sesión de tutoría, exhiben sus respectivos compromisos para que puedan ser apreciados por todas y todos.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas tienen características que las hacen únicas e irrepetibles.
- A veces tenemos características positivas que no percibimos en nosotros mismos, pero que los demás sí ven. Es muy importante reconocer esas características que nos hacen valiosos dentro del grupo.
- Las opiniones de las demás personas influyen en la autoestima de cada uno y de cada una.

Anexo

¿Qué te gusta de mí?

Escribe tu nombre aquí

Anexo 2

Ficha: Mi compromiso para con las y los demás

Respondo a las siguientes preguntas:

¿Qué sentí al leer las características que mis compañeros(as) escribieron de mí?

Respuesta: _____

¿Por qué debemos ser cuidadosos con lo que decimos a las y los demás?

Respuesta: _____

¿Lo que pensamos de nosotros(as) mismos(as) es siempre igual a lo que las y los demás piensan de nosotros? ¿Por qué?

Respuesta: _____

Mi compromiso para con
las y los demás es:

Sesión 2

El "Colerómetro"

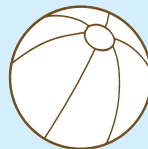
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen aquellas situaciones que les producen cólera y cuánta cólera sienten en estas situaciones.

Materiales:

- Pelota pequeña suave, que se pueda lanzar.



Presentación:



Iniciamos la sesión reflexionando: "La cólera es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta que pasen, que nos parecen injustas o que sentimos que están mal. Sin embargo, cuando esta emoción es muy grande podemos hacer cosas que pueden empeorar la situación, por ejemplo, decir o hacer algo agresivo".

Les pedimos que se pongan de pie y les decimos que, en sus sitios, se tapen la boca y griten tan fuerte como puedan, como si tuvieran mucha cólera. Como su boca está tapada, no se va a oír casi nada, pero cada uno lo va hacer lo más fuerte que pueda.

Pedimos voluntarios que respondan a la pregunta ¿Cómo se han sentido? Y escuchamos sus respuestas acogiendo sus emociones.

Entonces, les indicamos que hoy vamos a identificar qué situaciones nos dan cólera y qué tanta es la cólera que sentimos en estas situaciones. Esto nos ayudará a estar preparados y saber cuándo debemos calmarnos para estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Desarrollo:



Formamos un círculo de manera que todos se puedan ver y les decimos que vamos a lanzarnos la pelota. Cuando alguien reciba la pelota, dirá, qué cosas o situaciones le da cólera (precisamos que deben hacerlo con muy pocas palabras para que el juego sea rápido. Pueden decir, por ejemplo, cuando cogen mis cosas sin permiso, cuando me pegan, cuando alguien no me escucha, etc.

Para empezar, el tutor o la tutora dirá lo que le da cólera (“a mí me da cólera...”) y luego le lanza la pelota a un niño o a una niña, quien dirá qué le da cólera y lanzará la pelota a otro, que hará lo mismo. El juego termina cuando todos hayan hablado. Vamos anotando en la pizarra las situaciones que vayan siendo expresadas por las niñas y los niños.

Culminada la dinámica anterior, les decimos que hay muchas cosas que nos dan cólera y les preguntamos: ¿a todos nos dan cólera las mismas cosas? Después de escuchar sus respuestas, les precisamos que las cosas que a una persona le causan cólera, puede que a otra persona no le molesten.

Les indicamos que vamos a llamar “LOS ACTIVADORES”, a las situaciones que producen cólera a una persona, porque es como si ACTIVARAN la cólera. Entonces les preguntamos, ¿Cuáles son sus activadores? Les pedimos que cada uno anote los suyos en la hoja de trabajo “¿Cuáles son mis activadores?” de su cuadernillo (ver anexo).

Una vez que todos hayan terminado la actividad, invitamos a tres estudiantes para que compartan sus activadores. Después de escucharles agregamos que, además de saber qué situaciones nos produce cólera, también es importante darnos cuenta qué tanta cólera nos dan esas situaciones. Para esto, les decimos que vamos a usar el “Colerómetro” que encontrarán en la hoja de trabajo “Siento cólera con diferente intensidad”, de sus cuadernillos (ver anexo).

Les indicamos que este instrumento nos servirá para medir cuánto cólera nos producen las situaciones. A esto lo vamos a llamar LA INTENSIDAD de la cólera.

Entonces, utilizando las situaciones que habíamos escrito en la pizarra, utilizamos el “Colerómetro” para saber cuánto cólera sentimos en diferentes situaciones. Escogemos la situación que menos cólera produce y la anotamos al lado del “Colerómetro”, en la parte que marca una intensidad baja. Luego, hacemos lo mismo con una situación que produce una cólera media y, luego, con otra que produce mucha cólera (alta).

Les leemos algunas de las otras situaciones anotadas en la pizarra para analizar qué tanta cólera producen. Planteamos, de manera lúdica, “si la situación les produce muy poca cólera, van a dejar los brazos abajo. Si les produce cólera media, van a poner los brazos al frente y si les produce mucha cólera (alta), van a levantar ambos brazos”.

Después de haber leído varias situaciones, proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Todos levantamos los brazos al mismo tiempo?
- ¿Sentimos lo mismo o lo que sentimos es diferente?

Cierre:



Reflexionamos sobre el hecho que no a todos nos dan cólera las mismas situaciones; así como también, que ciertas cosas nos producen más o menos cólera que a otras personas. Con objeto de preparar el espacio para fortalecer las ideas principales, formulamos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que es importante saber qué nos da cólera?
- ¿Y por qué es importante saber qué tanta cólera nos da?

Después de la hora de tutoría:

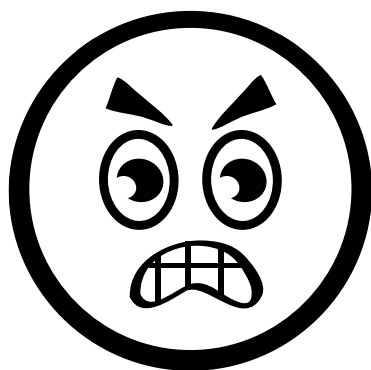
Creamos, en nuestros cuadernillos el cuento “Se me rompió el Colerómetro”, siguiendo las instrucciones que en ese documento se encuentran.

IDEAS FUERZA

- La cólera es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta que pasen, por parecernos injustas o incorrectas.
- Si las personas no sintieran cólera, no serían capaces de rechazar situaciones incorrectas, injustas o dañinas, lo pondría en riesgo su integridad física, psicológica o moral.
- Cuando la cólera es muy grande, podríamos hacer cosas que agraven la situación.
- La cólera es una emoción muy importante, pero, mal manejada, nos puede llevar a hacer cosas que no queremos; por ejemplo, decir o hacer cosas que pueden causar daño a otras personas.

Anexos

¿Cuáles son mis activadores?

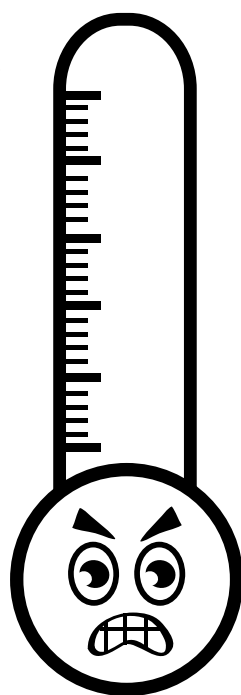


1

2

3

Siento cólera con diferente intensidad.



Alta

Media

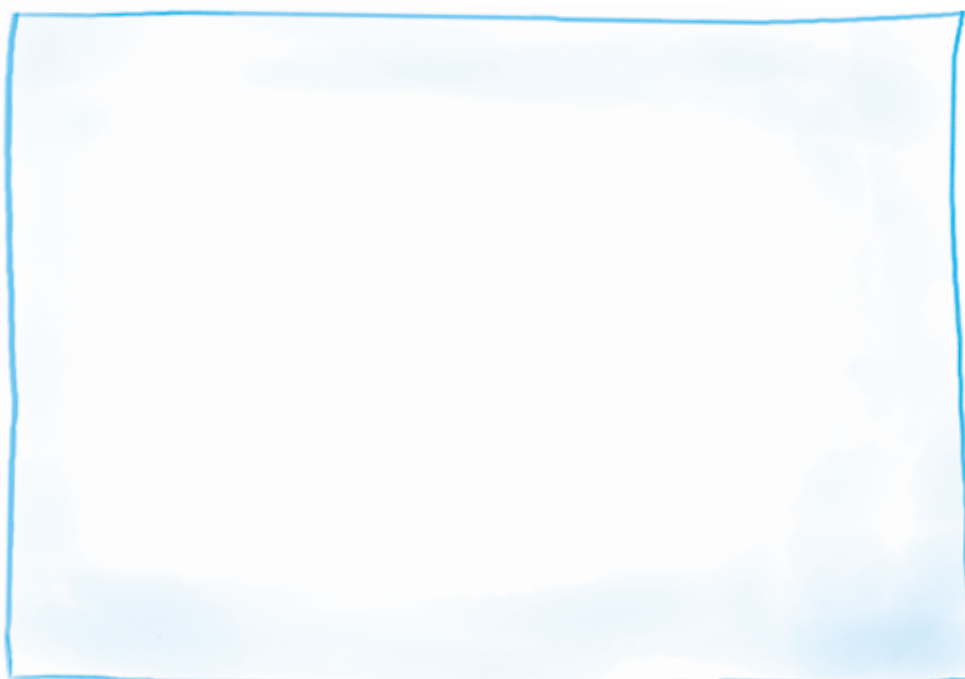
Baja

Inventa la continuación del siguiente cuento y realiza un dibujo.

Se le rompió el "Colerómetro"

Había una vez una persona a la que se le rompió el "Colerómetro" y, por lo tanto, le era imposible sentir cólera frente a ninguna situación.

Cuando ocurría algo injusto o incorrecto _____



Sesión 3

Me relajo para calmarme

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños a responder con calma y calmando a las y los demás cuando alguien siente mucha cólera.

Material:

- N/A

Presentación:



Empezamos diciéndoles que las personas algunas veces sienten emociones muy grandes. Entonces, les pedimos que se pongan de pie y realizamos la siguiente dinámica: “A veces las emociones son grandes como edificios. Levanten las manos y traten de estirarse, ¡hasta el cielo como si fueran edificios! También pueden ser grandes como trenes. Pongan sus brazos a los lados y estírenlos para ¡ser grandes como trenes!”.

Les preguntamos: ¿Cómo se sienten? Después de escuchar algunas respuestas, acogiendo sus emociones, les decimos “Cuando las emociones son tan grandes, podemos hacer o dejar de hacer cosas, sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera podemos decir cosas que hacen sentir mal a nuestros amigos”.

Desarrollo:



Les indicamos: “Hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones, especialmente la cólera. Para esto vamos a aprender a relajar nuestros cuerpos y nuestras mentes.

Continuamos con: “Cuando sentimos cólera, la sentimos en el cuerpo: nuestros músculos se tensan, sentimos calor y nuestro corazón se acelera. Además, nuestra mente se acelera, pensamos muchas cosas a la vez y nuestra cabeza parece invadida por una tormenta sin control”.

Y añadimos: “Vamos a recordar algunas de las situaciones que nos dan cólera ¿Cuáles son las que más cólera nos producen? (hacemos una lista en la pizarra). Ahora vamos a practicar cómo calmarnos. ¿Quiénes quieren ser voluntarios para pasar al frente y dramatizar estas situaciones?”.

Escogemos una pareja de voluntarios y les asignamos una de las situaciones anotadas en la pizarra. Luego de la dramatización, proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Pueden ver la cólera que siente su compañero? (escuchamos algunas respuestas).
- ¿Cómo sabemos que siente cólera? (escuchamos algunas respuestas).

A continuación, les damos las siguientes pautas: “Ahora vamos a relajar el cuerpo. Imaginemos que sentimos tanta cólera como él por esta situación. Podemos recurrir a una técnica que le vamos a llamar “La Estatua de piedra y el Muñeco de trapo”; que nos ayudará a relajar nuestros cuerpos. Vamos a practicar. Pónganse todos de pie y sigan mis instrucciones:

- Respiren profundamente y boten el aire lentamente, tres veces.
- Primero seremos la “Estatua de piedra”: Imaginen que sus cuerpos se van tensando lentamente como si se estuvieran paralizando y fueran una estatua de piedra, hasta que todos los músculos de su cuerpo se pongan tensos. Quedémonos así unos segundos. ¿Cómo se sienten? (vamos escuchando sus respuestas).
- Ahora vamos a ser el “Muñeco de trapo”. Imaginen que son muñecos de trapo y que todos sus músculos están completamente relajados. Muévanse como si fueran un muñeco, completamente relajado, sin ninguna tensión. Movámonos así por unos segundos. ¿Cómo se sienten? (vamos escuchando sus respuestas).

Ahora, para relajar nuestras mentes, les voy a presentar a “Cubito de hielo”. Abran su cuadernillo y díganme qué ven. ¿Cómo nos puede ayudar “Cubito de hielo”? Escuchamos algunas respuestas.

Vamos a practicar: ¿Recuerdan la situación que estábamos viendo? Recuerden la cólera que estábamos sintiendo. Ahora imaginen que tienen un cubo de hielo encima de sus cabezas y que este se va derritiendo de a pocos. Sientan cómo el agua fría parece caer en su cerebro y enfriar todos los pensamientos negativos que están teniendo por la cólera que sienten. Cuando el cubo de hielo se haya derretido, su mente estará tranquila y en calma.

Cuando sintamos mucha cólera, podemos recordar estas dos maneras de calmarnos. “Estatua de Piedra y “Muñeco de trapo”, que nos ayudará a relajar nuestros cuerpos; y “Cubito de hielo”, que nos ayudará a enfriar nuestros pensamientos. Así lograremos manejar nuestras emociones para estar bien con nosotros mismos y con los demás”.

Cierre:



Logramos relajar nuestros cuerpos y mentes. Recuerden que pueden usar estas ideas cuando sientan mucha cólera. ¿Cuándo creen que las pueden usar aquí en la escuela?

Finalmente concluimos con la idea que, la próxima vez que sintamos cólera, vamos a recordar a nuestro amigo el “Cubito de hielo” y a la técnica “La estatua de piedra y el muñeco de trapo”, y vamos a recurrir a ellas para calmar nuestros cuerpos y nuestras mentes. Asimismo, destacamos las demás ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En el cuadernillo para el estudiante, desarrollan la ficha: “Usando mis técnicas para relajarme”. Para ello, se les indica que en los próximos días, identifiquen una situación que les cause cólera y que utilicen en ella alguna de las dos técnicas que hemos aprendido. En próxima sesión de tutoría, comparten sus experiencias.

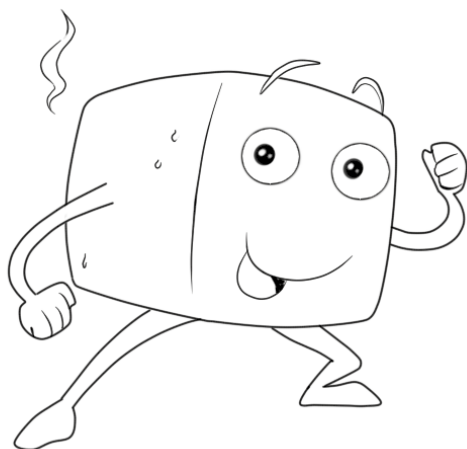
IDEAS FUERZA

- Cuando las emociones son tan grandes, podemos hacer o dejar de hacer cosas, sin quererlo realmente.
- Algunas veces sentimos emociones muy grandes, para poder manejarlas adecuadamente, es necesario saber identificarlas.
- Es posible controlar las emociones, incluso la cólera. Para esto se puede aprender a relajar nuestros cuerpos y nuestras mentes.
- Cuando sentimos cólera, la sentimos en el cuerpo y en la mente.

Anexos

Aprendamos a manejar nuestras emociones con Cubito de hielo de hielo

Cuando sientas cólera, ¡Cubito de hielo viene al rescate!



Imaginemos a Cubito de hielo parado sobre nuestra cabeza y deritiéndose de a pocos... Sintamos el agua fría caer y enfriar todos esos pensamientos que nos genera la cólera.



¡Qué bien se siente estar en calma!

Usando mis técnicas para relajarme

Narra una situación reciente, en la que hayas sentido cólera y aplicaste alguna de las técnicas aprendidas en tutoría: "El cubito de hielo" o "La estatua de piedra y el muñeco de trapo".



¡Esto sí que me produjo cólera!

¡Pero, pude calmarme!



¡Les voy a contar cómo logré calmarme!

Sesión 4

El regalo

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a controlar el impulso de hacer algo que quieran y a esperar que sea el momento correcto.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Empezamos diciéndoles que, muchas veces, nos enfrentamos a situaciones en las que necesitamos controlar nuestros impulsos y nuestras emociones para obtener, más adelante, un mejor resultado.

Les pedimos que se pongan de pie para hacer un juego y les decimos: “cuando diga “YA”, nos vamos a quedar muy quietos, sin movernos, hacer o decir nada, por dos minutos completos. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, quedará eliminado”.

Al culminar los dos minutos, les preguntamos: ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Escuchamos algunas respuestas acogiendo sus emociones. Entonces reflexionamos: “Hay momentos en que tenemos que controlarnos y esperar. Por ejemplo, si tenemos que estudiar para un examen y no controlamos el impulso de ver televisión o hacer otras cosas, en lugar de estudiar durante el día, es posible que después tengamos que pasar la noche despiertos estudiando.

Les preguntamos: ¿Pueden pensar en otras situaciones en las que tengamos que controlar nuestros impulsos para lograr algo mejor después?”. Después de escuchar algunas respuestas les anunciamos que hoy aprenderemos una estrategia para controlar esos impulsos.

Desarrollo:



Les pedimos que conformen parejas y ubiquen en sus cuadernillos la ficha "Mi regalo para ti: un mensaje secreto" (ver anexo). Entonces, les damos la siguiente consigna:

“Hoy vamos a darle un regalo a un compañero o una compañera. Este regalo consistirá en un mensaje secreto, el cual tendrá tres partes:

- En la primera, le felicitarán por algo que haya hecho.
- En la segunda, le darán las gracias por algo en lo que te haya ayudado.
- En la tercera, le invitarán a hacer algo divertido.

Para cerrar el regalo, completamos la oración: “Algo que admiro de ti es...”, que encontrarán en la misma hoja.

Si quieren, pueden ubicarse lejos de la otra persona mientras lo escriben. Tienen cinco minutos para pensar en silencio en su mensaje y escribirlo. Las dos condiciones son: no escribir nada negativo y no mostrarle ni decirle a su compañero cuál es el mensaje que están escribiendo. Quien incumpla esta regla o mire la hoja de su pareja, perderá el derecho a recibir su mensaje.

Cuando terminen de escribir, doblen la hoja hasta que quede lo más pequeña posible, de manera que nadie pueda ver lo que han escrito. Luego, entregaremos la hoja cerrada a nuestra pareja, ¡no vale abrirla! El reto de todas y todos será esperar 10 minutos más antes de leer el mensaje que les dieron. ¡Vamos a ver si logramos cumplirlo”.

Proponemos las siguientes preguntas y escuchamos algunas respuestas:

- ¿Tienen deseos de leer su mensaje?
- ¿Es difícil controlarse?

Les decimos: “Así como en este momento pueden estar sintiendo el deseo de leer su mensaje secreto o de contarle a su compañero o compañera el regalo que escribieron, hay muchas situaciones en la vida cotidiana en las que tenemos el deseo de hacer algo pero debemos esperar.

Para ayudarnos a esperar, vamos a pensar en estrategias para desviar la atención del deseo de mirar la hoja o de revelar el mensaje a su compañero o compañera. ¿Qué se les ocurre?”.

Escuchamos algunas respuestas y anotamos las principales ideas en la pizarra. Por ejemplo, pensar en otras cosas, hablar de temas que no tengan nada que ver con los regalos, cambiar de actividad para intentar olvidarse de los regalos, etc. Pedimos a cada pareja que escoja la que mejor le parezca para alcanzar el reto.

Durante estos diez minutos, los estudiantes pueden conversar con sus parejas de los temas que quieran, siempre y cuando no miren la hoja ni revelen el mensaje secreto que escribieron.

Al culminar los diez minutos, les indicamos que pueden leer cuál es el mensaje que recibieron. Les felicitamos por haber logrado la meta de esperar antes de abrir o revelar el mensaje y les motivamos para que agradezcan a su pareja por el mensaje.

Preguntamos: ¿Qué estrategia escogieron para resistir ese deseo? ¿Les funcionó? Escuchamos algunas respuestas.

Cierre:



Preparamos el reforzamiento de ideas mediante la pregunta: ¿Fue fácil o difícil resistir el deseo de leer cuál era su mensaje secreto o de revelar lo que habían escrito?

Después de escuchar respuestas de voluntarias y voluntarios, culminamos reforzando las ideas fuerza, poniendo especial énfasis en que hemos aprendido y practicado cómo controlar los impulsos de hacer algo que deseaban.

Les indicamos que no olviden llevarse su mensaje y guardarlo y que pueden mostrarlo a sus familias en casa.

Después de la hora de tutoría:

Las niñas y los niños escribirán en la ficha “Aprendiendo a esperar”, de sus cuadernillos, algunos ejemplos de situaciones en las que, a pesar de tener muchas ganas de hacer algo, deban resistir el deseo de hacerlo. Asimismo, contarán, en el espacio correspondiente, de qué manera las estrategias aprendidas les pueden ayudar a conseguir este propósito.



IDEAS FUERZA

- Hay muchas situaciones en la que deseamos mucho hacer algo y, sin embargo, debemos esperar otro momento para hacerla.
- Hay deseos que es mejor posponer para lograr mejores cosas después.
- Es posible aprender a dominar el impulso de hacer algo que queremos y esperar un momento apropiado.

Anexo

Mi regalo para ti: un mensaje secreto

PARA:

Te felicito por...

Gracias por...

Te invito a...

ALGO QUE ADMIRO DE TI ES:

Sesión 5

Me esfuerzo mucho y no lo logro

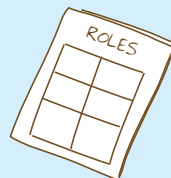
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes actúen con calma y control cuando no logran lo que se proponen, a pesar de haber hecho un gran esfuerzo.

Materiales:

- Roles recortados de los cuadernillos de los estudiantes.



Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Por ejemplo, cuando practicamos un deporte, queremos ganar y no siempre lo logramos; o cuando estamos haciendo un trabajo, queremos terminarlo muy rápido o que nos quede muy bien y, algunas veces, es muy difícil lograrlo. Cuando esto pasa, sentimos frustración por no poder lograr algo que queremos. Esto provoca emociones como la cólera, la tristeza y la desesperación, y puede llevarnos a hacer cosas perjudiciales, como dejar de hacer lo que nos gusta o, incluso, actuar con agresión”.

Desarrollo:



Les indicamos,: “Vamos a comenzar con un juego: tienen que mirar a los ojos a su compañero o compañera del lado, sin parpadear ni reírse. Muy serios o serias. Quien primero parpadee o se ría, pierde. Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. Yo tomaré el tiempo. Vamos a intentar hacerlo por 30 segundos. Ahora por un minuto (vamos ajustando el tiempo para que la actividad sea retadora)”.

Les preguntamos:

- ¿Qué emociones sintieron cuando se esforzaron y no lograron lo que querían?
- ¿Qué pensamientos tuvieron?

Escuchamos algunas respuestas y acogemos sus emociones.

Les anunciamos que vamos a conocer al “Equipo Superamix”, cuyos personajes son Sabina, Serena y Valentín, quienes nos pueden ayudar cuando nos sentimos frustrados (los presentamos escribiendo su nombre en la pizarra).

SABINA es una superheroína que nos ayuda a pensar con claridad para saber qué podemos y que no podemos cambiar ante una situación. Nos hace preguntas como: ¿Qué piensas? ¿Qué puedes cambiar en esta situación? ¿Qué NO puedes cambiar?

SERENA es una superheroína que nos ayuda a calmarnos y aceptar lo que pasa. Nos puede sugerir maneras para disminuir el enojo que sentimos cuando nos frustramos. Por ejemplo, respirar profundamente y relajar el cuerpo y la mente. También nos puede explicar que debemos aceptar que no logramos lo que queríamos ayudándonos a calmarnos diciéndonos, por ejemplo, “Ahora no lo lograste” o “Esto no lo puedes cambiar”.

VALENTÍN es un superhéroe que nos ayuda a tener ideas sobre cómo podemos solucionar la situación y nos da ánimos para que actuemos.

Proseguimos diciendo: “Ahora que les conocemos, vamos a utilizar su ayuda. Formen grupos de cuatro personas. En cada grupo habrá:

- Una persona que represente a Sabina.
- Una persona que represente a Serena.
- Una persona que represente a Valentín.
- Una persona que está en una situación en la que no puede lograr algo que quiere, quien será “el/la frustrado/a”.

Cada quien escogerá su rol entre los cuatro indicados. En el caso de “el/la frustrado/a”

asignamos un “frustrado” diferente por grupo para que queden repartidos los tres casos”.

Distribuidos los roles, les pedimos que abran su cuadernillo y lean su rol (debemos estar muy seguros que hayan comprendido bien cada rol, por lo que estaremos atentos a responder cualquier pregunta. Asimismo, vamos pasando por cada grupo verificando los roles y les decimos que deben seguir las recomendaciones que su rol indica).

Ya preparados, les indicamos: “Cada grupo va a realizar una dramatización en la cual uno de ustedes (el frustrado) presentará una situación en la que no pudo lograr algo para lo cual se había esforzado mucho. Luego, aquellos con roles de superhéroes deberán entrar en escena, y siguiendo las sugerencias que se presentan en su rol, ayudar al personaje en cuestión. Recuerden que, en todos los casos, es siempre primero Sabina la que interviene, luego, intervienen los otros dos. Vamos a practicar la representación por 10 minutos y luego, tres grupos pasarán al frente a dramatizarla”.

Les damos diez minutos para que ensayen. Mientras se van preparando rotamos por los grupos y vamos orientándoles dejando claro el propósito de cada rol. Luego pedimos grupos voluntarios que deseen realizar su dramatización frente a la clase.

Después de cada representación formulamos las preguntas:

- ¿Ustedes creen que los superhéroes podrían decirle algo más al personaje?
- ¿Qué pasaría si no llegan esos superhéroes al rescate?

Cierre:



Les felicitamos por haber preparado sus dramatizaciones, tanto a quienes, en esta oportunidad dramatizaron frente al salón, como a los que observaron con respeto y atención.

Brindamos algunas sugerencias adicionales cómo el personaje de la historia podría actuar: Primero, preguntándose qué puede o no puede cambiar de la situación. Con lo que no puede cambiar, calmándose y aceptando la situación y, con lo que si puede, pensando en ideas sobre cómo hacerlo y tener la valentía para actuar. En este punto vamos reforzando las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Les pedimos que, en sus cuadernillos, desarrollen la ficha: “El Equipo Superamix nos ayuda”. Estos trabajos serán compartidos, mediante una exhibición tipo museo, en una próxima sesión de tutoría.

IDEAS FUERZA

- A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Cuando esto pasa, sentimos frustración, la cual provoca emociones desagradables como la cólera, la tristeza y la desesperación, pudiendo llevarnos a realizar cosas perjudiciales.
- Podemos aprender, frente a la frustración, a calmarnos, aceptar la situación, saber si podemos hacer algo o no por cambiarla o pensar en nuevas cosas y hacerlas realidad.

Anexos

Juego de roles

Rol 1 Tú representas a SABINA: PIENSO Y RESPONDO LA PREGUNTA ¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO CAMBIAR EN ESTA SITUACIÓN?	Rol 2 Tú representas a SERENA: ME CALMO Y ACEPTO LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR	Rol 3 Tú representas a VALENTÍN: PIENSO EN ALTERNATIVAS PARA ACTUAR CON VALENTÍA CON LO QUE SÉ QUE PUEDO CAMBIAR
Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a pensar qué cosas puede o no cambiar en una situación. Para eso, puedes hacerle preguntas como: ● ¿Qué podrías cambiar en esta situación? ● ¿Qué no podrías cambiar?	Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación no tiene solución. Tu rol es ayudarlo a calmarse y aceptarlo. Para eso puedes: ● Sugerirle maneras para calmarse. ● Explicándole que debe aceptar que no logró lo que quería, ayudándolo así, a calmarse. Por ejemplo: “Ahora no lo lograste”, “Esto no lo puedes cambiar”.	Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es darle ideas sobre cómo puede solucionar su situación y ánimos para que decida actuar. Para eso puedes: ● Preguntarle si ha pensado en lograr lo que quiere de otra forma, y animarlo para que lo haga. ● Dándole ideas sobre cómo puede solucionar la situación y ánimos para que actúe.
El frustrado Situación 1	El frustrado Situación 2	El frustrado Situación 3
Quieres salir a jugar al recreo, pero primero debes terminar varios ejercicios de matemáticas. Todos tus amigos terminan los ejercicios y salen a jugar, pero tú no puedes salir porque no los has terminado. Te sientes muy enojado porque a ti te gusta mucho salir a jugar al recreo y piensas que no podrás volver a hacerlo. En la dramatización tu rol es: ● Contar tu historia. ● Mostrarte enojado y desesperado porque no lograste lo que querías. ● Decir: “Ahora no volveré a salir al recreo”.	Tu sueño es formar parte del grupo de baile del colegio. Practicas por mucho tiempo, pero cuando escogen a los integrantes, tú no quedas seleccionado. Te sientes muy mal y piensas que perdiste el tiempo practicando los pasos porque, al final, no te escogieron. El próximo semestre se abre una nueva convocatoria. En la dramatización tu rol es: ● Contar tu historia. ● Mostrarte triste y aburrido porque no quedaste seleccionado. ● Decir: “Yo quería con todas mis fuerzas entrar al grupo de baile”.	Tus amigos del barrio te invitan a salir, pero no puedes porque debes ayudar a tu mamá con las labores de la casa y aunque te esforzaste mucho por terminarlas a tiempo, no lo lograste. En la dramatización tu rol es: ● Contar tu historia. ● Mostrarte enojado porque no lograste terminar a tiempo y ahora no puedes salir. ● Decir: “Qué roche que fui el único que no pudo salir”.

El Equipo Superamix nos ayuda.

Cuento una historia personal en la que me esforcé mucho por lograr algo y no logré alcanzarlo ("Esto me pasó") y expreso lo que sentí ("Y sentí"):

Esto me pasó: _____

Y sentí: _____

Así me puede ayudar el Equipo Superamix:



Sesión 6

Cartas de los lectores

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, cuando sientan presión para hacer algo que no quieran, piensen en varias alternativas para encontrar una solución con la que se sientan bien sin hacer sentir mal a los demás.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Iniciaremos la sesión reflexionando sobre el hecho de que a veces, nuestros(as) amigos(as) o compañeros(as) nos piden que hagamos cosas con las que no estamos de acuerdo o de las que no nos sentimos seguros (podemos poner un ejemplo personal de cuando estábamos en la escuela).

Les decimos que, casi siempre pensamos que debemos hacerlo para darles gusto y no arriesgarnos a perder su amistad. Sin embargo, ceder o someternos a la presión de grupo no es el único camino; ¡hay muchas más opciones! Hoy vamos a aprender a pensar y elegir otras alternativas en este tipo de situaciones.

Desarrollo:



Les anunciamos que vamos a leer una de las cartas que los lectores de la revista “RockAndRoll” han enviado a la sección “Consejos para nuestros lectores”. En esta sección de la revista, los lectores envían sus historias y solicitan consejos. Conoceremos el caso y discutiremos qué podríamos responderle a esta persona, si fuéramos los editores de la revista.

En sus cuadernillos ubicamos la hoja de trabajo “Cartas de los lectores de la revista RockandRoll I” (ver anexo) y leemos, juntos, la carta que Tino escribió. Luego preguntamos:

- ¿Qué es lo que le pasa a Tino?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Les ha ocurrido algo parecido?

Luego proseguimos señalando que, al final de su carta, Tino se pregunta: “¿Qué hago?, ¿me quedo con Johana o con Los Tes?”. ¿Por qué creen que Tino dice esto?, ¿creen que Tino podría hacer otra cosa?

Entonces, proponemos una lluvia de ideas para pensar en la mayor cantidad de opciones posible sobre lo que podría hacer Tino. Para ello, les sugerimos evitar frenar sus ideas y darle rienda suelta a su creatividad. Vamos anotando en la pizarra, motivando a que las niñas y los niños brinden la mayor cantidad de ideas. El objetivo es tener tantas ideas como sea posible.

A continuación, leemos las ideas una por una, y las discutimos con las y los estudiantes, haciendo énfasis en las emociones y pensamientos de las personas involucradas en el caso. Utilizamos los siguientes ejemplos como guía para la discusión:

- Si Tino decide quedarse con Johana y dejar de ser amigo de Los Tes, ¿cómo se sentiría?, ¿cómo se sentirían Los Tes?
- Si Tino no hace el trabajo con Johana, ¿Cómo se sentiría Johana?, ¿cómo se sentiría Tino?, ¿qué pensarían Los Tes?, ¿qué pasaría con la relación entre Tino y Johana?
- Si Tino decide hacer el trabajo solo, ¿cómo se sentiría?, ¿qué otras cosas podrían pasar?
- Si Tino habla con Los Tes para explicarles que quiere seguir siendo su amigo a pesar de que va a trabajar con Johana, ¿cómo se sentiría Tino?, ¿qué le dirían Los Tes?, ¿qué pasaría con la amistad de Tino y Johana, y con la amistad de Tino y los Tes?
- Si Tino habla con la profesora para pedirle permiso para hacer el trabajo con Johana y Los Tes, ¿Cómo se sentiría?, ¿qué pensaría Johana?, ¿qué pensarían Los Tes?

Luego de haber evaluado las ideas, cada estudiante elige las cuatro mejores ideas que puedan darle a Tino y las escriben en la hoja de trabajo para, así, responder la carta que Tino nos escribió.

Cierre:



A continuación, se formularán las siguientes interrogantes:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante pensar en muchas alternativas de acción cuando estamos ante situaciones como las que discutimos hoy?

Escuchamos sus respuestas y vamos fortaleciendo la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Indicamos a las y los estudiantes que en sus cuadernillos encontrarán la carta que escribió una niña llamada Irene, y que aconsejen, como si fueran editores de la revista “RockAndRoll”, siguiendo el procedimiento que hemos aprendido mediante la carta de “Tino”. Se les indica que encontrarán en la ficha una serie de preguntas guía que les ayudarán a formular los consejos (ver anexo).

En la próxima sesión, compartimos los trabajos realizados, brindando orientaciones pertinentes que ayuden a las y los estudiantes a ganar pericia en el manejo de la técnica.

IDEAS FUERZA

- A veces, cuando sentimos que un grupo de amigos nos presiona para hacer algo, creemos que solo tenemos dos opciones: hacer lo que ellos dicen, o no hacerlo y perderlos para siempre. Sin embargo, es posible pensar en muchas otras alternativas para responder ante estas situaciones.
- Contar con alternativas que luego podamos evaluar, nos permite elegir la mejor opción: aquella con la que nos sintamos bien, sin hacer sentir mal a los demás.
- Cuando analicemos las alternativas, es importante pensar cómo se sentiría la propia persona y cómo se sentirían los demás con cada alternativa; así como también, qué podría pasar. De esta manera, podrán escoger la mejor idea para actuar.

Anexos

Cartas de los lectores de la revista RockAndRoll I

Tino nos escribe...

Hola, amigos de RockAndRoll. Les escribo porque está pasando algo con mis amigos de la escuela. Yo tengo un grupo conformado por cuatro amigos: Toto, Tata, Tuti y yo, Tino. Como todos tenemos nombres que empiezan con T, nos hacemos llamar "Los Tes". Desde pequeños, hemos sido amigos y somos muy unidos, pero últimamente las cosas no andan bien. Este año, llegó a la escuela una niña nueva que se llama Johana, a quien le gusta mucho el rock, al igual que a mí, y por eso nos hemos hecho buenos amigos; de hecho, ¡jambos leemos su revista! Pero Johana no se lleva bien con mis amigos Los Tes, sobre todo con Toto y Tata, porque tuvieron problemas cuando hicieron un trabajo en grupo. A Toto y a Tata no les gusta trabajar con Johana porque dicen que ella habla muy enredado y no se le entiende nada. La vez pasada, tuvieron un conflicto y la maestra tuvo que cambiarlos de grupo. Yo siempre quiero estar con mis amigos "Los Tes", pero, esta vez, hay una tarea de arte que consiste en contar la historia de un género musical y, como se podrán imaginar, como fiel lector de su revista, yo quiero hacer la tarea sobre el rock. Por eso, le dije a Johana que hiciéramos juntos este trabajo. Los Tes se molestaron, en especial Toto, porque Tata y Tuti van a trabajar juntos, y Toto quería hacer la tarea conmigo. Ahora no tiene con quién hacerla. Toto me dice que no me haga amigo de Johana, pues si lo hago, perderé para siempre mi pertenencia a "Los Tes" y no podré volver a ser amigo de ellos. Yo no quiero dejar de ser amigo de Los Tes, porque son mis mejores amigos, pero también quiero hacer este trabajo con Johana, porque ella sabe mucho sobre rock. ¿Qué hago?, ¿Me quedo con Johana o con Los Tes?

Respuesta a los lectores revista RockAndRoll I

Tino, después de analizar tu carta, se nos ocurre que podrías...

1. _____
2. _____
3. _____

Cartas de los lectores de la revista RockAndRoll II

Irene nos escribe...

Hola, amigos de la revista RockAndRoll. Primero, quiero decirles que me gusta mucho esta sección de cartas, pues nos permite expresarnos y conseguir buenos consejos. Hace unos días, noté que algunas compañeras del salón llegaban tarde a clase de Educación Física; no entendía por qué, ya que todos los de la clase (estoy en cuarto grado) tenemos que salir juntos hacia los baños y, luego, caminar al parque que queda frente a la escuela y prepararnos para Educación Física. Ellas siempre decían que estaban cambiándose de ropa en el baño, pero no entendía por qué les tomaba tanto tiempo. La semana pasada, fui a cambiarme con ellas al baño cuando, de pronto, vi que en vez de darse prisa, se pusieron a mirar un libro que tenía fotos de jóvenes. Me dio curiosidad y me acerqué a preguntarles qué estaban haciendo. Una de ellas, Romina, me respondió que estaban leyendo historias románticas. Yo les dije que ya teníamos que irnos a la clase de Educación Física, pero Romina me respondió: "No seas tonta. Espera y leamos esta historia que está muy bonita... No va a pasar nada". Romina y sus amigas empezaron a decirme que era una pava, y que me daba miedo llegar tarde a la clase. Yo, en realidad, no sabía qué hacer, pues las fotografías y las historias del libro se veían muy bonitas y me gustaron mucho, pero no quería llegar tarde a clase porque me podían regañar. Ese día, me quedé con ellas, y cuando llegamos a clase, el profesor nos hizo correr más tiempo que el resto por haber llegado tarde. Este viernes, tenemos la misma clase, y Romina y sus amigas me han preguntado si quiero seguir leyendo con ellas. No sé qué hacer: ¿Ir a clase temprano o quedarme un ratito a leer con Romina y sus amigas? No quiero que me regañen en Educación Física, ¡pero tampoco quiero quedar como una pava!

Para preparar mis ideas puedo valerme de las siguientes preguntas guía:

- Si Irene decide quedarse leyendo el libro con Romina y sus amigas, ¿cómo se sentirá? ¿Qué pasaría en la clase de Educación Física?
- Si Irene les dice que sería mejor que lean el libro en otro momento, ¿qué va a pensar Romina? ¿Cómo se sentiría Irene?
- Si Irene decide cambiarse en otro lugar para evitar la tentación de leer con Romina y sus amigas, ¿qué podría pasar?
- Si Irene le cuenta sobre esa situación al profesor, ¿qué pasaría? ¿Cómo se sentirían Romina y sus amigas? ¿Qué pasaría con la relación entre Irene y sus demás compañeras?
- Si Irene habla con Romina y le explica que es mejor ir a clase que leer en el baño, ¿Qué pasaría? ¿Cómo se sentiría Irene? ¿Cómo se sentiría Romina?

Respuesta a los lectores revista RockAndRoll II

Irene, después de analizar tu carta, se nos ocurre que podrías...

1. _____
2. _____
3. _____

Sesión 7

Las zonas rojas

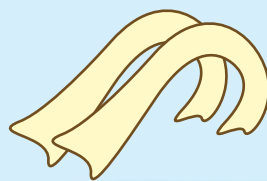
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan las situaciones en que la presión de grupo puede llevarles a hacer algo que no quieren hacer y recuerden sus errores para no repetirlos.

Materiales:

- Dos estrellas de papel pequeñas para pegar en la pizarra.
- Limpiatipo.
- Dos telas o vendas para cubrir los ojos de dos estudiantes.



Presentación:



Empezamos reflexionando sobre el hecho de que, la mayoría de las personas sabe identificar cuándo alguna acción tiene consecuencias positivas o negativas para los demás. Por ejemplo, sabemos que robar, agredir o excluir son acciones que les hacen daño a otros.

Les preguntamos: ¿Cómo creen que aprendimos que estas acciones pueden lastimar a otros? Permitimos que las y los estudiantes participen.

Continuamos señalando que, a pesar de esto, a veces, hacemos cosas que lastiman a otros porque nos dejamos llevar por la presión de los demás. Por ejemplo: Imaginen que en un cuarto con amigos y hay una deliciosa torta de chocolate y les han pedido que no la vayan a comer porque es para la fiesta de cumpleaños de otro niño. Ustedes no quieren comerse la torta, pero sus amigos comienzan a retarlos y a decirles que se coman un pedazo, que está muy rica.

Les preguntamos: ¿Qué sentirían? Permitimos que las y los estudiantes participen. Por ejemplo, ganas de comerla, ganas de tomar un pedazo, tentación, ganas de quedar bien con mis amigos, presión etc.

Entonces, señalamos que, podemos estar en peligro de tomar un poco de torta, aunque sabemos que no es lo correcto. Estas situaciones peligrosas son como zonas rojas donde suena una alarma que nos dice que algunas cosas negativas podrían pasar. Esta zona roja se aplica, también, a situaciones con nuestros compañeros en las que podemos lastimarlos. Por eso, es importante aprender a detectar cuando estamos entrando a esa zona roja. Eso es lo que haremos hoy.

Desarrollo:



Les preguntamos, ¿alguna vez han jugado a “Ponle la cola al burro”? Hoy vamos a jugar una versión distinta que se llama “Pon la estrella en el centro”.

Solicitamos dos voluntarios que serán los participantes 1 y 2, y explicamos que el resto de la clase actuará como guía para ayudarlos. Pedimos a los dos voluntarios que salgan del salón, mientras preparamos el juego asegurándonos de que no puedan oír lo que discutiremos con el resto de la clase. En la pizarra, dibujamos un círculo lo más grande posible, del tal manera que no sea tan sencillo ubicar el centro. A los estudiantes que quedaron dentro del salón, les decimos que una vez que el participante 1 ingrese, la meta es tratar de hacer que este NO ponga la estrella en el centro mediante sugerencias equivocadas. Por ejemplo, “Más hacia la derecha”, “No, ahí no”, “Todavía un poco más a la izquierda”, con tal de alejarlo de la ubicación correcta. Todos deben tratar de decir en voz alta el mayor número de sugerencias posible. Les decimos que, en cambio, cuando el participante 2 entre al salón, deberán permanecer en absoluto silencio. Luego, nos acercamos a los dos voluntarios (fuera del salón), entregamos una estrella a cada uno y les cubrimos los ojos. Indicamos al primero que luego de ingresar e intentar poner la estrella en el centro de la pizarra, mantenga sus ojos cubiertos hasta que el segundo participante lo haya intentado. Luego, indicamos al segundo cuando sea su turno de participar. Una vez que ambos lo hayan intentado, pídeles que se descubran los ojos; descubrirán que el participante “1” estuvo probablemente menos cerca del centro que el participante 2.

Una vez finalizado el juego, preguntamos a 1:

- ¿Estás sorprendido con el resultado?
- ¿Cómo crees que tus compañeros afectaron el resultado?
- ¿Por qué crees que tu estrella estuvo más lejos del centro que la de tu compañero, el participante 2?
- ¿Crees que hubieras logrado un resultado diferente si lo hubieras hecho sin ayuda del público?

Contamos al estudiante 1 sobre las diferentes instrucciones dadas para que entienda lo que ocurrió y agradézcale su participación. Invite a que los niños aplaudan a ambos voluntarios y los feliciten por su participación.

Les decimos cómo, a veces, sentirnos presionados por el grupo, nos puede llevar a tomar decisiones que van en contra de lo que queremos hacer.

Preguntamos: ¿En qué situaciones creen que la presión de grupo puede llevarnos a hacer algo que no queremos? Hacemos una lista en la pizarra. Podemos incluir situaciones de agresión, de exclusión, de rompimiento de reglas, de toma de riesgos, etc. Luego, guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué la presión de grupo nos puede llevar a una zona roja o peligrosa?
- ¿Alguna vez les ha pasado que han lastimado los sentimientos de alguien por sentirse presionados por otros?
- ¿Cómo podemos reconocer que estamos en una zona roja, de presión de grupo?, ¿Cuáles son las señales?

A continuación les preguntamos ¿qué podemos hacer cuando nos damos cuenta de que estamos en una zona roja? Escuchamos algunas respuestas y después les mencionamos que hay una herramienta que nos ayuda a evitar que caigamos en la zona roja, se llama “RENA”:

1. **Reconozco la presión:** ¿Estoy sintiendo la necesidad de ir con la corriente y complacer al grupo?
2. **Evalúo qué haría yo si no tuviera presión:** ¿Algo me dice “oh-oh”, esto no está bien?
3. **¡No!** Siempre puedo decir que no: Si digo sí, ¿me arrepentiré mañana?
4. **Aprendo del pasado:** ¿Qué he hecho en el pasado ante una situación similar? Si me siento incómodo haciendo esto, es porque antes ya había aprendido que traía consecuencias negativas.

Luego de presentar cada paso, les invitamos a reflexionar al respecto y dar más ideas para complementar.

Cierre:



Preguntamos a las y los estudiantes: ¿en qué situaciones podemos usar la estrategia “RENA”?

Les motivamos a participar, escribimos sus aportes en la pizarra a manera de lista y, luego, pedimos que voluntariamente representen una de las situaciones de la lista frente al grupo (unas dos personas). Con base en las representaciones y demás aportes, profundizamos en las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En sus cuadernillos desarrollan la ficha “¿Cómo evité la zona roja?” (ver anexo), siguiendo las instrucciones que allí se encuentran. En próxima reunión, podremos compartir las experiencias desarrolladas en el cuadernillo, incluyendo las estrategias para evitar la zona roja.

IDEAS FUERZA

- La presión del grupo puede llevar a las personas a realizar cosas que no quieren hacer.
- La mayoría de nosotros sabemos identificar cuándo alguna acción tiene consecuencias positivas o negativas para los demás. A pesar de esto, a veces hacemos cosas que lastiman a otros porque nos dejamos llevar por la presión de los demás.
- Cuando los adultos alientan a los niños a reflexionar sobre las consecuencias positivas de las acciones que benefician a otros (acciones pro-sociales), están facilitando que estos comportamientos deseables se repitan en el futuro.
- Con la ayuda de los adultos, los niños pueden identificar más fácilmente los beneficios que sus acciones pro-sociales tienen sobre sus compañeros, su familia y la comunidad.

Anexo

Cómo evité la zona roja

Cuento una historia en la que me di cuenta que estaba en la zona roja y... ¡Cómo me ayudó mi “RENA” a salir de ella.

En una oportunidad yo _____

¡RENA Vino en mi ayuda!

R

Reconozco la presión: ¿Estoy sintiendo la necesidad de ir con la corriente y complacer al grupo?

E

Evalúo qué haría yo si no tuviera presión: ¿Algo me dice “oh-oh”, esto no está bien?

N

¡No! Siempre puedo decir que no: Si digo sí, ¿me arrepentiré mañana?

A

Aprendo del pasado: ¿Qué he hecho en el pasado ante una situación similar? Si me siento incómodo, es porque antes ya había aprendido que traía consecuencias negativas.

Sesión 8

Para valorarnos más

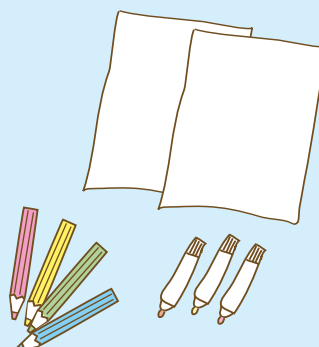
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a expresar y recibir mensajes positivos.

Materiales:

- Carteles.
- Hojas de papel.
- Lápices, lapiceros o plumones delgados.



Presentación:



Colocaremos en la pizarra carteles con las siguientes expresiones:

A

Marta, no terminaste la tarea.
¡Siempre haces mal las cosas!

B

Marta, veo que has avanzado
el trabajo. ¡Te felicito!

Ahora, hay que tratar de
terminarlo para que quede
listo.

Comentaremos lo siguiente con nuestras y nuestros estudiantes: “Estas son expresiones dichas por un adulto a Marta, una niña de 11 años”. A partir de ello, les preguntaremos:

- ¿Con cuál de estas dos expresiones creen ustedes que Marta se siente mejor, con la expresión “A” o con la “B”?
- ¿Cómo te gustaría que te digan a ti?, ¿por qué?

Desarrollo:



Pediremos a las y los estudiantes que cada uno de ellos escriba en una hoja de papel las cosas que les gusta que les digan. Luego, conformaremos grupos pequeños, en los que compartirán sus listas y comentarán una de las expresiones que más les agrada.

Después de unos minutos, promovemos un breve diálogo en torno a las siguientes ideas:

- Las personas nos sentimos bien cuando nos dicen los aspectos positivos que observan en nosotros.
- Cuando nos dicen lo bueno que tenemos, aprendemos a querernos y valorarnos más.
- Todas las personas tenemos cosas buenas: cosas que hacemos bien (somos ágiles, cantamos bien, leemos bien, etc.) o virtudes personales (somos alegres, generosos, creativos, etc.).
- Es importante que tratemos de decir siempre a los demás las cosas buenas que vemos en ellos.

A continuación, cada estudiante, de manera individual escribe en el centro de una hoja su nombre y, si desea, lo decora a su gusto. Todos van intercambiando los papeles y escriben alrededor del nombre de su compañera o compañero algún aspecto positivo que este tiene. Se puede poner un ejemplo: “Generoso: presta sus cosas”.

Debemos estimular y poner énfasis en que los mensajes o expresiones sean positivos y que todos traten de escribir a la mayor cantidad posible de compañeros. Al terminar, cada estudiante recibirá su papel con los comentarios de sus compañeros y los leerá.

Cierre:



Solicitaremos que las y los estudiantes se coloquen todos en círculo y que cada quien exprese brevemente cómo se sintió al leer los mensajes que ha recibido de sus compañeros(as). Se finaliza dando un fuerte aplauso a todos y presentamos las “Ideas fuerza” a manera de síntesis, de modo que fortalezca lo trabajado en el desarrollo.

Después de la hora de tutoría:

Estimularemos a nuestros estudiantes para que escriban mensajes motivadores relacionados con lo que más valoran de sí mismos, los cuales serán colocados en el aula.

IDEAS FUERZA

- Los mensajes positivos nos hacen sentir bien.
- Todas las personas tenemos aspectos positivos y debemos reconocer cuáles son.
- Debemos aprender a expresar mensajes positivos a los demás.

Sesión 9

Me comunico con mis padres

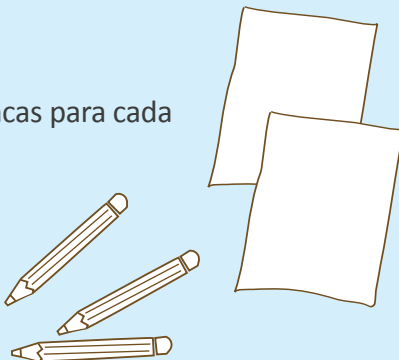
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de dialogar con sus padres sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

Materiales:

- Dos hojas blancas para cada estudiante
- Lápices



Presentación:



Iniciamos la sesión dando la bienvenida a las y los estudiantes, y luego les preguntaremos:

¿A quién le piden algo de comer cuando tienen hambre? ¿A quién le piden que les dé propina? ¿En qué otras ocasiones se acercan a sus padres (o a las personas que cumplen esos roles)? ¿Se acercan a su padre o madre cuando desean contarles lo que han hecho en el día? ¿Hablan con ellos sobre cómo se sienten, lo que les preocupa o lo que les da miedo?

Desarrollo:



Les pediremos que dibujen a su mamá en una hoja y a su papá en otra hoja (o a las personas que cumplan esos roles), y que, en la parte inferior de cada dibujo, escriban lo que quisieran decirle a cada uno. Luego, de manera voluntaria, algunos pueden contar lo que escribieron.

Después, indicaremos que deben escribir una carta a su padre y su madre (o a las personas que cumplen esos roles), en la que les digan:

- Lo que les gusta de ellos.
- Lo que quisieran pedirles para llevarse mejor.

Si desean, pueden decorar su carta libremente o realizar dibujos en ella

Cierre:



Entregaremos a los padres y a las madres de nuestras y nuestros estudiantes la carta y el dibujo que elaboraron. Conversaremos con ellos, y les explicaremos la importancia de generar espacios de diálogo en el hogar, de manera amical y empática. Asimismo, podemos realizar una sesión con madres y padres de familia, y prepararlos para que se muestren receptivos y enriquezcan el diálogo que inicien sus hijos e hijas.

IDEAS FUERZA

- Conversar con nuestros padres sobre lo que nos sucede nos hace sentir mejor.
- Es importante contar a nuestras y nuestros familiares las cosas que nos preocupan o nos causan temor.

Sesión 10

conociendo más sobre nuestra sexualidad

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que niños y niñas identifiquen el afecto, el cuidado del cuerpo y la relación armónica con los demás como formas positivas de expresar la sexualidad.

Materiales:

- Tarjetas de “SÍ” y “NO”.



Presentación:



Colocamos en un lugar visible un cartel grande con la palabra: “SEXUALIDAD”.

Pedimos a los niños y a las niñas que digan todo lo que saben sobre esa palabra. Vamos anotando palabras clave sobre lo que van diciendo. Aprovechamos este momento para identificar cuánto conocen y qué ideas tienen respecto a la sexualidad. Explicamos que trabajarán sobre ese punto.

Desarrollo:



Repartimos a cada niña y a cada niño dos tarjetas: una de “SÍ” y otra de “NO”. Les indicamos que iremos diciendo algunas oraciones y que ellas y ellos, después de cada una, expresarán lo que piensan o lo que les sucede levantando el cartel “SÍ” cuando estén de acuerdo y “NO” cuando no lo estén.

Las afirmaciones que mencionaremos son las siguientes:

- Mi cuerpo es importante.
- Me agrada verme en el espejo.
- Me siento bien cuando me dan afecto.
- Me gusta jugar y conversar con mis amigos o amigas.
- Me siento bien cuando dicen cosas buenas de mí.
- Me gusta que los demás me traten bien. Yo cuido mi cuerpo.
- Me gusta arreglarme y estar bonito o bonita.

Cada vez que los estudiantes expresan su opinión o vivencia frente a una afirmación, preguntamos a alguno de los que eligieron “Sí” por qué lo hicieron, y de igual manera a alguno de los que eligieron “NO”.

Es importante que escuchemos y nos intereseamos por entender los motivos que tienen para hacer su elección, evitando juzgarlos, criticarlos o hacerlos sentir mal. Hay que recordar que se trata de orientar y acompañar su proceso de aprendizaje y de cambio.

Durante el diálogo vamos reforzando mensajes relacionados con las formas en que podemos expresar nuestra sexualidad. Precisamos que nuestra sexualidad está presente:

- Cuando damos y recibimos cariño y afecto.
- Cuando cuidamos nuestro cuerpo y nuestra apariencia personal.
- Cuando nos valoramos y nos sentimos bien tal como somos.
- Cuando nos relacionamos con nuestros padres y con nuestros amigos.

Cierre:



Para finalizar, hará las siguientes preguntas a modo de evaluación:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Ha sido fácil hablar de estos temas?
- ¿Qué han aprendido?

Finalmente, el tutor señala las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que conversen con sus padres acerca de lo que han aprendido sobre la sexualidad.

Adicionalmente, en una siguiente sesión de tutoría se puede pedir a chicos y chicas que elaboren un afiche sobre todas las formas en que se puede expresar la sexualidad.

IDEAS FUERZA

- El afecto, el cuidado propio y la buena relación con los demás constituyen formas positivas de expresar la sexualidad.
- La sexualidad se vive y expresa de varias maneras, todas las cuales implican el respeto y cuidado propio y de los demás.

Sesión 11

Una decisión de grupo

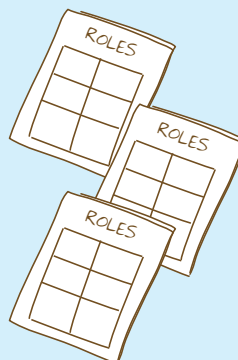
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, al tomar decisiones en grupo, tengan en cuenta el punto de vista de todos para llegar a un mejor acuerdo.

Materiales:

- Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante: una fotocopia por cada grupo de cuatro estudiantes.



Presentación:



Les decimos: “Hay cosas que podemos decidir sin pensar en los demás, por ejemplo, si ustedes van a comprar un helado, ¿qué sabor pedirían? Permita que varios estudiantes participen. Seguramente el que más les guste. Pero, ¿qué pasaría si varias personas tuvieran que comprar un solo tarro de helado del mismo sabor para todos? (escuchamos algunas respuestas).”

A veces, al tomar decisiones, debemos pensar en lo que otras personas también quieren. Es importante comprender lo que las y los demás piensan y sienten frente a una situación para poder tomar decisiones de modo que todas las personas quedemos contentas”.

Desarrollo:



Les Indicamos que serán numerarnos del 1 al 4 y que, quienes lleven el número 1, se ubiquen en un sector del salón; quienes lleven el número 2, en otro sector; y hacemos lo mismo para quienes lleven el 3 y el 4. Entonces, les anunciamos que los grupos serán:

- Grupo 1 - directivos/as
- Grupo 2 - personal de la limpieza.
- Grupo 3 - estudiantes.
- Grupo 4 - docentes.

Cada uno va a leer el rol que le correspondió, que está en la hoja de trabajo “¡Construyamos un patio nuevo”! Recuerden que ustedes tienen un rol que cumplir (nos aseguramos que estén leyendo el rol que les tocó).

A continuación, les decimos que vamos a discutir acerca de lo que cada quien piensa en esta situación. Para ello, vamos a hablar entre todas y todos. Tendrán igual derecho a participar siempre y cuando pidan la palabra de forma organizada.

Guiamos el debate con las siguientes preguntas:

- Pregunta para todas y todos: ¿Quiénes están de acuerdo con la construcción del patio nuevo?, ¿quiénes están en desacuerdo?
- Pregunta para directores/as: ¿Ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- Pregunta para las y los estudiantes: ¿Por qué ustedes quieren que se construya un patio nuevo?
- Pregunta para el personal de limpieza: ¿Ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- Pregunta para docentes: ¿Qué piensan acerca de la construcción del nuevo patio?

Ahora cada profesor/a deberá formar pareja con un director/a, y cada estudiante deberá agruparse con alguien de limpieza. En estas parejas, vamos a hacer el siguiente ejercicio.

- Cada persona va a decir, con sus propias palabras, qué cree que piensa el otro o la otra con respecto a la decisión de construir el patio nuevo. Por ejemplo, en una pareja de profesor/a y director/a, el profesor deberá decir lo que cree que piensa el director y el director deberá decir lo que cree que piensa el profesor/a.
- Luego, cada uno debe decir si lo que su pareja pensó es realmente lo que piensa su personaje y hacer aclaraciones si es necesario.

Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, utilice las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo:

- ¿Por qué las personas involucradas en esta situación no logran ponerse de acuerdo?
- ¿Al hacer el ejercicio en parejas, lograron entender lo que la otra persona estaba pensando? ¿Les pareció fácil o difícil?
- Después de entender lo que la otra persona estaba pensando, ¿alguno de ustedes cambió la opinión que tenía al inicio sobre la construcción del patio?
- ¿Cuál podría ser la solución a esta situación? Vamos a hacer una lluvia de ideas y pensaremos en la mayor cantidad posible de soluciones para este conflicto; todas las que se nos ocurran, sin pensar si son buenas o malas.

Anotamos las ideas en la pizarra. A continuación, encontrará algunos ejemplos: No construir el patio, construir el patio, poner el recreo de los niños grandes y los pequeños en horas diferentes, hacer campañas de aseo para que los niños no ensucien ambos patios, dividir el patio existente para niños que quieran correr y niños que no, hacer actividades para recaudar fondos para el patio nuevo, pedir la opinión de los padres de familia, hacer una votación para tomar la decisión, etc.

Cierre:



Hoy vimos diferentes formas de ver la misma situación.

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante ver las opiniones y los puntos de vista de otras personas?
- ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?
- ¿Por qué las vemos de diferentes maneras?

Escuchamos algunas respuestas y vamos fortaleciendo la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Elaboramos una caja de “Objetos perdidos” y la colocamos en el aula. Todas y todos nos comprometemos a colocar en ella los objetos perdidos. Esta caja permanecerá en el aula por el resto del año.

IDEAS FUERZA

- Cada persona puede tener diferentes ideas y puntos de vista acerca de una misma situación. Al tomar decisiones, es importante que tengamos en cuenta el punto de vista de todas las personas involucradas, porque de esta manera podremos ponernos de acuerdo más fácilmente.
- Las personas tenemos diferentes puntos de vista porque cada quien vive situaciones que son distintas a las que viven los demás.

¡Construyamos un patio nuevo!

1. Tú serás el/la director/a

El colegio del cual eres director/a recibió una donación de dinero y los niños y las niñas de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo. Sin embargo, como director/a del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación se debería gastar en artículos deportivos para que las y los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo. En la discusión *tú debes tratar de convencer a las y los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar otras cosas.*

2. Tú serás un/a estudiante de quinto grado

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros y compañeras quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual las y los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque como hay estudiantes pequeños las o los pueden tumbar. Tú y tus compañeros/as ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar que hay disponible junto a la escuela. Allí, solo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo! *En la discusión tú debes tratar convencer a los demás de que los niños y las niñas de quinto grado necesitan un nuevo patio para poder correr y jugar libremente.*

3. Tú serás el/la encargado/a de la limpieza

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que las niñas y los niños siempre dejan basura y desorden en el patio que hay y, si construyen uno nuevo, tú y tus compañeros/as de trabajo, que hacen la limpieza, tendrán que trabajar el doble. *En la discusión tú debes tratar de convencer a los/as demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.*

4. Tú serás un/a profesor/a

En el colegio donde trabajas, se recibió una donación de dinero. Los niños y las niñas de tu curso van a proponer que se use para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y chicos puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños y las niñas de quinto durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los/las más pequeños/as cuando corren. *En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que gastar tu tiempo de descanso pendiente de que los más grandes no lastimen a los menores.*

Sesión 12

¿Qué se siente?

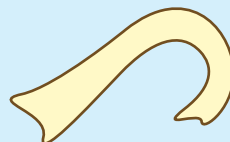
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños se pongan en el lugar de las personas con discapacidad para tratar de entender cómo se sienten y apreciar sus logros.

Materiales:

- Vendas o trapos para taparse los ojos.



Presentación:



Empezamos reflexionando acerca de que todas las personas tenemos características que nos hacen pertenecer a un grupo, por ejemplo, el grupo de estudiantes, las mujeres, los indígenas, los ciegos, los provincianos, los que viven en la sierra, los que nacieron en el Perú, los que son de otro país, los afroperuanos, los adultos mayores, los que hablan quechua, los que no hablan quechua, los varones, los niños, los sordos, entre muchos otros. En ocasiones, las personas discriminan a quienes pertenecen a un grupo distinto al suyo; es decir, les tratan de manera diferente, les rechazan o excluyen de manera injusta, solamente por pertenecer a cierto grupo social. A esto se le llama discriminación. ¿Han visto en la televisión alguna situación como estas?

Escuchamos algunas respuestas acogiendo las emociones que conllevan.

Desarrollo:



Les preguntamos: ¿Saben ustedes qué significa tener una discapacidad? (escuchamos algunas respuestas). Luego precisamos: tener una discapacidad significa poseer una deficiencia física, sensorial, mental o intelectual a largo plazo que puede hacer que una persona tenga dificultad para vivir su vida plenamente o interactuar con los demás. Por ejemplo, ser ciego, no tener una parte del cuerpo o no poder caminar son ejemplos de discapacidad.

Preguntamos: ¿Conocen a alguien que tenga alguna discapacidad? ¿Cómo es su vida? Permitimos que las y los estudiantes participen, manejando con mucho cuidado la posible presencia de estudiantes con discapacidades.

Les decimos que hoy vamos a vivir un poco más de cerca lo que sienten las personas que poseen una discapacidad.

Desarrollamos la siguiente experiencia de imaginación: “Cerramos los ojos por un momento e imaginemos cómo sería nuestra vida si no viéramos nada, cómo llegaríamos a la escuela desde nuestra casa, cómo sería acercarse al televisor sin poder ver nada y escuchar solamente lo que pasa, cómo sería caminar por la ciudad o el lugar donde vivimos, subirse al transporte público, cómo sería conocer a una nueva persona, etc.”.

Luego, pedimos a las y los estudiantes que se cubran los ojos con una venda o trapo e intenten caminar por el salón o alcanzar un objeto. Les damos unos minutos para este ejercicio y, luego, guiamos la reflexión con las siguientes preguntas (escuchamos las respuestas de algunos voluntarios y acogemos sus emociones).

- ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?
- ¿Creen que sería fácil o difícil vivir sin ver?
- ¿Cómo creen que se sienten las personas que tienen que vivir con esta discapacidad todos los días?

Continuamos diciéndoles que puede ser difícil vivir la vida sin poder ver. Sin embargo, muchas personas logran tener una vida exitosa aun cuando no puedan ver lo que hay a su alrededor. Vamos a conocer el caso de una persona así. Abran su cuadernillo en la hoja que tiene por título “La historia de Edwin Béjar”, primera parte (ver anexo). Leemos juntos la historia. Puede solicitar un voluntario para que realice la lectura. Les damos cinco minutos para que respondan por escrito, de manera individual, a las preguntas que ahí se plantea.

Guiamos la reflexión con las preguntas que acaban de responder, escuchando las respuestas de algunos voluntarios y acogiendo sus emociones:

- ¿Cómo creen que se sintió Edwin cuando el jurado no lo dejó participar por ser ciego?
- ¿Cómo se sienten ustedes por lo que le pasó a Edwin?
- ¿Qué debería hacer el jurado del concurso?

Leemos la segunda parte de la historia de Edwin Béjar (ver anexo).

Cierre:



Les decimos que hoy conocimos la historia de Edwin Béjar, quien fue discriminado por ser ciego y nos conectamos emocionalmente con su historia.

- ¿Qué aprendimos sobre la discapacidad?
- ¿Cómo se sienten las y los discapacitados cuando son discriminados(as)?
- ¿Qué podríamos hacer nosotros para evitar que otras personas discriminen a quienes son discapacitados?

A medida que las y los estudiantes van opinando, vamos reforzando la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Buscamos en el cuadernillo (ver anexo) la ficha “Mi carta para Edwin Béjar” y la redactamos. En la próxima sesión, compartimos las cartas y nos pondremos de acuerdo en la forma en que se las podríamos hacer llegar.

IDEAS FUERZA

- En muchos casos tenemos claridad en la corrección de nuestra decisión; sin embargo, hay ocasiones en donde existe mucha presión por parte de las y los demás no haciéndose fácil expresarnos.
- El cuidado del bien común es muy importante para tener un lugar sano y seguro en el cual vivir.
- Existen una serie de problemas ambientales que nos afectan y sobre los cuales podemos unirnos para contribuir a su resolución.

Anexos

La historia de Edwin Béjar (1.º parte)

Edwin Béjar es un joven peruano que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000, se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en Cusco, pero el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que él era ciego. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo del concurso decidió negarle la participación a Edwin por su condición de discapacitado.

¿Cómo creen que se sintió Edwin cuando el jurado no lo dejó participar por ser ciego?

¿Cómo se sienten ustedes por lo que le pasó a Edwin?

¿Qué debería hacer el jurado del concurso?

La historia de Edwin Béjar (2.º parte)

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo de Perú, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, al ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto. Sin embargo, juntos, lograron que el Consejo Nacional de la Magistratura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces, ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha demostrado que, a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.

Mi carta para Edwin Béjar

Escribo una carta a Edwin Béjar:

Fecha:

Estimado Edwin Béjar:

En la clase, hicimos un ejercicio en el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver, (escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista.)

Mientras no podía ver, me sentí (escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver.)

Luego, escuchamos tu historia sobre el concurso de fiscal en Cusco y yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin.)

Finalmente, quiero felicitarte por (escribete un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso).

Atentamente,

Sesión 13

Detectives

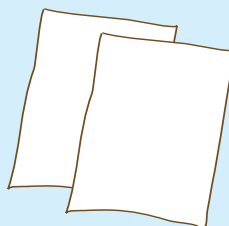
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños sean capaces de hacer preguntas y aclaraciones durante una conversación difícil.

Materiales:

- Hojas en Blanco.



Presentación:



Empezamos preguntándoles: ¿Cuál es la misión de un detective privado? Después de escuchar algunas respuestas les señalamos que, la misión de un detective es resolver un misterio y, para esto, recolecta pistas. El detective usa diferentes estrategias en su investigación.

Preguntamos: ¿Cuáles creen que son esas estrategias? Una de sus estrategias más importantes es hacer buenas preguntas. ¿Para qué hace preguntas?

Luego, les decimos que cuando escuchamos a los demás, estamos siendo detectives. Pero, a veces, para lograr entender bien el misterio, escuchar sin preguntar no es suficiente. Las preguntas no solo pueden ayudarnos a entender mejor y aclarar una situación, sino que también le muestran a nuestro entrevistado que su historia nos interesa. Hoy vamos a ser detectives.

Desarrollo:



Practicaremos preguntar como detectives mediante un juego llamado “el animal misterioso”. Para ello, van a formar parejas. El objetivo de este juego es adivinar el animal misterioso escogido por su pareja. Cada uno debe pensar en un animal cualquiera y, por turnos, la misión del otro será adivinar el animal haciendo preguntas sobre las características de este animal, por ejemplo, “¿Vive en el mar o en la tierra?” o “¿Tiene alas?”, en vez de preguntas como “¿Es un gato?” o “¿Es un perro?”.

Desarrollamos un ejemplo frente a todo el salón para que sus estudiantes entiendan cómo es el juego. Cuando adivinen el animal, cambien de turno.

Una vez que todos hayan terminado el juego, utilice las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue adivinar el animal misterioso de su compañero?

Les damos ejemplos de las preguntas que les ayudaron a resolver el misterio (podemos anotarlas en la pizarra).

- ¿Qué pasaría si solo hubieran podido hacer una pregunta? ¿Habrían adivinado?

Ahora vamos a practicar ser detectives, pero en una situación más retadora y que se parece más a los misterios de la vida real. Este misterio lo resolveremos entre todos.

Pedimos a un estudiante voluntario que pase al frente y le entregamos la presente guía del docente en el anexo: “El misterio”⁴ (ver anexo). Le indicamos que lo lea para sí mismo en silencio y pretenda que es el personaje. Decimos a las y los demás estudiantes del salón, mientras el voluntario va leyendo el caso, que imaginen que el estudiante es un amigo suyo que, generalmente, anda contento y de buen humor, pero que hoy ha llegado triste. Mientras el estudiante voluntario prepara su rol, indicamos al resto del grupo que vaya pensando en preguntas para hacerle y las anoten para que puedan recordarlas. Luego, pídale al estudiante voluntario que lea en voz alta a sus compañeros únicamente lo que está subrayado.

Luego que el voluntario lee la frase subrayada, según las pautas de la guía (ver anexo), les invitamos a formular preguntas, pero de manera ordenada. Sólo podrá preguntar la persona que yo señale y sólo señalaré a quien esté levantando la mano. ¿Qué le podríamos preguntar para resolver el misterio?

Si alguien pregunta algo sin haber recibido el permiso para usar la palabra, luego de levantar la mano, pida que esa pregunta no sea respondida y pase a alguna de alguien que esté levantando la mano.

⁴ Caso y actividad adaptada de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

Orientamos a las y los estudiantes de manera que las preguntas sean sólo para conseguir información y eviten, por ejemplo, hacer preguntas que implican consejos, como “¿Por qué no le cuentas a tus papás?”.

Damos por terminado el ejercicio cuando vemos que el estudiante voluntario ha dado toda la información que puede dar sobre la base del texto con el que contó. Luego, reflexione con el grupo sobre lo siguiente:

- ¿De qué nos sirvió hacerle preguntas a nuestro compañero?
- ¿Para qué nos podría servir aclarar la información que el otro nos está dando en un conflicto?

Cierre:



Les felicitamos por el trabajo realizado como detectives, resolviendo el misterio con preguntas. Entonces, preparamos el reforzamiento de ideas centrales mediante las siguientes preguntas guía:

- ¿Cuáles son las ventajas de ser detectives en las relaciones con nuestros compañeros?
- ¿Qué puede pasar cuando no hacemos suficientes preguntas para aclarar una situación?

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las niñas y a los niños que, en la ficha “Mi Misterio” de sus cuadernillos, preparen un misterio (de preferencia inventado), similar al que trabajamos en la clase de hoy, y lo tengan listo para practicar en una próxima sesión de tutoría. El tutor podrá escoger alguno de estos nuevos misterios y desarrollarlo a manera de ejercicio comunicativo.

IDEAS FUERZA

- Hacer preguntas y pedir aclaraciones, cuando estamos comunicándonos ayuda a entender mejor lo que nos dicen, evitando malentendidos. De esta manera, hacemos que se sientan entendidos y con ganas de seguir comunicándose.
- Cuando no hacemos suficientes preguntas o pedimos aclaraciones, podemos recibir la información incompleta o distorsionada, perdiendo detalles valiosos, lo que puede generar conflictos o confusiones.

Anexos

El Misterio

Lee el siguiente párrafo en silencio. Esto fue lo que te pasó:

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte al parque de diversiones, pero, por la demora de su sueldo, esto no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decidiste no decir nada, aunque te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte triste: Ayer tuve un problema en casa y estoy triste y preocupado.

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas.

¡¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!!

Ficha de trabajo: "Mi Misterio"

Inventa tu misterio para que tus compañeras y compañeros traten de adivinar qué pasó haciéndote preguntas.

Mi Misterio

Para empezar a jugar, les dices a quienes estén tratando de adivinar tu misterio:

"Ayer tuve un problema en casa y estoy triste y preocupado".

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas.

¡¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeras y compañeros!!

Sesión 14

Me defendiendo, pero no agrediendo

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a defenderse cuando les estén agrediendo, pero sin agredir.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Abrimos la sesión diciéndoles que hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados o enojados cuando alguien nos pega, nos pone apodos, se burla de nosotros o nos dice palabras ofensivas.

Pedimos que alguien, voluntariamente, sin mencionar el nombre de algún compañero o compañera, nos cuente una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado, aquí en el colegio, por algo que otra persona hizo o dijo. Escuchamos las participaciones voluntarias y acogiendo las emociones.

Entonces señalamos que a veces, puede ser difícil saber cómo responder en estas situaciones porque cada respuesta puede llevar a diferentes resultados.

Desarrollo:



A continuación les comentamos que, en algunas escuelas, hay personas que molestan a otros frecuentemente. Por ejemplo, les pegan, les ponen apodosos o se burlan de ellos todos los días. Vamos a aprender hoy qué podemos hacer frente a estas situaciones en caso de que nos sucedieran a nosotros o a personas que conozcamos.

Les explicamos que, frente a una situación en la que otras personas nos han hecho sentir disgusto o enojo, podemos responder de tres maneras:

- **De manera pasiva:** cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos. Es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.
- **De manera agresiva:** cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos, pero haciendo daño a otros.
- **De manera asertiva:** cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.

Escribimos estos tres conceptos en la pizarra a manera de encabezados: “respuestas pasivas”, “respuestas agresivas” y “respuestas asertivas”.

Leemos juntos la historia de Osvaldo y León, que se encuentra en su cuadernillo (ver anexo).

Guiamos la reflexión por medio de las siguientes preguntas:

- Qué pasará si Osvaldo responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse?
- ¿Qué pasará si Osvaldo responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a León para defenderse?
- ¿Qué otras maneras no agresivas de defenderse podrá tener Osvaldo en este caso?

Escribimos en la pizarra todas las opciones no agresivas que sus estudiantes sugieran. Por ejemplo, pedirle a un amigo que lo acompañe y decirle a León, entre los dos, que pare de molestarlo, ubicándolas de acuerdo a los títulos previamente escritos.

- ¿Qué maneras no agresivas podríamos tener para defender a Osvaldo?
- ¿Qué desventajas tiene responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones como las de Osvaldo?
- ¿Qué ventajas tiene responder de manera asertiva (es decir, ni agresiva, ni pasiva)?

Escuchamos algunas respuestas y continuamos anotando las ideas principales ideas en la pizarra.

A continuación, en grupos de tres personas, leemos la historia de “Pipe y Rosina”, que se encuentra en sus cuadernillos (ver anexo).

Cada grupo deberá hacer dos listas en su cuadernillo. En la primera lista, anotarán las acciones asertivas (no agresivas) que podría usar Pipe para defenderse en este caso. En la segunda lista, anotarán las acciones asertivas que podrán usar para defender a Pipe, si fueran una persona de su clase.

Una vez que todos los grupos hayan terminado el ejercicio, invite a dos o tres grupos a representar, frente a toda la clase, alguna de las opciones de sus listas. Para cada opción que los grupos representen, proponga las siguientes preguntas:

- ¿Esta opción es asertiva (es decir, no busca hacerle daño a la otra persona)?
- ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosina deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué?

Cierre:



Les felicitamos por el trabajo realizado, practicando respuestas asertivas frente a situaciones de agresión. Formulamos la siguiente pregunta orientadora para preparar el reforzamiento de ideas fuerza: ¿Por qué creen que las respuestas asertivas pueden ser mejores que responder agresivamente o no hacer nada?

Después de la hora de tutoría:

Las niñas y los niños conversan en casa acerca de lo tratado en la sesión y les cuentan a sus padres si conocen algún caso como el de Osvaldo. En caso de ser positivo, se comprometen a poner en conocimiento de su docente tutor/a del hecho para poder empezar a darle solución.

IDEAS FUERZA

- Responder de manera clara, calmada y firme pero no agresiva frente a las agresiones de los demás nos permite defendernos de manera adecuada. Si no hacemos nada o respondemos agresivamente, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la otra persona siga agrediéndonos constantemente e incluso con mayor intensidad).
- Es importante preguntarse cómo nos sentiríamos nosotros si supiéramos que alguien está viviendo una situación de maltrato permanente por parte de las o los demás.

Anexos

La historia de Osvaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y sus compañeros hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Osvaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Osvaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

Osvaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Osvaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo “Osvaldo, cabeza de petardo”.

Osvaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena".

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosina es muy popular y todos sus compañeros y hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

Respondan:

¿Qué podría hacer Pipe para que Rosina deje de amenazarlo? Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe, y que Rosina deje de amenazarlo? Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

Sesión 15

CERA

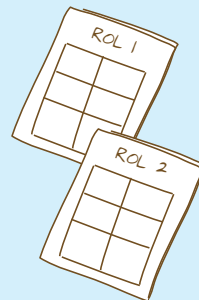
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, cuando tengan un conflicto con alguien, primero se calmen, avalúen el problema y las posibles soluciones y luego actúen.

Materiales:

- Descripción de roles recortada tomada del cuadernillo de los estudiantes: Rol 1 para la mitad de la clase y Rol 2 para la otra mitad.



Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “Todos hemos tenido problemas con algún amigo o compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. ¿A ustedes les ha pasado algo así? (escuchamos algunas respuestas).

Luego añadimos: “Aunque estas situaciones son normales, algunas veces, nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos. Por ejemplo, algunas veces, podemos pelear y dejar de ser amigos, o hacer daño a otros o a nosotros mismos. Sin embargo, podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, aprovechando estas situaciones para que, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. Hoy vamos a aprender una estrategia para manejar estas situaciones”.

Desarrollo:



Les decimos que muchas veces, actuamos impulsivamente frente a los conflictos y esto nos lleva a hacer cosas que no nos hacen bien y que pueden empeorar la situación en lugar de mejorarla. Vamos a conocer unos pasos muy sencillos que nos pueden ayudar a manejar mejor estas situaciones. La estrategia que vamos a conocer se llama “CERA” y sus pasos son:

1. **Cálmate**, sobre todo si sientes cólera. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

Solicitamos dos voluntarias o voluntarios para que actúen frente al grupo. Les indicamos que la situación que tendrán que representar es la siguiente: “Una o un estudiante le prestó un cuaderno a otro/a estudiante pero este/a último aún no se lo ha devuelto. Quien prestó el cuaderno lo necesita con urgencia porque tiene que hacer una tarea importante. Ya se lo ha pedido varias veces a su compañero/a, pero este/a no se lo ha devuelto”.

Van a representar esta situación y, luego, entre todos y todas, vamos a pensar en cómo podemos utilizar la estrategia CERA para enfrentar una situación como esta.

Después de hacer la representación, guíe la utilización de la estrategia CERA de la siguiente manera; para cada pregunta, escuche las respuestas de algunos voluntarios:

Primer paso: CÁLMATE. ¿Cómo podrían calmarse?

Segundo paso: EVALÚA. Analiza el problema. ¿Cuál es el problema aquí? ¿Qué es lo que quiere cada uno?

Tercer paso: RESUELVE. Piensa en muchas opciones para solucionar el problema. Vamos a hacer una lluvia de ideas y a anotar en la pizarra todo lo que se nos ocurra.

Cuarto paso: ACTÚA. ¿Cuál de estas opciones es mejor para los dos? ¿Por qué agredir no parece tan buena opción?

Les indicamos que volveremos a hacer la representación, pero, esta vez, vamos a poner en práctica una de las soluciones propuestas.

Invitamos al estudiante que se encuentra representando al niño que prestó el cuaderno, a elegir una de las soluciones propuestas para la representación.

Una vez terminada la representación, proponga las siguientes preguntas y escuche las respuestas de algunos voluntarios: ¿Qué cambió? ¿Fue mejor? ¿Por qué?

Invitamos a todas y todos a practicar, en parejas. Les pedimos que piensen en otra situación problemática y representen cómo la solucionarían usando la técnica CERA. Luego de las representaciones, guíe la reflexión con las siguientes preguntas y escuche las respuestas de algunos voluntarios:

- ¿Cómo les fue?
- ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- ¿Cómo podemos hacerlo mejor?

Invitamos a dos parejas para ver su representación de un par de parejas, que usarán la técnica CERA.

Cierre:



Preguntamos:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuáles son los pasos de la estrategia CERA?
- ¿En qué situaciones los podemos usar?

Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Buscamos en el cuadernillo la ficha: “Aplicando la técnica CERA” y les indicamos que redacten un caso de conflicto. Deberán aplicar, entonces, la técnica CERA.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas tienen, alguna vez en su vida, situaciones de conflictos con otras personas. De cada quien depende que este conflicto sea manejado agresivamente o que busquemos soluciones que nos sirvan a todas y a todos.
- Tener conflictos es una situación normal; sin embargo, algunas veces, nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos.
- Podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, aprovechando estas situaciones para que, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. Hoy vamos a aprender una estrategia para manejar estas situaciones.

Anexo

Aplicando la técnica CERA

1. **Cálmate**, sobre todo si sientes cólera. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

Redacto un caso de conflicto:

Lo resuelvo usando la técnica CERA

C	
E	
R	
A	

Sesión 16

Participando en mi escuela

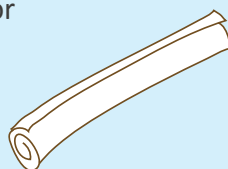
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños valoren y opinen sobre la función de los espacios de participación estudiantil.

Materiales:

- Papelotes con imágenes, plumones
- Lectura sobre participación estudiantil, revisada por el docente antes de la sesión (ver anexo).



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para estudiantes el recurso “Imágenes para reflexionar”, correspondiente a la presente sesión (ver anexo). En él se observa a estudiantes participando en diferentes actividades de la vida escolar: elecciones del Municipio Escolar, juramentación de una autoridad escolar, asamblea de estudiantes en el aula, Policía Escolar, Defensoría Escolar, etc.

Luego preguntamos:

- ¿Qué observamos en las imágenes?
- ¿Qué actividades realizan las y los estudiantes que observamos?
- ¿Creen que es importante lo que están haciendo? ¿Por qué?

Comentamos que existen diferentes espacios en los cuales las y los estudiantes pueden participar.

Desarrollo:



Formamos cuatro grupos de estudiantes y los remitimos al recurso “La participación estudiantil”, que también se encuentra en el cuadernillo para el estudiante (ver anexo 2). Pedimos a cada grupo reflexionar a partir de las siguientes preguntas y que escriban sus conclusiones en un papelote:

- ¿Qué organizaciones estudiantiles encontramos en nuestra institución educativa?
- ¿Por qué es importante la participación estudiantil?
- ¿Qué aprendemos participando en las organizaciones estudiantiles?
- ¿Qué actividades se pueden desarrollar desde las organizaciones estudiantiles?

Luego, un representante de cada grupo socializa sus respuestas con el resto de la clase. Reforzamos el rol protagónico que tienen los estudiantes en las organizaciones estudiantiles, particularmente en el Municipio Escolar, explicándoles sus funciones, quiénes la conforman y cómo se elige.

Cierre:



Entre todas y todos, con ayuda del tutor o de la tutora, anotan sus sugerencias en relación con la función que vienen desempeñando las y los integrantes de estos espacios estudiantiles, las firman y las envían al Alcalde Escolar.

Después de la hora de tutoría:

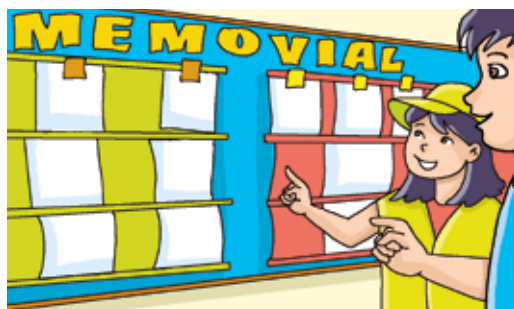
Las y los estudiantes elaboran lemas alusivos a la participación estudiantil y los colocan en lugares visibles del aula.

IDEAS FUERZA

- La participación estudiantil permite que las y los estudiantes se involucren en el desarrollo de su escuela de manera organizada.
- La participación estudiantil favorece la formación ciudadana y un clima institucional positivo.
- La participación estudiantil promueve el rol protagónico de las y los estudiantes en la toma de decisiones que involucren a sus necesidades y derechos.

Anexos

Imágenes para reflexionar



Lectura sobre participación estudiantil:

¿Qué entendemos por Participación Estudiantil?

Es un proceso que permite que las y los estudiantes se involucren en el desarrollo de la escuela de manera organizada y participando en la toma de decisiones, como parte del ejercicio de sus derechos y responsabilidades. La participación estudiantil favorece la formación ciudadana y un clima institucional positivo.

¿Qué principios guían la participación de las niñas, niños y adolescentes?

- Interés superior del niño.
- Democracia.
- Sentido de representación (todos podemos ser elegidos).
- No discriminación.
- Interculturalidad, equidad e inclusión.
- Conciencia ambiental.

¿Qué organizaciones estudiantiles podemos encontrar en la institución educativa?

- Municipio Escolar. Fiscalías Escolares. Policía Escolar.
- Brigadas Ecológicas. Brigadas de Defensa Civil. Brigadas de Educación Vial.
- Defensorías Escolares (con representación estudiantil).
- Organizaciones de Scouts.
- Clubes de Teatro, Periodismo, Música y Danzas, etc. Organizaciones deportivas.
- Grupos de emprendedores.
- Vigías escolares de protección ambiental y salud.
- Grupos de protección y difusión del patrimonio arqueológico y cultural (orientadores turísticos).
- Conciencia ambiental.

A través de la organización estudiantil logramos:

- Aprender a escuchar a los demás.
- Saber argumentar o sustentar una propuesta.
- Reconocer las diferencias de opinión.
- Aceptar y respetar los puntos de vista de los demás.
- Cuestionar aquellas decisiones que afecten el bien común y el desarrollo de la institución educativa.
- Ponerse en el lugar del otro.
- Aceptar las reglas consensuadas sobre las que se toman las decisiones.
- Responsabilizarse sobre las consecuencias de las decisiones adoptadas.

¿Por qué los estudiantes deben formar parte de una organización estudiantil?

- La participación es una necesidad humana y un derecho.
- Les permite ampliar sus derechos y responsabilidades. Contribuye a su desarrollo como personas y ciudadanos.
- Se constituye en un canal de diálogo y acuerdo con los adultos en la escuela.
- Es un espacio para charlar, compartir y socializar anhelos y expectativas sobre la vida y el futuro de las y los estudiantes.
- Es una oportunidad para que puedan debatir sobre las necesidades de la institución educativa y proponer soluciones.
- Permite llevar colectivamente a la práctica actividades e en mejora de la institución y su comunidad.

Las organizaciones estudiantiles pueden realizar las siguientes acciones:

- Impulsar consultas a nivel de las y los estudiantes sobre las principales necesidades de la institución educativa y los intereses y necesidades de los mismos.
- Desarrollar campañas permanentes de información y sensibilización sobre los problemas que afectan a los niños, niñas y adolescentes, tales como consumo de drogas, abuso sexual, explotación sexual, trata de personas, embarazo precoz, etc.
- Promover actividades como talleres, ferias y exposiciones para difundir los derechos y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes. Promover prácticas de vigilancia ciudadana sobre el uso adecuado de los servicios de la institución educativa y su entorno.
- Programar jornadas de apoyo solidario a niños, niñas y adolescentes en circunstancias de pobreza, maltrato, discriminación, discapacidad o problemas de salud en general.

Sesión 17

Niños y niñas son igualmente importantes

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de discriminación por género y comprendan que todos los niños y niñas tienen derecho a no ser discriminados por ningún motivo.

Materiales:

- Historia “El plato de comida”, papelotes, cartulinas y plumones para carteles.



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el recurso “El plato de comida” y solicitamos que las y los estudiantes lo lean (ver anexo).

Nos aseguramos de que las y los estudiantes hayan comprendido la historia. Para ello, les solicitaremos que nos la cuenten con sus propias palabras, señalando los personajes y hechos principales.

Desarrollo:



A partir de lo leído, motivaremos a las y los estudiantes a reflexionar sobre lo ocurrido en la historia. Para ello, se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que las señoras del comedor popular deciden darle al niño el único almuerzo que quedaba, y solamente té, un pan con queso y una fruta a la niña?
- ¿Te parece justa esa repartición? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que se sintió la niña?
- ¿Qué hubieras hecho tú si tuvieras que repartir el plato de comida entre los dos niños? ¿Cómo lo repartirías? ¿Por qué?

A partir de las preguntas se promueve el diálogo con los y las niñas.

Brindamos orientaciones tomando en cuenta las ideas fuerza.

Cierre:



Se propone a las y los estudiantes dramatizar la historia leída dándole otro final.

Se cierra fortaleciendo la siguiente idea: “Si los derechos de los niños y de las niñas se cumplen en sus vidas, ellas y ellos crecerán felices, sanos y fuertes”.

Después de la hora de tutoría:

Tendremos presente evidenciar estos mensajes en las actitudes hacia las y los estudiantes durante el desarrollo de las diferentes actividades curriculares. Informará al resto de docentes acerca de las conclusiones formuladas en esta sesión de tutoría.

En otros cursos, niños y niñas pueden elaborar carteles en defensa de sus derechos y diciendo no a la discriminación, para después pegarlos en sitios visibles en el aula o la escuela.



IDEAS FUERZA

- La discriminación sexual hace daño a hombres y mujeres.
- Hombres y mujeres tenemos capacidades.
- Todas las personas tenemos los mismos derechos, por tanto, podemos realizar iguales actividades.

Anexo

El plato de comida

En el comedor popular están repartiendo la comida a los niños. Hay una larga cola de niños y niñas esperando su almuerzo. Cuando solamente falta un niño y una niña en la cola, las señoras descubren que solamente queda una ración de almuerzo por repartir. Entonces las señoras deciden darle el almuerzo completo al niño porque es hombre, y para la niña, por ser mujer, consiguen un poco de té, una fruta y un pan con queso.

Sesión 18

Identificando la discriminación

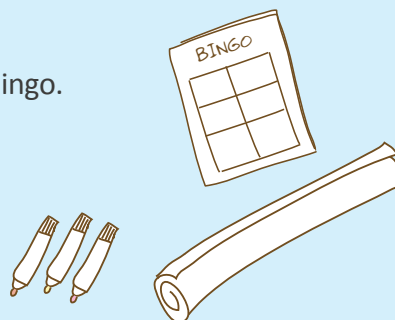
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños tomen conciencia de las conductas discriminatorias que existen y que ellos pudieran estar realizando.

Materiales:

- Cartón de bingo.
- Papelotes y plumones.



Presentación:



Indicamos a nuestras y nuestros estudiantes que vamos a jugar bingo. En sus cuadernillos encontrarán los "Cartones de Bingo" (ver anexo), en cada uno de cuyos casilleros está escrito un enunciado diferente para llenar el cartón, deberán encontrar compañeros o compañeras que cumplan con la característica señalada en el casillero y anotar su nombre en él. Los cinco primeros que terminen serán capitanes de grupo y podrán escoger a los miembros con quienes trabajarán la sesión.

Desarrollo:



Con los cinco grupos conformados, señalamos que vamos a reflexionar acerca de la discriminación. Para ello, cada grupo elaborará un papelote en el que describirá qué entienden por discriminación, citando la mayor cantidad de ejemplos que encuentren en cada uno de los siguientes espacios (cada grupo analiza un espacio distinto):

- En el hogar.
- En la escuela.
- En el barrio.
- Grupos deportivos.
- Medios de comunicación.
- Grupo de amigos.

Luego, los grupos exponen sus papelotes en plenaria, generando el diálogo y el debate acerca de las opiniones de las y los estudiantes. Facilitamos el debate tomando en cuenta las ideas fuerza.

En otro papelote, anotamos el resumen de las principales formas en que se expresa la discriminación en diferentes espacios. Por ejemplo: burlas, apodos, marginación, etc.

Cierre:



Entre todas y todos hacen un dibujo que exprese una situación contraria a las formas de discriminación que identificaron.

Después de la hora de tutoría:

Los y las estudiantes realizarán una encuesta en la institución educativa, preguntando a otros compañeros si han sido testigos de discriminación.

Conservamos los papelotes desarrollados para que trabajen a partir de ellos en la siguiente sesión.



IDEAS FUERZA

- Todas las personas somos diferentes, pero merecemos un buen trato.
- Las principales formas de discriminación son por raza, etnia, cultura, idioma, género y discapacidad.
- Siempre que hay discriminación, se vulnera algún derecho.

Anexo

Cartón de Bingo

Sabe alguna danza típica del Perú: _____	Sabe quién inventó el foco de luz: _____	Sabe cómo se cocina un plato típico: _____	Ha nacido o tiene familia en la sierra: _____
Ha nacido o tiene familia en la costa: _____	Le gusta jugar ajedrez: _____	Ha nacido o tiene familia en la selva: _____	Le gusta cantar una canción de su tierra: _____
Ha pensado lo que le gustaría ser de grande: _____	Tiene un nombre que empiece con vocal: _____	Le gusta las matemáticas: _____	Sabe manejar bicicleta: _____
Tiene una mascota en casa: _____	Tiene un familiar afroperuano u oriental: _____	Sabe tocar algún instrumento musical: _____	Usa lentes: _____

Sesión 19

¿Qué hacemos los peatones?

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que los niños y las niñas reconozcan y pongan en práctica las normas de tránsito y seguridad vial y reflexionen sobre su importancia.

Materiales:

- Papeles con palabras sueltas de acuerdo a las frases, goma, papel, papelotes, plumones, lápices y colores.



Presentación:



Comenzamos la sesión con alguna dinámica de juegos en el aula, (ritmos, temas o palabras) que se relacione con la seguridad vial. Ejemplo: pista, peatón semáforo.

Al finalizar la dinámica se pregunta: ¿Qué palabras nuevas hemos conocido? ¿Qué palabras ya conocíamos? ¿Qué normas de tránsito conocemos?

Desarrollo:



Dividimos a las y los estudiantes en grupos de cinco y les proporcionamos una bolsita o cajita con palabras sueltas, goma y una tira de cartulina (ver anexo, frases a utilizar).

La consigna es que el grupo ordene las palabras y descubra una oración que tenga sentido con las normas que debe cumplir un peatón. Una vez que acaben de ordenar y pegar la oración, cada grupo mostrará su trabajo, que pueden adornar con algún dibujo o diseño.

Entonces, el tutor o la tutora ira reforzando el tema haciendo algunas preguntas vinculadas con las frases y brindando las orientaciones que estime oportunas con objeto de que logren reflexionar sobre la importancia de poner en práctica el respeto a las normas de seguridad vial.

Cierre:



El tutor o tutora hace un breve resumen de lo conversado y resalta la idea de que todos somos responsables en la prevención de los accidentes de tránsito.

Después de la hora de tutoría:

Se solicita a los niños y las niñas que dialoguen con sus padres, madres y familiares mayores de edad y les pregunten si alguna vez tuvieron ellos, o algún familiar o amigo, un accidente de tránsito y por qué ocurrió.

IDEAS FUERZA

- Es necesario conocer y respetar las normas de tránsito y acatar las indicaciones de los policías de tránsito.
- Utilizar las calles y aceras correctamente, evitando interrumpir el paso de las personas.
- Cruzar las calles por el cruce peatonal, los pasos elevados o los puentes peatonales.
- Abstenerse de caminar o jugar sobre la calzada en las calles abiertas al tránsito vehicular.
- Abstenerse de cruzar la calle por la parte anterior y posterior de los vehículos que se hayan detenido momentáneamente.
- Subir o bajar de un vehículo solo cuando el vehículo esté completamente detenido.
- Mostrar un comportamiento respetuoso cuando hacemos uso de un transporte público.
- Usar responsablemente las bicicletas, patines o skate.

Frases a utilizar

El profesor o la profesora escribe frases de apoyo en un papel y luego corta cada palabra de cada frase y coloca cada grupo de palabras en una bolsa o caja, para entregar una por grupo.

Los peatones debemos cruzar la pista por las esquinas de las calles.

Los peatones cruzaremos por el crucero peatonal luego de mirar el semáforo.

Los peatones no debemos cruzar las pistas esquivando los vehículos.

Debemos mirar a ambos lados de la pista, cuando queramos cruzar y no hay semáforo.

Nota: se deben recortar suficientes frases para que cada grupo reciba una. Se puede revisar el punto sobre los usuarios de las vías: El peatón.

Sesión 20

¿Qué derechos tenemos los peatones?

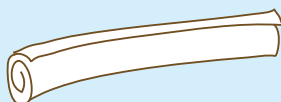
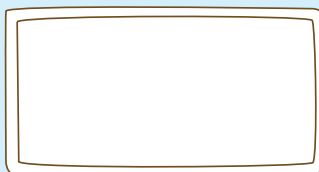
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que los niños y las niñas reconozcan y aprendan a hacer valer sus derechos cuando hacen uso de la vía pública o de los medios de transporte.

Materiales:

- Pizarra.
- Papelógrafos.



Presentación:



Leemos juntos el caso de “Andrea y Juan”, en sus cuadernillos (ver anexo). Se les da unos seis minutos para que respondan por escrito las preguntas que se encuentran después de la lectura “Andrea y Juan”.

A continuación les pedimos que compartan sus respuestas y opiniones, siguiendo la secuencia de las preguntas respondidas:

- ¿Cómo piensan que se sienten Andrea y Juan?
- ¿Creen que sus derechos han sido vulnerados?
- ¿A ustedes les ha pasado algo parecido?
- ¿Qué otras situaciones pueden pasar mientras nos trasladamos de un lugar a otro?

Comentemos que todas las personas tenemos derechos y que como ciudadanos podemos hacerlos valer, pero para eso tenemos que conocerlos.

Desarrollo:



Organizamos cuatro grupos de trabajo en el aula y a cada grupo se le pide que analice y responda a una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué derechos tienen los peatones?
- ¿Qué derechos tienen las personas que van en vehículos de transporte público?
- ¿Cuáles son los derechos que tienen los conductores?
- ¿Qué responsabilidades tenemos en el uso de la vía pública?

Cada grupo reflexiona y prepara las conclusiones en sus respectivos papelotes y luego los presentan en plenaria. Mientras los niños y niñas van socializando sus experiencias, tomamos nota de las ideas relevantes en la pizarra y brindamos las orientaciones pertinentes.

Cierre:



El tutor o tutora hace un breve resumen de lo conversado y resalta la idea de que todos somos responsables en la prevención de los accidentes de tránsito.

Después de la hora de tutoría:

Motivamos a las y los estudiantes a conversar con sus padres sobre la importancia de defender sus derechos en la vía pública y en los medios de transporte, acudiendo a las autoridades correspondientes en caso de ser necesario.

Asimismo, basándose en los papelógrafos contruidos en la clase, responden a las preguntas de la ficha: “Derechos de los peatones”.

IDEAS FUERZA

- Los peatones y pasajeros tenemos derecho a la seguridad y al buen trato.
- Como ciudadanos, debemos conocer y respetar las normas de tránsito.
- Tenemos derecho a que los presupuestos para el tránsito y la vialidad se enfoquen en la mayoría de personas que se traslada a pie, en bicicleta o en transporte público.

Anexos

El caso de Andrea y Juan

“Andrea y su hermano Juan salen todos los días de casa para tomar un micro que los lleva a su colegio. Sin embargo, tienen muchas dificultades en el trayecto, ya que algunos micros no se detienen cuando los ven, a veces no les reconocen el pasaje escolar, les obligan a bajar en medio de la pista, no pueden cruzar la pista porque los autos invaden el crucero peatonal, etc.”.

RESPONDEMOS:

- ¿Cómo piensan que se sienten Andrea y Juan?

- ¿Creen que sus derechos han sido vulnerados?

- ¿A ustedes les ha pasado algo parecido?

- ¿Qué otras situaciones pueden pasar mientras nos trasladamos de un lugar a otro?

Derechos de los peatones

RESPONDEMOS:

- ¿Qué derechos tienen los peatones?

- ¿Qué derechos tienen las personas que van en vehículos de transporte público?

- ¿Cuáles son los derechos que tienen los conductores?

- ¿Qué responsabilidades tenemos en el uso de la vía pública?

Sesión 21

Hombres y mujeres merecemos las mismas oportunidades

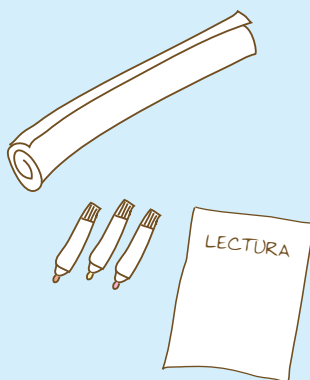
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de promover la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.

Materiales:

- Papelote.
- Plumones.
- Copias de lectura.



Presentación:



Solicitamos dos voluntarios entre los y las estudiantes y les pedimos que corran de un extremo a otro del salón. Solo a uno le decimos que lo haga cargando su mochila y la mochila del compañero o compañera, y al otro no. Luego, les preguntamos si la competencia ha sido justa.

A partir de sus respuestas y de los comentarios de otros y otras estudiantes, introducimos el tema sobre la importancia de tener igualdad de oportunidades para alcanzar las propias metas.

Desarrollo:



Les pedimos que lean los testimonios en sus cuadernillos (ver anexo) y culminada la lectura, que respondan de manera individual, a las tres preguntas que allí encontrarán.

Luego formamos grupos de estudiantes y con base en lo trabajado en el cuadernillo, discutirán y decidirán en torno a las preguntas mismas preguntas:

- ¿A qué creen que se debe esta situación?
- ¿Por qué es perjudicial esta diferencia entre hombres y mujeres?
- ¿De qué manera se podrían ofrecer iguales oportunidades en educación y trabajo a mujeres y hombres?

Una vez recogidas sus ideas en un papelote, cada grupo expondrá sus conclusiones en plenaria.

Cierre:



A partir de las exposiciones de las y los estudiantes, elaboran entre todos un compromiso de cómo pueden contribuir en sus actividades diarias, a que haya igualdad de oportunidades para hombres y mujeres. El compromiso (a modo de declaración) será escrito en una hoja grande que firmarán todos y será exhibido en un lugar visible del salón.

Después de la hora de tutoría:

Los y las estudiantes elaboran afiches con mensajes alusivos a la igualdad de oportunidades que deben tener hombres y mujeres. Estos afiches serán expuestos en la institución educativa.

IDEAS FUERZA

- La discriminación por género trae mucha desigualdad económica, social, cultural y política.
- Hombres y mujeres tenemos capacidades para desarrollarnos en cualquier aspecto de la vida.
- Hombres y mujeres debemos recibir los mismos beneficios y ser tratados con el mismo respeto.
- El principio de igualdad y no discriminación por razón de sexo es una obligación de derecho internacional que vincula a todas las naciones, y se establece como principio para inspirar el resto de los derechos fundamentales.

Anexo

Casos para reflexionar

“Mi mamá es analfabeta y no sabe castellano; muy pocas palabras conoce. De niña no la dejaron ir al colegio, solamente podía ir su hermano Juan, porque él era hombre. A mi mamá no la dejaron ir a la escuela, por eso nunca se pudo desarrollar”.

A mí, mi mamá no me dejaba salir así nomás, casi todo el tiempo estaba en la casa. Ella decía que porque yo era mujer no podía estar saliendo. A mis hermanos, por ser hombres, sí los dejaba ir donde quisieran. Ellos conocían casi todos los sitios; yo casi nada conocía.”

“Los padres nomás fijaban quién con quién iba a estar [...] Según mi mamá me cuenta, a mi papá no lo conocía, a ella sólo le dijeron: ‘Con él te vas a casar’. Mi mamá tampoco estudiaba en la escuela. Nada más pasteaba el ganado, cocinaba. Mi mamá se casó a sus 16 años”.

Respondemos:

- ¿A qué creen que se debe esta situación?

- ¿Por qué es perjudicial esta diferencia entre hombres y mujeres?

- ¿De qué manera se podría ofrecer iguales oportunidades en educación y trabajo a mujeres y hombres?

Sesión 22

Compartiendo

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de la solidaridad y se sientan motivados a vivenciar esa experiencia con las personas cercanas a ellos y ellas.

Materiales:

- Cuento: “La sopa de piedras”.



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante la historia “La sopa de piedras” y la presentamos creativamente a los estudiantes (anexo). Después de leerla, preguntamos:

- ¿De qué trata la historia?
- ¿Qué les ha parecido? ¿Qué es lo que les ha gustado?
- ¿Qué nos enseña?
- ¿Alguna vez les ha pasado o han visto algo parecido a la historia?
- ¿Por qué es importante compartir?

Acogemos sus respuestas y emociones.

Desarrollo:



Seguidamente, pedimos a las y los estudiantes que se formen en grupos de cuatro para crear un cuento corto en el que se aprecien acciones de compartir y de solidaridad. En plenaria, presentan sus cuentos y reflexionan acerca de la importancia de ser solidarios.

Reforzamos algunos mensajes centrales:

- La solidaridad es la capacidad de entregarse a otros individuos pensando en estos como semejantes, es decir, compartir con otros seres vivos nuestros bienes materiales, tiempo, sentimientos, etc.
- Podemos superar las dificultades si hacemos las cosas juntos.
- La solidaridad se refleja en el servicio y búsqueda del bien común.
- La solidaridad requiere empatía, que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Cierre:



Entre todos, piensan y anotan en un papelógrafo una lista de acciones de solidaridad que pueden darse en el aula.

Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes elaboran con sus familias un pequeño listado de acciones en beneficio de la comunidad que se pueden desarrollar en forma colectiva.

IDEAS FUERZA

- La solidaridad es una virtud contraria al individualismo y al egoísmo.
- Unidos, podemos superar momentos difíciles y alcanzar muchos logros.
- Para poder compartir no se necesita tener mucho, solo buena voluntad y deseo de servir.

La sopa de piedras

Había una vez un país que acababa de terminar una terrible guerra. Y, como imaginarán, el resultado era enfermedad, dolor, rencor, egoísmo, pobreza (pues los campos no podían ser sembrados al haber quedado destruidos) y, por supuesto, mucha hambre.

A este país llegó un soldado en estado lamentable: agotado, harapiento y muy hambriento. Llamó a la puerta de una casa y pidió a la dueña que le diese algo de comer. La mujer, muy sorprendida, le dijo exaltada que cómo se atrevía a pedir comida en un país destrozado y, tratándolo de loco, lo echó a empujones.

El pobre forastero visitó así muchas casas, pero en cada una de ellas solo consiguió recibir igual o peor trato. No dándose por vencido, siguió buscando por todo el pueblo. Caminó y caminó hasta que llegó a las cercanías de un pozo en donde varias muchachas se encontraban lavando ropa.

Entonces les dijo: “Chicas, ¿han probado alguna vez la deliciosa sopa de piedras?”. Esta pregunta provocó la burla de las doncellas. Sin embargo, una de ellas, quizás por seguir el juego del supuesto loco, le contestó: “¿Necesitas ayuda para preparar tu manjar?”.

El soldado de inmediato pidió una olla bien grande, un puñado de piedras, agua y leña para hacer el fuego. Cuando el agua hubo hervido, colocó las piedras dentro de la olla. Mientras tanto, los curiosos empezaban a aglomerarse para no perderse la diversión.

Transcurridos varios minutos, la gente impaciente empezó a preguntar si podían probar la sopa. El extraño probó la sopa y dijo que estaba muy buena, pero que le faltaba un poquito de sal.

No faltó quien, presuroso, trajera un poco de sal de su casa. Luego de echarla, el “cocinero” volvió a probar y dijo: “¡Está riquísima! Pero le hace falta un poco de tomate”. Un hombre se apresuró a traerlos.

El visitante procedió del mismo modo varias veces, logrando muy pronto conseguir papas, yucas, arroz y hasta un poco de carne.

Cuando la olla estuvo llena, el soldado la probó y dijo con gran entusiasmo: “¡Mmm... es la mejor sopa de piedras que he preparado en toda mi vida! ¡Llamen rápido a toda la gente para que venga a probarla! ¡Alcanza para todos! ¡Que traigan platos y cucharas!”.

Cuando todos hubieron comido hasta saciar el hambre, el extraño desconocido les dijo: “Es cierto que los alimentos están muy escasos. Pero si hacemos las cosas juntos, podremos superar este terrible y difícil momento”.

Gracias al “cocinero” y su sopa de piedras, la gente pueblo (muy avergonzada por el trato dado al viajero cuando llamó a sus puertas) aprendió a compartir lo que tenía.

Sesión 23

Soy solidario, soy servicial

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes valoren la solidaridad y se sientan comprometidos a practicarla.

Materiales:

- Copias de imágenes, poema y ficha de compromiso
- Colores
- Plumones.



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para estudiantes las “Imágenes para reflexionar” correspondientes a la presente sesión, en las cuales se observan acciones solidarias, y les preguntamos qué representan (ver anexo).

Luego preguntamos:

- ¿Has vivido alguna vez situaciones como las mostradas? ¿Cuáles?
- ¿Será bueno ayudar a las o los compañeros?
- ¿Cómo te sientes cuando ayudas a tus compañeras o compañeros? ¿Qué sientes cuando ellas o ellos te ayudan a ti?

Desarrollo:



Pedimos a nuestras y nuestros estudiantes que formen grupos de cinco o seis y que compartan situaciones en que hayan sido solidarios con otras personas, y luego situaciones en que alguien haya sido solidario/a con ellas o ellos. Pueden ser situaciones del colegio o de la comunidad.

Cada grupo escoge una de las situaciones para compartirla en plenaria con las y los demás, y señalan por qué consideran que fue una acción solidaria. Promovemos el diálogo y apoyamos la reflexión sobre las costumbres solidarias que existen en nuestra región o comunidad.

Cierre:

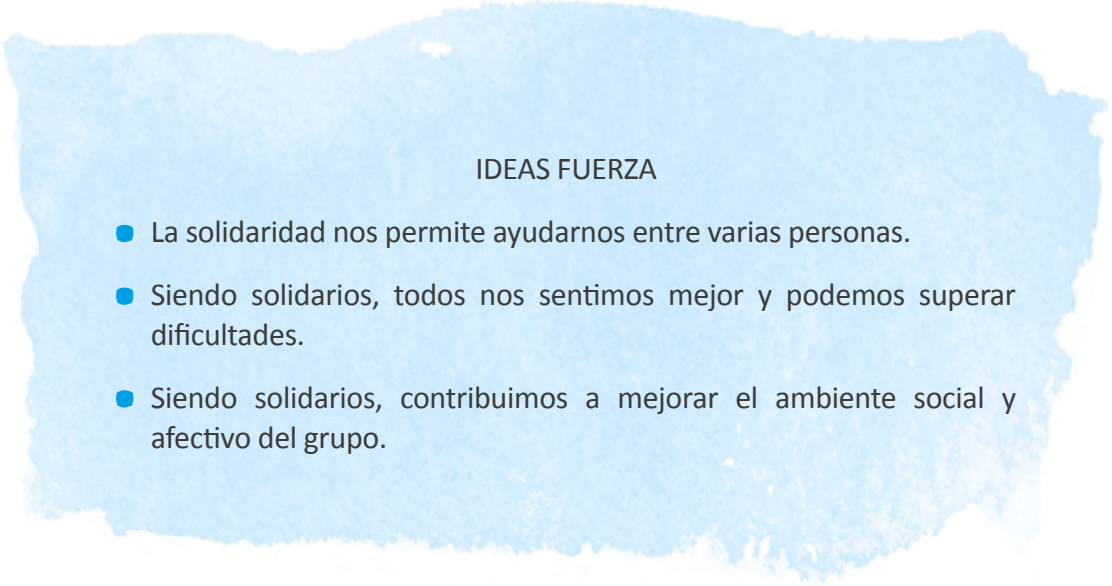


Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el poema: “El placer de servir”, de Gabriela Mistral (ver anexo), realizamos su lectura y pedimos a las y los estudiantes que piensen en silencio en la expresión del poema que más les agradó.

Luego, les motivamos a que escriban un compromiso para ayudar a mejorar el ambiente social y afectivo del aula. Exponemos las hojas con los compromisos en un lugar visible del aula. Finalmente, fortalecemos la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Elaboramos una tabla con los nombres de nuestras y nuestros estudiantes y sus compromisos, para hacer el seguimiento conjunto. Cada semana, conversamos acerca de sus logros y les pedimos que describan cómo se sienten al ver su avance en el tablero de seguimiento. Podemos pedirles que elaboren dibujos que representen sus compromisos y los exponemos en el periódico mural del aula.



IDEAS FUERZA

- La solidaridad nos permite ayudarnos entre varias personas.
- Siendo solidarios, todos nos sentimos mejor y podemos superar dificultades.
- Siendo solidarios, contribuimos a mejorar el ambiente social y afectivo del grupo.

Anexos

Imágenes para reflexionar



El placer de servir

Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco,
donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;
donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;
donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.
Sé el que apartó la piedra del camino, el odio entre los corazones
y las dificultades del problema.
Hay la alegría de ser sano y de ser justo;
pero hay, sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.
¡Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho,
si no hubiera un rosal que plantar, una empresa que emprender!

¡Que no te llamen los trabajos fáciles!
¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!
Pero no caigas en el error que sólo se hace mérito con los grandes
trabajos,
hay pequeños servicios que son buenos servicios: adornar una mesa,
ordenar unos libros, peinar una niña.
Aquél es el que critica, este es el que destruye, tú sé el que sirve.
El servir no es sólo tarea de seres inferiores.
Dios que da el fruto y la luz, sirve.
Pudiera llamársele así: El que sirve.
Y tiene los ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día: ¿Serviste
hoy? ¿A quién? ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?

GABRIELA MISTRAL (1889 -1957)
Poeta chilena, Nobel de Literatura 1945

Sesión 24

Los hombres y las mujeres

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen la discriminación por género como una forma de maltrato.



Presentación:



Decimos: “Hay gente que piensa que los hombres son más inteligentes que las mujeres. ¿Qué opinan ustedes?”. Indicamos que existen ciertas ideas negativas a las mujeres solo por ser mujeres y otras ideas negativas sobre los hombres solo por ser hombres.

Otra opción es que llevemos noticias o recortes con mensajes discriminatorios hacia la mujer o hacia el hombre.

Desarrollo:



Solicitamos a las y los estudiantes que comenten otras cosas que se dicen de los hombres o de las mujeres. Luego, pegamos en la pizarra un papelógrafo con los siguientes mensajes:

Estereotipos sobre las mujeres	Estereotipos sobre los varones
Las mujeres son lloronas.	El chico que no sabe pelear es mariquita.
Las mujeres no son buenas jefas.	Los hombres no crían a los hijos, eso es de mujeres.
Las mujeres son una carga laboral cuando quedan embarazadas o tienen hijos.	Los niños no lloran.
Las mujeres manejan muy mal.	Los chicos no deben decir lo que sienten, deben ser fuertes.
Las mujeres son débiles.	Los hombres no saben cocinar.
Las chicas no son buenas en los deportes.	Los chicos no pueden lavar platos.
Las chicas no son buenas para las matemáticas.	Los chicos no son chismosos.
Las mujeres les quitan trabajo a los hombres.	Los niños no juegan con muñecas.

Dividimos la clase en grupos de chicos y chicas y solicitamos que el grupo de chicos reflexione sobre la lista de estereotipos sobre las mujeres, y las chicas, sobre la lista de estereotipos de varones (cuando el grupo no es mixto, o la desproporción es muy grande, simplemente los dividimos en dos grupos con igual cantidad de estudiantes). Conversamos respecto a si son ciertos o no, y cómo estos estereotipos pueden afectar a las personas.

Cada grupo presenta en plenaria sus respuestas. Vamos tomando nota en la pizarra de las ideas que van surgiendo y, al finalizar las presentaciones brinda orientaciones y comentarios.

Cierre:



Motivamos a que cada grupo plantee dos oraciones que expresen dos aspectos positivos de las mujeres y dos aspectos positivos de los hombres. Hacemos dos listas en la pizarra (mujeres y varones) con las palabras clave de las oraciones planteadas y reforzamos las ideas centrales.

Después de la hora de tutoría:

Durante la semana, las y los estudiantes elaborarán una lista de todos los mensajes sexistas que identifiquen en el lenguaje cotidiano, las noticias, la publicidad, etc.

En la siguiente sesión de tutoría, comparten sus listas.

IDEAS FUERZA

- La discriminación sexual hace daño a hombres y mujeres.
- Hombres y mujeres tenemos múltiples capacidades.
- Todas las personas tenemos los mismos derechos, por tanto, podemos realizar iguales actividades.

Sesión 25

Me quiere o no me quiere

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños expresen con libertad sus interrogantes y sentimientos sobre el enamoramiento.

Materiales:

- Recurso: "Mi primera historia de amor".
- Papelotes.
- Plumones para papel.
- Cinta adhesiva.



Presentación:



Pedimos una voluntaria o un voluntario para que realice la lectura "Mi primera historia de amor". Entregamos la presente Guía Docente a la persona voluntaria y le pedimos que realice la lectura "Mi primera historia de amor" (ver anexo). A continuación les preguntamos:

- ¿Cómo se siente la persona que escribió el texto?
- ¿Será un chico o una chica quien escribe esta nota? ¿Por qué?

- ¿Qué es estar enamorado o enamorada para ustedes?

Escuchamos sus respuestas haciendo hincapié en las razones que les han llevado a pensar que era un chico o una chica quien escribió la nota.

Precisamos que, durante la preadolescencia las personas pueden o no sentirse enamoradas de otras, y que tanto mujeres como varones pueden vivir el enamoramiento de manera similar.

Desarrollo:



Solicitamos a niñas y niños que se formen en equipos de cinco, para que imaginen y escriban en un papelote lo que ocurrió después con el autor de la nota, ayudándose con las siguientes preguntas (debe ser una breve narración y no un cuestionario resuelto):

- ¿Qué sucedió luego con la chica o el chico que escribió la nota?
- ¿Reveló sus sentimientos?
- ¿Cómo creen que se sintió si los sentimientos fueron correspondidos? ¿Cómo se sintió si no lo fueron?
- ¿Cómo se sintió si no reveló sus sentimientos?

Al finalizar, las y los estudiantes colocarán sus historias en la pared del aula, y daremos un tiempo para que niñas y niños puedan apreciar, a manera de museo, el trabajo de todos los equipos. Seguidamente dialogamos con niñas y niños sobre los aspectos comunes y las diferencias entre las historias.

Cierre:



Para finalizar, preguntamos:

- ¿Qué han aprendido acerca del enamoramiento?
- ¿Cómo han aprendido eso?
- ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria?

Mencionamos que, a veces puede ocurrir que nuestros sentimientos no sean correspondidos, y que, aun cuando eso nos hace sentir mal, el malestar pasará con el tiempo y nos hará madurar.



Señalamos también que no podemos obligar a nadie a corresponder nuestros sentimientos y, del mismo modo, nadie debe obligarnos a hacerlo. Por lo tanto, debemos respetar los sentimientos de las demás personas y, del mismo modo, ellas deben respetar los nuestros.

Después de la hora de tutoría:

Indicamos a niñas y niños que pidan a sus padres o algún familiar cercano que les cuente un caso en el que se enamoraron de alguien y sus sentimientos no fueron correspondidos. Les preguntarán, cuando terminen de contarles el caso, ¿cómo se sintieron entonces? y ¿cómo se sienten ahora al recordar esta anécdota?

En la próxima clase, intercambiarán, manteniendo en reserva el nombre del familiar que les contó el caso, las respuestas que les dieron frente a las dos preguntas planteadas por las y los estudiantes al familiar.

IDEAS FUERZA

- Las y los preadolescentes pueden o no, sentirse enamorados o enamoradas.
- Hay que aceptar que nuestros sentimientos de amor pueden no ser correspondidos.
- Debemos respetar los sentimientos de las demás personas, así como ellas deben respetar los nuestros.

Anexo

Mi primera historia de amor

Hoy, en mi clase de Matemática, el profesor me sacó al pizarrón a realizar un ejercicio, pero no pude resolverlo porque durante toda la clase estuve pensando en ti. Me puse como un tomate de pura vergüenza cuando noté que tú me estabas mirando. Cómo quisiera decirte que me gustas y que quiero pasar más tiempo contigo y encerrar nuestros nombres en un corazón rojo. Pero tú ni cuenta te has dado de lo que siento por ti. ¿Cómo saber qué sientes tú por mí? ¿Cómo saber si yo te gusto? ¿Y si te digo lo que siento? ¿Y si no me quieres, qué puedo hacer?

Sesión 26

Te regalo un elogio sincero

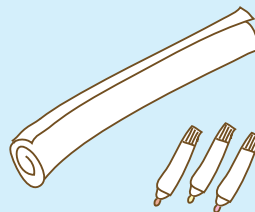
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: Promueve el establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños desarrollen experimenten los beneficios de dar y recibir elogios.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones.



Presentación:



Daremos la bienvenida a nuestras y nuestros estudiantes. Después, resaltaremos un aspecto positivo de ellos como grupo, y les solicitaremos que formen un círculo (se puede realizar esta actividad dentro o fuera del aula). Luego, nos dirigiremos a cada uno/a y le ofreceremos un elogio personal, tratando de destacar una característica particular (debemos evitar frases generales tipo “Eres buena gente”).

Ejemplo de estas expresiones pueden ser las siguientes:

- Algo que me gusta ti es tu alegría.
- Una cosa destacable de ti es tu habilidad para jugar al ajedrez.
- Algo positivo que veo en ti es que colaboras siempre en las actividades grupales. Me gusta la forma en que sonríes.

Una vez finalizado el ejercicio, les preguntaremos cómo se sintieron cuando recibieron elogios sobre las características positivas que posee cada uno. Permitiremos que den respuestas de forma libre y voluntaria, motivándolos a participar.

Desarrollo:



A continuación, les indicaremos que trabajen en dúo con el compañero o la compañera que tengan cerca, y se expresen mutuamente un elogio sincero . Después de unos 45 segundos les pedimos que cambien de pareja y hagan lo mismo (hacemos esto dos veces más). Una vez que hayan terminado, les pedimos que retornen a sus asientos y promovemos el diálogo acerca de cómo se sintieron al recibir o expresar un elogio. Anotaremos las ideas principales de las respuestas que brinden nuestras y nuestros estudiantes, y las iremos comentando.

Solicitaremos, mediante una lluvia de ideas, que completen el siguiente cuadro, que previamente dibujamos en la pizarra, motivando la participación de todos y todas.

Dar y recibir elogios	
Los beneficios que trae recibir elogios son:	Los beneficios que trae expresar elogios son:

A partir del cuadro, reforzaremos mensajes con respecto a lo positivo que es recibir apreciaciones favorables de uno mismo, así como sobre lo importante que es expresar a las personas que nos rodean lo positivo que vemos en ellas.

Cierre:



En este momento, el o la docente enfatiza las “Ideas fuerza”, poniendo especial atención en que todos y todas tenemos cualidades que pueden ser reconocidas y elogiadas, y que es muy importante que practiquemos la costumbre de brindar y aceptar elogios.

Después de la hora de tutoría:

Cada estudiante elaborará una carta breve dirigida a un compañero o compañera seleccionado al azar (se utiliza una bolsa con los nombres de todos los estudiantes del aula), para felicitarlo por alguna cualidad observada en él o ella.

En una siguiente sesión, les pediremos que intercambien sus cartas para conocer los aspectos positivos que sus compañeros o compañeras vieron en ellas o ellos. Luego, pueden elaborar otra carta de respuesta y agradecimiento a quien le escribió.

IDEAS FUERZA

- Recibir elogios nos hace sentir bien y fortalece nuestra autoestima.
- Brindar elogios nos permite reconocer los aspectos positivos de las otras personas.

Sesión 27

Crear metas

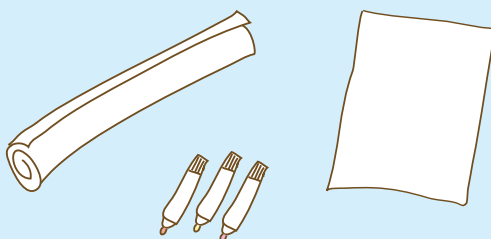
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños se tracen metas concretas, realistas, evaluables y se propongan un plazo para lograrlas.

Materiales:

- Papelotes.
- Hojas.
- Plumones.



Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “Todas y todos, a veces, solemos proponernos metas o sueños muy generales o poco realistas. Pónganse de pie y estiren sus brazos como si quisieran alcanzar el cielo. Algunas veces nuestras metas son tan grandes, ¡como querer alcanzar el cielo! Ahora estiren sus brazos a los lados, como si quisieran abrazar a todos sus compañeros al mismo tiempo. Otras veces son tan amplias, como querer abrazar todo el salón de clase. Tomen asiento. Aunque soñar despiertos es algo que todas y todos hemos hecho en algún momento, a veces, abandonamos nuestras metas porque nos parecen imposibles o inalcanzables. Por eso, es importante aprender a CREAR metas realistas, es decir, plantearnos metas que podamos alcanzar dadas nuestras capacidades y recursos”.

Desarrollo:



Anunciamos que hoy vamos a conocer una herramienta muy útil que nos ayudará a CREAR metas. Al final de la sesión, todos se van a graduar en CREAR metas (explicamos brevemente el modelo de metas C.R.E.A.R. copiando en la pizarra el acróstico a continuación. Asegúrese de que los niños y las niñas se aprendan lo que significa cada letra).

Concreta: Que se refiera a algo específico: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Por qué?

Realista: Que se pueda lograr: ¿Tengo o he desarrollado los recursos y habilidades necesarias para lograr mi meta?

Evaluable: Que se pueda medir: ¿Qué señales concretas y observables me ayudarán a saber que logré esta meta?

Atribuible: Que se pueda responsabilizar a alguien: ¿A quién o quiénes atribuiré el éxito o fracaso en lograr mi meta?

Restringida en el tiempo: Que tenga un plazo para lograrse: ¿Para cuándo espero lograr mi meta?

Les damos el siguiente ejemplo sobre cómo CREAR metas:

La meta de Afrodita era hacer algo para su mamá por su cumpleaños

(Los siguientes son solo ejemplos de cómo llenar cada letra, pero la idea es que usted pida a los/as y los/as estudiantes que participen para llenar cada componente).

Concreta: *Quiero pintarle un cuadro a mi mamá con acuarelas en una cartulina de 1/8 de pliego como regalo de cumpleaños.*

Realista: *Tengo acuarelas que me sobraron de la clase de arte del año pasado y puedo pedirle una cartulina a mi hermano, o sino comprar una en la tienda.*

Evaluable: *Habré logrado mi meta si doy un regalo a mi mamá hecho por mí misma.*

Atribuible: *Yo soy la principal responsable de lograr mi meta, conseguir los materiales y hacer el cuadro. No sería culpa de mi hermano si no me presta la cartulina, porque yo tengo que buscar la forma de conseguir mis materiales.*

Restringida en el tiempo: *Mi mamá cumple años en una semana, tengo que tener el cuadro el día anterior a su cumpleaños.*

Una vez que están entrenados en CREAR metas, les hacemos practicar con un ejercicio diferente. En grupos de cuatro personas, deberán escoger uno de estos dos ejemplos:

- Ernesto quiere aprender a hacer un pastel.
- Lucila quiere aprender a jugar fútbol.

El objetivo es que entre todos los miembros del grupo tomen esa meta general y traten de CREARla.

Mientras las y los estudiantes completan esta actividad, procuramos pasar por cada grupo ofreciendo su ayuda. Al finalizar la actividad y dependiendo del tiempo restante, pedimos a un representante de dos de los grupos (con ejemplos diferentes) que compartan con el resto de la clase cómo ayudaron a Ernesto y a Lucila.

Cierre:



Decimos: “¡Aprendimos a CREAR metas! Esto nos va a ayudar a lograr lo que queremos”.

- ¿Cómo podemos detectar que una meta no responde a la lógica de CREAR?
- ¿Alguna vez se han puesto metas poco realistas? ¿Por qué creen que eran poco realistas?
- ¿Por qué es importante tener en cuenta nuestras capacidades y recursos disponibles al ponernos metas? ¿Qué puede pasar si no lo hacemos?

Aquellas metas que nos hacen sentir inseguros respecto a por dónde empezar, o que nos generan la sensación de querer darnos por vencidos son, probablemente, muy generales y no son de tipo CREAR. Cuando escogemos metas que están muy alejadas de nuestras capacidades y recursos, es importante pensar en el esfuerzo, los recursos y el tiempo adicionales que necesitaremos para cumplir esa meta.

Después de la hora de tutoría:

Las niñas y los niños, en sus cuadernillos (ver anexo), se trazan una meta y, valiéndose del método CREAR, evalúan si es una meta realista.



IDEAS FUERZA

- Todas las personas se trazan metas o sueños en la vida; sin embargo, muchas veces estas metas o sueños no son realistas.
- Es importante aprender a crear metas realistas, es decir, plantearnos metas que podamos alcanzar dadas nuestras capacidades y recursos.
- Cuando la persona se traza metas realistas, es más fácil ir evaluando si estamos en el camino para cumplirla

Anexo

- Me trazo una meta y, valiéndome del método CREA, evalúo si esta meta es realista.

Mi meta es...

C	
R	
E	
A	
R	

RESULTADO: MI META ES (marque con una "x" si la meta es o no es realista):

Resultado:

SÍ ES REALISTA

NO ES REALISTA

Sesión 28

Libros en mi cabeza

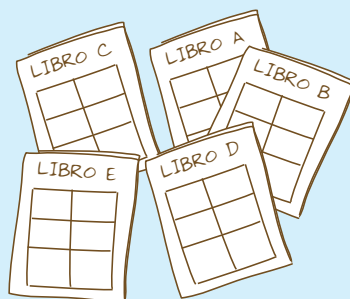
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de su proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y niños se mantengan enfocados en su meta y no se desanimen a pesar de los obstáculos y dificultades que puedan encontrar.

Materiales:

- Cuatro o cinco libros (de cualquier tipo) para cada grupo de estudiantes.



Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles que muchas veces, se nos presentan obstáculos o dificultades para poder lograr las metas que nos proponemos. Por ejemplo, a una persona que hace gimnasia le puede resultar difícil lograr cierto movimiento; a un cantante, lograr ciertas notas o a un dibujante, lograr la expresión de las caras.

Hoy aprenderemos algunas estrategias para poder superar esos obstáculos o dificultades y seguir intentando lograr nuestras metas.

Desarrollo:



En esta sesión, les indicamos, vamos a intentar lograr una meta: caminar 15 pasos sosteniendo varios libros en la cabeza (cuatro si son libros medianos o cinco si son libros pequeños). Para eso deben reunirse en grupos de cuatro personas y mover las sillas y mesas del salón de clases de tal manera que tengan espacio para caminar (otra opción es salir a un espacio abierto si las condiciones de la escuela lo permiten).

Entregamos a cada grupo cuatro o cinco libros. Dependiendo del tamaño, deberán establecer turnos para que cada estudiante tenga una oportunidad de intentar caminar 15 pasos sosteniéndolos encima de su cabeza y sin utilizar las manos.

Cuando todas y todos los estudiantes de cada grupo lo hayan intentado una vez, reunimos a todo el salón nuevamente y reflexionamos con ellos sobre lo siguiente; permitimos un máximo tres intervenciones por pregunta:

- ¿Cómo les fue?
- ¿Lograron llegar a la meta en el primer intento?

Les decimos: “Así como en este juego, en la vida hay situaciones en las que no siempre logramos lo que queremos en el primer intento. En estos casos, tenemos que seguir intentándolo varias veces y buscar estrategias diferentes cada vez que volvamos a intentarlo.

Luego añadimos: “Una buena estrategia para seguir intentando es establecer pequeñas metas que lleven finalmente a lo que queremos. Por ejemplo, en este caso podemos empezar por intentar dar 5 pasos, después 10, y después 15, o podemos intentar con un libro primero y después ir aumentando el número de libros”.

Finalmente, les indicamos que vuelvan a sus grupos y establezcan pequeñas metas para, luego, volverlo a intentar caminar con los libros sobre la cabeza.. Recuérdeles que deben turnarse para que cada estudiante tenga la oportunidad de intentar varias veces.

Cierre:



Les decimos que hoy hicieron un gran trabajo porque aprendieron y practicaron una estrategia para superar los fracasos, obstáculos o dificultades que se les puedan presentar en el logro de una tarea. Entonces preparamos el reforzamiento de ideas centrales, mediante las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué sintieron durante el ejercicio?
- ¿En qué momentos sintieron esas emociones?
- ¿Lograron cumplir algunas de las pequeñas metas que establecieron en sus grupos?
¿Lograron cumplir la meta final?
- ¿Pueden pensar en situaciones de la vida cotidiana en las que establecer metas más pequeñas pueda serles útil para seguir intentando a pesar de los fracasos o dificultades?

Después de la hora de tutoría:

En la ficha “Trazándome metas”, las y los estudiantes se plantean dos metas: una para ese mismo día y otra para dentro de una semana. Luego evalúan, siguiendo las instrucciones del cuadernillo, indicando por qué sí o por qué no lograron cumplirlas.

IDEAS FUERZA

- Cuando la persona se traza alguna meta, siempre van a aparecer algunos obstáculos que dificultarán que la podamos lograr.
- Muchas veces no logramos nuestra meta al primer intento; en tales casos, hay que seguir intentando y buscar estrategias diferentes.
- Una buena estrategia es empezar por metas pequeñas que poco a poco nos lleven a la meta final.
- Lograr pequeñas metas nos ayudará a experimentar emociones positivas (por ejemplo, orgullo o alegría cuando las logramos), sentir que sí podemos mejorar o avanzar en el logro de la meta y mantenernos enfocados en nuestro objetivo.

Anexo

Trazándome metas

Mi Meta para el día de hoy (meta 1):

SE CUMPLIÓ	
------------	--

NO SE CUMPLIÓ	
---------------	--

Mi Meta para dentro de una semana (meta 2):

SE CUMPLIÓ	
------------	--

NO SE CUMPLIÓ	
---------------	--

¿Por qué se cumplió o no la meta 1?

¿Por qué se cumplió o no la meta 2?

Sesión 29

Todas las ocupaciones son importantes

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan diversas ocupaciones e identifiquen sus intereses iniciales.

Materiales:

- Recortes grandes de periódicos y revistas que muestren a personas de diferentes ocupaciones.
- Colores.
- Hojas de papel en blanco.



Presentación:



Realizamos una breve introducción sobre diferentes ocupaciones que desempeñan los adultos. Se puede decir algo como: “Así como los niños estudian, los adultos trabajan... Yo soy profesora (o profesor) y vengo a la escuela a enseñar, pero existen otras ocupaciones, como: agricultor, ingeniero, pescador”.

Desarrollo:



Mostramos algunas figuras o fotos con personas que representan diferentes ocupaciones, paseándonos por el aula para que todos puedan verlas con claridad. Seguidamente, preguntamos a niños y niñas si saben qué están haciendo esas personas, qué son y a qué se dedican. Cuando no sepan qué decir o se equivoquen, debemos completar o guiar.

A continuación, preguntamos: ¿Qué otras ocupaciones conocen? Y a medida que las vayan enumerando, las escribimos en la pizarra. Si alguna de las ocupaciones nombradas coincide con las figuras presentadas al inicio, pegamos la figura al lado del nombre.

Explicamos que existen muchas ocupaciones y que estas son importantes y necesarias. Pedimos que entre todos vayan indicando por qué es importante cada una de ellas.

Cierre:



Finalmente, pedimos que en sus cuadernillos las y los estudiantes dibujen y coloreen la ocupación que más les interesó o les gustó. Exhibimos nuestros dibujos y los colocamos, junto a los de nuestras compañeras y compañeros en lugar visible en el aula.

Después de la hora de tutoría:

Se puede programar una pequeña obra de teatro en la que cada niño y niña represente alguna ocupación. También se podría sugerir que en la clase de Arte “construyan” herramientas e instrumentos característicos de las ocupaciones que se usarán en la representación teatral.

IDEAS FUERZA

- Existen muchas ocupaciones y todas son importantes y necesarias para que podamos vivir bien.
- Es importante que, desde pequeños, conozcamos las diversas ocupaciones e identifiquemos cuáles de ellas son las que más nos agradan.

Sesión 30

Imaginando mi futuro

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños imaginen cosas positivas para un futuro feliz.

Materiales:

- Instructivo cuento “La Reina de los deseos”.
- Hojas.
- Colores.
- Cinta adhesiva.



Presentación:



Leemos a las y los estudiantes el cuento “La Reina de los deseos”, que se encuentra en el cuadernillo para el estudiante (anexo). Luego preguntamos: ¿Qué les pareció el cuento? ¿Les gustó? ¿Ustedes también tienen deseos y proyectos para el futuro?

Desarrollo:



Les decimos que ahora se imaginen que la “Reina de los deseos” está allí con ellas y ellos y quiere que le digan lo que desean e imaginan para cuando sean grandes. Les pide que dibujen sus deseos.

Podemos ayudarles con las siguientes preguntas:

- ¿Qué deseas hacer cuando seas grande?
- ¿Cómo serás? ¿Qué harás? ¿Qué cosas te pasarán?

En plenaria, cada uno presenta y explica su trabajo. Durante la presentación, nos aseguramos de que cada estudiante sea escuchado y estimulado por el grupo, aplaudiendo o dando mensajes de refuerzo, evitando expresiones de burla o desinterés por sus propuestas.

Si algún estudiante expresara alguna idea negativa con relación a su futuro o no lograra plasmar ninguna idea, será importante estimularlo o ayudarlo a transformar en positivo el mensaje negativo. Motivamos al grupo que también lo haga.

Es importante recordar que todos los niños y niñas, por más situación de desventaja que tengan, pueden mejorar sus condiciones de vida, por lo tanto, tienen derecho a imaginar un buen futuro.

Es momento propicio para decirles que todos y todas tenemos capacidades, que si las seguimos desarrollando, podremos lograr nuestros sueños futuros, y que confiamos en que todos y todas van a lograr ser felices.

Hay que valorar el hecho de que mamá y papá imaginen y quieran cosas buenas para cada una y uno de nosotros.

- Será más fácil cumplir nuestros deseos si estudiamos y nos esforzamos por hacer bien todo lo que nos toca.

Cierre:



Colocan sus dibujos en un lugar importante del salón.

Se pide que cada estudiante diga cómo se ha sentido en la sesión. Después de ello, reforzamos las ideas centrales.

Después de la hora de tutoría:

Motivamos a las y los estudiantes a mostrar sus dibujos a sus padres y familiares, y también a que les pregunten:

- ¿Qué desean y cómo imaginan que será el futuro de su hijo o hija?
- ¿Qué pensaban ellos de su propio futuro cuando eran niños?

En una siguiente sesión de tutoría pueden conversar sobre lo que sus padres les contaron, así como conversar sobre sus capacidades, virtudes y de lo que les gusta hacer, y analizar cómo estas capacidades les pueden servir para lograr cumplir sus deseos.

Registremos los talentos y habilidades de nuestras y nuestros estudiantes para anexarlos en la ficha acumulativa personal del estudiante, de manera que sirva de insumo importante para cuando aborden el aspecto vocacional en la secundaria.

IDEAS FUERZA

- Es importante pensar e imaginar siempre cosas buenas para nuestro futuro.
- Todos tenemos capacidades, y si nos esforzamos podremos lograr nuestros sueños.

Anexo

La Reina de los deseos

Estaban Juana, Martha, Elsa y Lucho reunidos en el patio y conversando sobre lo que querían para cuando fueran grandes.

Juanita decía: "Yo voy a ser cantante y voy a viajar por todo el mundo"; Martha decía: "Yo voy a ser la dueña de una fábrica de ropa"; Elsa decía: "Yo no sé, porque a mí me gustaría ser doctora, pero no creo que pueda, porque para eso hay que estudiar en la universidad y eso es difícil"; Lucho dijo: "Yo no voy a ser nada, porque mi familia no tiene plata para que yo pueda estudiar".

Los niños se pusieron tristes por sus amigos Lucho y Elsa. Entonces Juanita dijo: "Cómo quisiera poder hacer magia y lograr cumplir los deseos de todos mis amigos". Lo dijo con tantas ganas que en ese mismo momento apareció una linda mujer toda vestida de amarillo y les dijo: "Soy la reina de los deseos y he venido a cumplir los de todos ustedes".

Los niños felices le contaron lo que querían hacer cuando fueran grandes y le contaron también lo que les preocupaba. La reina entonces les dijo: "No se preocupen, sus deseos serán cumplidos cuando sean mayores, solo les pido que estudien mucho".

Los niños se despidieron de la reina prometiéndole estudiar mucho y se quedaron cantando, bailando y jugando el resto de la tarde.

Sesión 31

Hoja de vida

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen sus capacidades y fortalezas para ayudar a otros en aquello en lo que son buenos.

Materiales:

- Colores.



Presentación:



Les indicamos que todas y todos tenemos la habilidad de ayudar a otros/as de diferentes maneras; no hay una única manera de ayudar. Podemos ayudar en algo para lo que nosotros somos buenos o talentosos; por ejemplo, si un/a estudiante es muy bueno pintando y alguien necesita ayuda para terminar un dibujo, o si un/a estudiante es más alto que otro y puede alcanzarle un libro en la biblioteca.

Les preguntamos: ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos ayudar a los demás? Escuchamos algunas respuestas.

Continuamos diciéndoles que también podemos ayudar a otros/a en cosas simples, como sostener la mochila mientras ellas o ellos se amarran los zapatos, o mostrarles dónde queda un lugar si están perdidos. Compartir es otra manera muy importante de ayudar, por ejemplo, podemos compartir nuestra agua con alguien que tiene sed o dejar que alguien use nuestros colores cuando esa persona no tiene o los necesita.

Les preguntamos: ¿Podrían darme otros ejemplos de cómo podemos compartir?
Escuchamos algunas respuestas.

Precisamos que en la sesión de hoy vamos a explorar el lado ayudante que todos tenemos.

Desarrollo:



Les preguntamos: ¿Alguna vez han oído hablar de la “Hoja de Vida”?

Les explicamos que, una hoja de vida es un documento en el que las personas muestran sus habilidades, intereses y logros cuando están buscando un trabajo. Esta hoja de vida se publica para que, en caso de necesitar a esa persona, la puedan llamar para ofrecerle trabajo. La hoja de vida muestra aquellas cosas que creemos nos describen mejor. Hoy cada uno diseñará su hoja de vida para un trabajo muy importante: ayudar a otros.

Organizamos a las niñas y a los niños en grupos de cuatro estudiantes y les pedimos que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi hoja de vida: Mis fortalezas y cualidades para ayudar” (ver anexo). Les pedimos que, aunque cada uno va a completar y decorar creativamente su propia hoja de vida, pueden apoyarse en el grupo pidiéndoles ideas u opiniones a sus compañeros sobre lo que conocen de cada uno de ustedes. También es necesario que cada miembro del grupo traiga útiles escolares que esté dispuesto a compartir (por ejemplo, colores, regla, borrador, etc.) y diga a los demás: “Yo traigo; pueden usarlo si lo necesitan.”

Antes de empezar, repasamos los diferentes espacios a llenar de la hoja de vida; ofrecemos y pedimos ejemplos para asegurar que las instrucciones queden claras. A medida que los estudiantes vayan completando su hoja de vida, pase por los diferentes grupos para responder las preguntas que surjan y animarlos a compartir ideas entre ellos sobre opciones de ayuda.

Nos aseguramos que respondan las preguntas antes de decorar la hoja.

Les damos 10 minutos para terminar sus hojas.

Guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron llenando su hoja de vida?
- ¿Qué fue fácil y qué fue difícil de esta actividad?
- ¿Alguien quiere compartir cómo sus compañeras o compañeros de grupo lo ayudaron a llenar su hoja de vida?

Escuchamos las respuestas de algunos/as voluntarios/as y acogemos sus emociones.

Cierre:



Les decimos que hacer una hoja de vida como la que hicimos hoy nos permite recordar que todos tenemos formas distintas de ayudar a otras personas, pero, sobre todo, que todos podemos ayudar. Ayudar no necesariamente tiene que convertirse en algo muy difícil o significar un esfuerzo muy grande, también podemos ayudar a las personas que nos rodean con cosas simples y pequeñas del día a día.

- ¿Qué fue lo que más les gustó de este ejercicio? ¿Para qué creen que les sirvió?
- ¿Qué cosas nuevas aprendieron de sus compañeros que les puedan servir en el futuro?

Ayudar a otras u otros es uno de los comportamientos más bonitos e importantes de los seres humanos y es lo que nos ayuda a construir, no solo mejores relaciones, sino, también, mejores amistades, familias y comunidades. Muchas de las cosas que logramos no serían posibles sin la ayuda de las demás personas.

Después de la hora de tutoría:

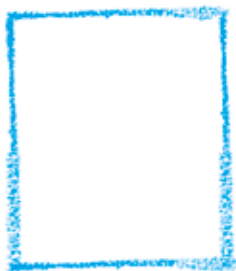
Las niñas y los niños elaboran lemas promoviendo la ayuda mutua entre las personas. Estos lemas serán exhibidos en el aula y se tratará de elaborar un mural que pueda ser visto por toda la institución educativa.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas tenemos la habilidad para ayudar a las y los demás, habiendo muchas formas de poder ayudar al prójimo.
- Ayudar no necesariamente tiene que convertirse en algo muy difícil o significar un esfuerzo muy grande, también podemos ayudar a las personas que nos rodean con cosas simples y pequeñas del día a día.
- Ayudar a otras u otros es uno de los comportamientos más bonitos e importantes de los seres humanos y es lo que nos ayuda a construir, no solo mejores relaciones, sino, también, mejores amistades, familias y comunidades. Muchas de las cosas que logramos no serían posibles sin la ayuda de las demás personas.

Anexo

Mi hoja de vida



Nombre _____

1. Soy bueno para _____ y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.
2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago me siento _____.
3. Una situación que recuerdo en la que ayudé a compartir fue _____

4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma: _____

Sesión 32

De negativo a positivo

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen pensamientos negativos que les causan estrés y los reemplacen por pensamientos realistas que les alivian.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Iniciamos desarrollando la siguiente experiencia de imaginación: “Cerremos los ojos e imaginemos que suena el teléfono, contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante. Mientras lo tratamos de escuchar con atención, alguien pone música tan fuerte que no podemos oír bien, y otra persona nos pide el favor de sostener su maleta mientras va al baño. Al mismo tiempo nos comienza a picar mucho la planta del pie, pero por tener una mano en el teléfono, la otra sosteniendo la maleta, y nuestra cabeza tratando de entender el mensaje en medio de la música, no podemos rascarnos el pie”.

Les preguntamos: ¿Qué sintieron? Escuchamos las respuestas de algunos/as voluntarios/as y acogemos sus emociones.

Continuamos con la experiencia de imaginación: “Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Pongan cara de estrés. Muevan los brazos con estrés. Hagan sonidos de estrés. Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. Vuelvan a sus sitios”.

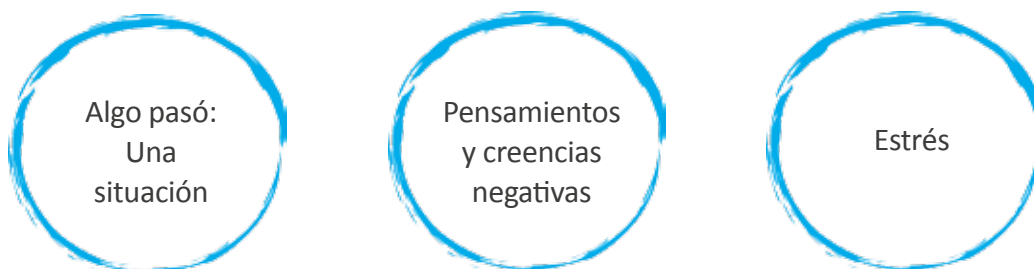
Finalmente, les explicamos que esta es una imagen para entender lo que es el estrés. El estrés es el resultado de lo que nuestro entorno (familia, compañeros y colegio) pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias. El estrés puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos.

Concluimos que hoy nos vamos a enfocar en el estrés que puede surgir de las relaciones con compañeros y compañeras.

Desarrollo:



Dibujamos en la pizarra el diagrama del modelo de estrés que aparece a continuación:



Continuamos explicándoles que a veces, tenemos pensamientos negativos como reacción a ciertas situaciones y esto nos hace sentir estrés. Por ejemplo, algo pasó: le prometí a mi amigo que lo iba ayudar con su tarea, pero no tengo tiempo. Pensamientos negativos: No me va a volver hablar; soy un mal amigo. Puede dar otro ejemplo si prefiere. Luego les pedimos que le den alternativas positivas para ese pensamiento.

Les indicamos que busquen en su cuadernillo la hoja de trabajo “De carga negativa a carga positiva” (ver anexo). Antes de llenarla, definimos qué es un pensamiento negativo y qué es un pensamiento positivo.

- **Negativo:** Un pensamiento negativo no se puede comprobar que es verdadero y, al repetirlo en voz alta, nos produce intranquilidad y nervios. Por ejemplo, “No voy a volver a tener amigos ni amigas”. A veces, este tipo de pensamientos se manifiestan a manera de conclusiones apresuradas.
- **Positivo:** Un pensamiento positivo es realista (ni pesimista ni muy optimista) y, al repetirlo en voz alta, nos hace sentir esperanzados porque estamos llegando a conclusiones más sabias y balanceadas. Por ejemplo, “He tenido buenos amigos antes, pronto conoceré a más”.

Vemos la hoja de trabajo en nuestra guía y les preguntamos: ¿Cuál es la primera situación? ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles los positivos? Escuchamos algunas respuestas. Indicamos que desarrollen entre todos la situación siguiente. ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles los positivos?

Escuchamos algunas respuestas. Luego permitimos que llenen el resto de la hoja de trabajo por sí mismos. Recorremos el salón resolviendo dudas.

Finalmente, le pedimos que se reúnan en parejas y compartan la situación propia que escribieron y cómo hicieron para pasar de carga negativa a positiva.

Cierre:



Después de felicitarles por haber sido capaces de pasar de carga negativa a carga positiva, una habilidad muy útil para manejar situaciones estresantes, les preguntamos: ¿Cuál fue la situación para la que fue más difícil encontrar un pensamiento positivo y por qué? ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que nos producen estrés?

Con base en estas interrogantes fortalecemos las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que piensen en otras estrategias que podrían emplear cuando se sientan estresados. Las anotan y las traen en una próxima clase para intercambiar ideas con sus compañeras y compañeros sobre cómo manejar el estrés.

IDEAS FUERZA

- El estrés es el resultado de lo que nuestro entorno pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias.
- El estrés puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos.
- Nuestros pensamientos tienen gran importancia sobre nuestras emociones. Es muy útil aprender a modificarlos para manejar emociones como el miedo, los nervios, la intranquilidad, la preocupación y la cólera.

Anexo

De carga negativa a carga positiva

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento negativo
Un amigo no quiso hablarme hoy.	● Seguramente me lo merezco. ● Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo. ● Nunca volverá a hablarme. ● _____	● Puede estar teniendo un mal día. ● Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre. ● _____
Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.		
Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.		
Mi propio ejemplo: _____ _____ _____		

Sesión 33

Cuido mi salud, me alejo del consumo del tabaco

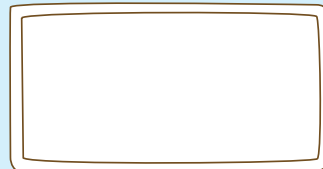
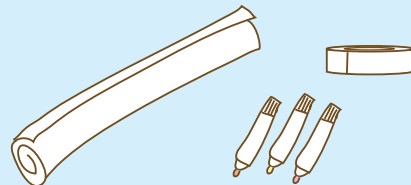
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen el tabaco como una droga y tengan en cuenta las consecuencias negativas de su consumo.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones.
- Cinta maskingtape.
- Pizarra.
- Cartulinas.



Presentación:



Dibujamos o pegamos en la pizarra el símbolo de prohibido fumar (ver anexo), y preguntamos a los y las estudiantes si saben lo que representa. Una vez que quede claro el significado del signo, preguntamos si alguno o alguna conoce personas cercanas que fuman (hay que estar atentos a que pudiera darse el caso que alguno o alguna de las estudiantes de quinto grado de primaria pudiera ser quien haya probado esta droga).

Explicamos que el tabaco es una droga legal y aceptada por la sociedad, pero que como toda droga produce dependencia y que el humo no sólo afecta a quien fuma, sino también a los que están cerca del fumador, debido a que el aire se contamina con las partículas de tabaco quemado que se dispersan por el ambiente.

Desarrollo:



Preguntamos a nuestras y a nuestros estudiantes si conocen las consecuencias que tiene el abuso de tabaco. Vamos registrando sus respuestas en la pizarra o papelote. Complementamos la información presentando un papelógrafo las consecuencias del consumo de tabaco (ver anexo 2).

Recordamos que el tabaco provoca dependencia en la gran mayoría de los consumidores, y por ello una vez que se comienza suele ser muy difícil dejar de hacerlo. Indicamos que el tabaco es el responsable del 90% de los tipos de cáncer al pulmón y por lo que resulta importante evitar su consumo.

Cierre:



Luego pedimos que en grupos elaboren afiches con dibujos y mensajes sobre las consecuencias del consumo de tabaco, para que las y los jóvenes no se aventuren a fumar, o si lo han hecho, eviten volver a hacerlo. Se colocan los afiches en un lugar visible y solicitamos que comenten sus mensajes.

Después de la hora de tutoría:

En una siguiente sesión de tutoría podemos crear un sistema de apoyo mutuo para promover el no uso del tabaco.

IDEAS FUERZA

- El tabaco es una droga que causa muy serios daños a la persona, una de las mayores responsables de muertes.
- El tabaco es una droga aceptada socialmente, pero ello no significa que no sea muy dañina para la salud.
- Es necesario evitar que las niñas, niños o adolescentes prueben esta droga ya que es tan adictiva que pueden hacer dependencia muy rápidamente.

Anexo



Consecuencias del consumo de tabaco

- Mayor probabilidad de desarrollar acné juvenil.
- Mal aliento.
- Disminución de la aptitud física.
- Ennegrecimiento de los dientes.
- Pérdida de apetito.
- Irritación de las vías respiratorias.
- Bronquitis y tos.
- Problemas coronarios.
- Aumenta la probabilidad de cáncer del pulmón, boca, lengua, vejiga, etc.

Sesión 34

¿Qué le pasa al hermano de Pedro?

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños conozcan los efectos negativos para el organismo que trae el consumo de la marihuana.

Materiales:

- Lectura “El hermano de Pedro”, partes primera y segunda.



Presentación:



Iniciamos la sesión indicando que hoy hablaremos acerca de una sustancia muy dañina y que es necesario aprender a evitar desde niños o niñas: la marihuana.

Les preguntamos: ¿Han escuchado hablar sobre ella? ¿Qué saben de la marihuana?
¿Creen que sea peligrosa para la salud?

Registramos las respuestas y comentamos que vamos a conocer un poco más sobre la marihuana.

Desarrollo:



Ubicamos en el cuadernillo para los estudiantes el recurso: “El hermano de Pedro (primera parte)” (ver anexo), y lo leemos en voz alta.

Les preguntamos: ¿Qué creen que le pasa al hermano de Pedro? ¿Qué creen que dice el libro que leyó Javier sobre lo que le podría estar pasando al hermano de Pedro? Escuchamos las respuestas y luego realizamos la lectura de la segunda parte de “El hermano de Pedro”.

Después de la lectura de la segunda parte, preguntamos: ¿Podemos suponer algo acerca del hermano de Pedro tomando en cuenta la segunda lectura realizada? (es muy importante que el/la tutor/a promueva la participación de todos, evitando que las intervenciones se centralicen en algunos/as estudiantes).

Finalmente, elaboramos un pepelógrafo que incluya los dos aspectos siguientes:

- ¿Cómo podemos reconocer o suponer que una persona usa marihuana?
- ¿Qué daños ocasiona la marihuana en el organismo?

Cierre:



Reforzamos la reflexión sobre los efectos y consecuencias de consumir marihuana. Indicamos los efectos en la salud física, el comportamiento, las relaciones con las demás personas y en la capacidad para el estudio.

Después de la hora de tutoría:

En el área de Ciencia y Ambiente, las y los estudiantes pueden elaborar dípticos o afiches relacionados con las consecuencias del consumo de marihuana o sobre algunas señales de alerta del consumo.

IDEAS FUERZA

- La marihuana es una droga que causa serios daños a la persona.
- Es posible reconocer cuando una persona utiliza la marihuana; de este modo, podemos ayudarla.
- Habrá personas que dicen que la marihuana no hace daño, ello con afán de justificar su uso, o incluso ofrecerla a los demás. Sin embargo, sí es dañina.

Anexos

El hermano de Pedro (I parte)

Pedro se encuentra con Javier a la hora de recreo y le cuenta: “Mi hermano mayor me trata muy mal, antes me llevaba a jugar fútbol y me ayudaba en mis tareas, pero ahora ya no quiere jugar conmigo, duerme mucho, a veces anda como mareado, huele raro, tiene los ojos rojos y come a cada rato. Ahora sale mucho en las noches y me grita por cualquier cosa”.

Javier le comenta a Pedro: “Creo que yo sé lo que le está pasando a tu hermano, pues he leído un libro de la biblioteca que explica eso”.

El hermano de Pedro (II parte)

En la biblioteca, Pedro lee sorprendido lo que dice el libro:

“La marihuana es una droga ilegal. Actúa sobre el sistema nervioso central perturbando su normal funcionamiento. Marihuana es el nombre de la planta cannabis sativa, cuyas hojas y flores secas son procesadas, picadas y enrolladas en forma de cigarrillos. La marihuana es muy dañina porque tiene mucho alquitrán, monóxido de carbono y químicos que producen cáncer.

Los efectos inmediatos del consumo de marihuana son: mareo, torpeza al caminar y risa sin razón alguna, ojos rojos e irritados, dificultad para recordar y aumento del apetito. Al desaparecer los efectos después de algunas horas, las personas pueden sentir mucho sueño y mostrarse irritables”.

Sesión 35

Usando mejor los juegos electrónicos

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen las consecuencias negativas que puede tener en su salud y en su rendimiento escolar el uso excesivo de los juegos electrónicos, y se sientan motivados a darles un uso adecuado.

Materiales:

- Anexo con situaciones.

ANEXO

Presentación:



Preguntamos a los niños y a las niñas qué programas de televisión han visto ayer. Vamos anotando en la pizarra los programas mencionados; luego, pedimos que algunos voluntarios (tres o cuatro estudiantes) comenten los programas que vieron y calculamos cuánto tiempo han empleado en ver la televisión. Comentamos que a muchos niños y niñas les gusta ver la televisión, ya que es una actividad que los entretiene y divierte.

Desarrollo:



Les pedimos que ubiquen en sus cuadernillos para el estudiante la ficha “Acerca de los videojuegos” y que respondan a las preguntas que allí se formulan (ver anexo). Esta información nos puede servir para realizar el seguimiento personal a cada uno de nuestros estudiantes.

Dividimos a las y los estudiantes en tres grupos y a cada grupo le entregamos una de las tres lecturas con situaciones relacionadas con el uso excesivo de los juegos electrónicos. Entonces les pedimos que reflexionen sobre ella respondiendo a las preguntas planteadas (ver anexo). Un representante de cada grupo compartirá las reflexiones de su grupo con el resto del aula.

Cierre:



Esclarecemos las ideas fuerza y solicitamos que entre todas y todos elaboren un lema, una barra o un mensaje sobre la importancia de ser cuidadosos en el uso de los juegos electrónicos y de la televisión.

Después de la hora de tutoría:

Los niños y las niñas elaboran un horario de actividades extracurriculares, lo muestran a sus padres y lo comparten con sus compañeros, luego se proponen cumplirlo. La o el tutor en siguientes reuniones de tutoría puede ir monitoreando el cumplimiento de ese horario.

IDEAS FUERZA

- Los juegos electrónicos son divertidos y promueven el desarrollo de algunas habilidades.
- El uso descontrolado de los juegos electrónicos puede causar dependencia y afectar nuestra salud.

Anexo

Acerca de los videojuegos

¿Cuál es tu videojuego favorito?

¿Qué es lo que más te gusta de este juego?

¿Dónde juegas tu videojuego favorito?

¿A qué hora juegas tu videojuego favorito?

Situaciones relacionadas con el uso excesivo de los videojuegos

Grupo 1:

Álvaro tiene 8 años. El otro día se puso a jugar en la cabina de internet de su barrio. Se estaba divirtiendo mucho. Sin darse cuenta, había estado ahí casi dos horas y se había gastado el vuelto de su mamá.

- ¿Qué piensas de esta situación?
- ¿Crees que es bueno para él?
- ¿Qué pasará si sigue así?
- ¿Qué puede hacer Álvaro para evitar que esto pase?

Grupo 2:

César y Martha son hermanos. Todas las tarde, regresando del colegio, ven televisión. Últimamente se han pasado tres horas seguidas viendo sus programas favoritos.

- ¿Qué piensas de esta situación?
- ¿Creen que lo que están haciendo es bueno para ellos?
- ¿Qué pasará si siguen así?
- ¿Qué pueden hacer para que esto cambie?

Grupo 3:

Ana y Juan son hermanos. Ellos van a la cabina de internet apenas llegan del colegio. Con su mamá llega tarde del trabajo, ellos se quedan tres horas jugando o mirando que otros juegan; no se dan cuenta de la hora.

- ¿Qué piensan de esta situación?
- ¿Creen que es bueno para ellos estar tres horas en internet cada día?
- ¿Qué pasará si siguen así?
- ¿Qué pueden hacer para que esto no suceda?

Sesión 36

Mi estrategia para aprender

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen sus propias estrategias para aprender.

Materiales:

- Una tarjeta metaplán color rojo y una tarjeta metaplán color verde para cada estudiante.



Presentación:



Iniciamos la sesión preguntando: ¿Conocen los trabalenguas?

Después de escuchar algunas intervenciones, les decimos: “Son muy difíciles de decir, ¿verdad?. Por ejemplo, un trabalenguas puede ser: “Pablito clavó un clavito. ¿Qué clavito clavó Pablito?”.

Les proponemos, :“¿Alguien lo puede repetir?”. Les invitamos a que traten de decírselo a un compañero o compañera. Luego les motivamos para que alguien los diga para todas y todos: ¿Quién quiere decirlo en voz alta?; ahora, ¿Quién puede decirlo muy rápido?

Les comentamos que las personas tenemos diferentes maneras de aprender. Por ejemplo, para aprendernos este trabalenguas, mientras para algunos es muy importante prestar mucha atención, para otros es muy importante tomar notas. A algunas personas les gusta trabajar solas, mientras que otras prefieren trabajar en grupos. Para algunos es importante tener siempre dónde escribir o hacer gráficos, etc. Hoy vamos a identificar cuáles son nuestras propias estrategias para aprender.

Desarrollo:



Entregamos a cada estudiante una tarjeta metaplán color verde y una color rojo. Entonces, les damos las siguientes indicaciones:

- La verde significa que ustedes son muy buenos para eso. La roja, que a veces son buenos y a veces no.
- Vamos a formar un círculo para que todos podamos vernos. Todos vamos a estar de pie con las dos tarjetas. Voy a mencionar varias estrategias de aprendizaje (ver anexo), una por una, y ustedes van a levantar la tarjeta que corresponda. Por ejemplo, si yo anoto “Jugar fútbol” y ustedes son muy buenos para eso, levantarán la tarjeta verde. Si a veces son buenos y a veces no, levantarán la tarjeta roja. Comencemos:
- Algunos de ustedes resultan buenos para unas cosas y otros para otras. Ahora recuerden alguna ocasión en la que hayan logrado hacer una tarea del colegio o una evaluación que parecía muy difícil. ¿Cuál de las estrategias para aprender les sirvió más en esa ocasión? Voy a leer una por una y levantarán la tarjeta que corresponda:

¿A quiénes les sirvió más... (vamos leyendo sucesivamente la relación de estrategias, en orden, comenzando por “Poner mucha atención en clase”; ante cada una de ellas, las y los estudiantes responden con sus tarjetas. Luego continuamos con la segunda estrategia: “Tomar notas de lo que dice la profesora o el profesor”, y luego continuamos con las otras, una a una).

Terminado el procedimiento anterior, les preguntamos: ¿alguien usó otra estrategia que no esté en la lista? ¿Cuál? Anotamos en la pizarra estas nuevas estrategias propuestas.

Cierre:



- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿En qué situaciones nos pueden servir estas herramientas?
- ¿Cómo podemos volvernos mejores en todas las estrategias?

Finalmente, reforzamos la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Ubican en sus cuadernillos la ficha: “Recomendando estrategias para aprender mejor”. En esta ficha, en un primer momento, cada estudiante escribe en el espacio correspondiente, algo muy difícil que quiera aprender.

Luego, se pone de acuerdo con algún compañero o alguna compañera e intercambian cuadernillos. Entonces, te corresponderá recomendarle cuál estrategia sería la más apropiada (no olvides llenar el espacio “¿por qué?”) En la próxima sesión, comparten sus recomendaciones y comentarios.

IDEAS FUERZA

- Cuando tenemos que hacer algo que nos parece difícil, cuando queremos que nos vaya bien en una evaluación o cuando no entendemos muy bien algo, podemos utilizar estrategias de aprendizaje apropiadas que nos permitan lograrlo.
- Es muy importante aprender a reconocer cuál es la estrategia más apropiada para aquella cosa que estemos deseando aprender.
- Las estrategias para aprender son como una caja de herramientas para ayudarnos. Podemos escoger la herramienta que más nos sirva y usarlas para cada caso.
- Mientras más pongamos en práctica las estrategias de aprendizaje, más beneficios obtendremos.

Anexos

Así aprendo mejor

Algunas estrategias que me permiten aprender son ...

- Prestar mucha atención en clase.
- Tomar notas de lo que dice la profesora o el profesor.
- Organizar mi tiempo para hacer mis tareas.
- Pedir ayuda a un adulto cuando lo necesito.
- Hacer dibujos sobre lo que quiero aprender.
- Preguntar cuando no entiendo.
- Practicar mucho tiempo y muchas veces.

Recorta las tarjetas por las líneas punteadas:

Soy muy bueno para



A veces soy bueno
para eso y a veces no...



Recomendando estrategias para aprender mejor

En la figura que sigue, escribe algo muy difícil que quieras aprender.

Ponte de acuerdo con algún compañero o alguna compañera e intercambien sus cuadernillos. En el cuadernillo de tu compañero completa el siguiente espacio, en el cual le darás recomendaciones.

¡Hola! Soy

He leído aquello que quieres aprender y que te parece muy difícil.

Para que puedas conseguir aprender esa cosa te recomiendo la siguiente estrategia:

.....

Pienso que es la mejor estrategia para este caso porque

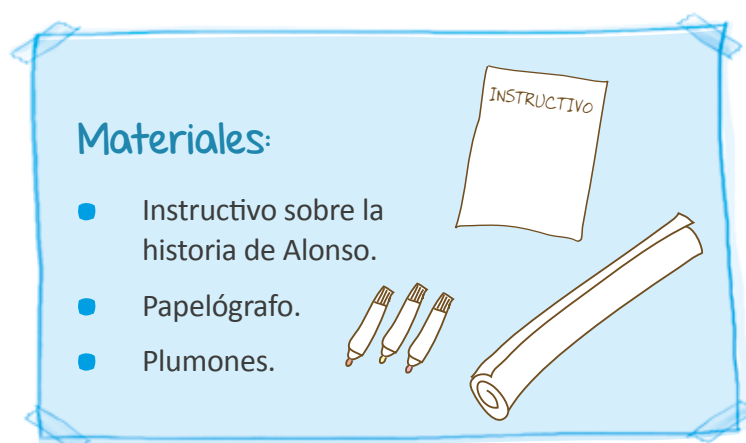
Sesión 37

Así estudio mejor

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños se motiven a crear condiciones adecuadas para estudiar, evitando situaciones que los distraigan.



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el recurso “La historia de Alonso” (ver anexo) y realizamos su lectura. A continuación preguntamos al grupo:

- ¿Qué pasó con Alonso?
- ¿Por qué no pudo cumplir su tarea?
- ¿Qué fue lo que le impidió realizar su tarea?
- ¿Cómo se sintió Alonso?

Desarrollo:



Pedimos a las y a los estudiantes que individualmente piensen y escriban cuáles son las dificultades que encuentran al momento que tienen que estudiar, aquellas actividades o situaciones que les distraen. Luego en plenaria, entre todos conversan sobre lo que cada uno escribió.

Piensen juntos de qué manera podrían cumplir mejor sus tareas, evitando que otras actividades les distraiga. Escriben sus ideas en un papelógrafo. Recogiendo lo expresado por sus estudiantes, el tutor refuerza algunas ideas fuerza de la sesión.

Cierre:



Entre todos crean una nueva historia para Alonso (en forma verbal), en donde se vea su capacidad de organización para el estudio y su satisfacción personal por sus avances. Evalúan:

- ¿Cómo se han sentido?
- Indican una cosa que hayan aprendido.

Después de la hora de tutoría:

En la siguiente sesión pueden retomar la nueva historia de Alonso y escribirla en un papelógrafo. Lo colocan luego en un lugar visible del salón para que los inspire permanentemente. Posteriormente los estudiantes pueden elaborar dibujos que expresen la nueva historia de Alonso.

Para una siguiente sesión, chicos y chicas pueden traer elaborado su horario personal firmado por sus padres y compartirlo en el aula. Previamente se puede haber explicado a los padres sobre la importancia del horario y sobre la ayuda que ellos pueden ofrecer a sus hijos para su elaboración y cumplimiento.

IDEAS FUERZA

- Para estudiar mejor es importante contar con un ambiente adecuado (tranquilo) y tener una dedicación exclusiva, dejando de lado otras actividades.
- Cada cosa tiene su momento y si nos organizamos bien podremos cumplir nuestras tareas escolares y disfrutar también de las actividades que nos gustan.
- De acuerdo a la edad, características y necesidades de su grupo, el tutor presenta y motiva a sus estudiantes a usar algunas de las estrategias señaladas en el texto de apoyo de la sesión.

La historia de Alonso

Hoy día a Alonso le han dejado tareas de comunicación y lógico-matemáticas. Él acaba de regresar del colegio. Llega con mucha hambre, por eso se sienta rápidamente a almorzar. Como está un poco cansado se sienta en un sillón de su sala y prende la televisión. Sin darse cuenta he estado viendo sus programas favoritos casi dos horas. Escucha entonces la voz de su mamá que le dice: “Alonso ¿y las tareas?” Él le contesta: “Ahorita mami”. Sin embargo no se decide a apagar la televisión, hasta que viene su mamá y no le queda más remedio que apagarla. Coge sus cuadernos y se sienta en el mismo sillón de la sala, a pesar de que sabe que allí no hay mesa para poner los cuadernos y que además su hermanita y su amiga juegan siempre en ese lugar. Cuando está empezando a hacer sus tareas su hermanita para corriendo, él se voltea a hablarle. Al rato llega la vecina y su mamá le hace pasar a la sala. Alonso vuelve a distraerse escuchando la conversación entre ellas.

Cuando la señora se va, Alonso empieza a leer su libro, pero a los cinco minutos se para y prende la radio para escuchar la música que le gusta. Vuelve a mirar su libro, pero la música le agradaba tanto que decide ir y levantar el volumen. Alonso ahora se mueve y baila al ritmo de la música. Su mamá llega y le dice que baje el volumen o tendrá que apagar la radio. Alonso decide bajar el volumen. Ahora empieza en total silencio a realizar la tarea, pero en ese momento recuerda que le gustaría ir un rato a internet cuando termine la tarea. Ahora Alonso están intentando concentrarse en la lectura de comunicación, pero sus pensamientos están en su juego favorito de internet. En esos momentos viene su tío y dice que se irá al supermercado. Alonso, entonces, le dice a su mamá para acompañarlo. Su mamá le recuerda la tarea. Alonso le dice que la terminará cuando regrese. Cuando Alonso regresa, ya son las ocho de la noche. Llega con hambre y se sienta a cenar. Mira sus cuadernos pero ya se siente cansado y como su papá está en esos momentos viendo televisión, él no puede resistir las ganas de ponerse a mirar también. Alonso se siente mal de no haber terminado la tarea, pero está muy cansado y se va a acostar.

Sesión 38

Aprendiendo a ver televisión

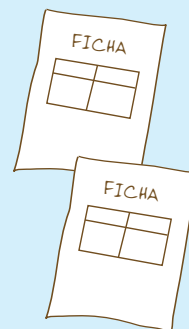
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reflexionen sobre el uso de la televisión en su vida diaria y se motiven a administrar mejor su tiempo, desarrollando actividades alternativas.

Materiales:

- Fichas de actividades en el cuadernillo para el estudiante.



Presentación:



Dibujamos lentamente un televisor en la pizarra, generando expectativa en los estudiantes y preguntamos:

- ¿Qué les parece la televisión? ¿Les gusta?
- ¿Cuánto tiempo ven televisión cada día? (tomamos nota en la pizarra).

A partir de estas respuestas (que seguramente evidenciarán gran aprecio por la televisión), mencionamos que la televisión es un gran invento que nos ofrece

información, nos divierte y nos puede enseñar muchas cosas. Les pedimos que, sin embargo, escuchen con atención los casos que leerá un compañero.

Desarrollo:



Ubicamos en el cuadernillo para estudiantes los “Casos para reflexionar” (actividad 1) y pedimos que dos voluntarios(as) les den lectura. Luego, preguntamos a las y los estudiantes sus opiniones sobre los casos escuchados, preguntándoles:

- ¿Qué pasa con Juan e Isabel?
- ¿Qué dificultad tienen?
- ¿A ustedes les ha sucedido esto alguna vez?

Promovemos que conversen al respecto.

Pedimos a las y los estudiantes que ubiquen el recurso “Nos quedamos sin ‘tele’” (actividad 2) y que resuelvan esta ficha de manera individual. A continuación, pedimos que voluntariamente mencionen las actividades que han escrito (procuramos que cada estudiante lea al menos una de las actividades que ha considerado en su ficha, promoviendo la participación de todas y todos). Vamos tomando nota en la pizarra.

Comentamos acerca de la gran variedad de actividades que se pueden realizar en el tiempo que vemos televisión, y que incluso estas actividades nos pueden servir para compartir con nuestra familia y amigos momentos gratos y divertidos

Cierre:



Pedimos que identifiquen entre las actividades que acaban de enumerar aquellas que merezcan la pena realizar aunque la “tele” sí funcione. Las escribimos en un papelote previamente pegado en la pizarra, para luego colocarlo en un lugar visible del salón y así tenerlas presentes.

Reforzamos la siguiente idea:

“La televisión puede darnos beneficios siempre que tengamos un horario adecuado (no más de dos horas al día) y sepamos seleccionar los programas que nos enriquezcan y nos den sana diversión”.

Después de la hora de tutoría:

Proponemos que desarrollen la ficha: “Vamos a sacarle partido a la ‘tele’”, que encontrarán en su cuadernillo para el estudiante (actividad 3). En la siguiente sesión de tutoría comparten su información con los otros compañeros de aula.

IDEAS FUERZA

- La televisión es divertida y puede ser beneficiosa si se usa prudentemente, en un horario adecuado y seleccionando programas apropiados.
- Los contenidos de algunos programas de TV son inapropiados, existiendo el riesgo de afectar la salud mental de las niñas y los niños.
- Existen muchas actividades con las cuales podemos divertirnos y al mismo tiempo compartir con familiares y amigos, como la práctica de deportes, paseos, juegos de mesa, etc.

Anexos

Casos para reflexionar

CASO 1

Juan es un chico de 10 años. Le encanta ver la 'tele', sobre todo los dibujos animados. Suele hacer los deberes con la 'tele' encendida. A veces se queda viendo televisión hasta muy tarde, a pesar de que al día siguiente debe asistir al colegio.

CASO 2

Isabel tiene 11 años. Antes salía a jugar con sus amigas, sobre todo los sábados por la tarde, y la pasaba muy bien. Ahora, cuando las amigas la llaman, siempre pone la excusa de que tiene que estudiar. A veces es verdad, pero lo que pasa en realidad es que no quiere perderse sus programas favoritos en la 'tele'.

Nos quedamos sin 'tele'

Imaginemos que se está desarrollando una gran huelga: “La huelga de la tele”: durante toda la próxima semana, incluidos sábado y domingo, ¡los televisores no trabajarán!

Piensen qué actividades realizarán durante la semana que durará “la huelga de la tele” en las horas en que suelen ver televisión:

1. _____
2. _____
3. _____

Vamos a sacarle partido a la 'tele'

En sus casas, realizarán un pequeño trabajo de investigación: harán una lista de programas de televisión que pueden ayudarnos en algunas de las áreas curriculares que estudiamos.

Programas de Tv	Canal	Día y hora	Área curricular

Sesión 39

Mi personaje favorito

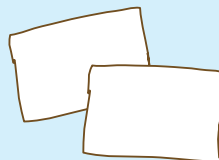
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen la información que reciben de los medios de comunicación para formar su propia opinión.

Materiales:

- Limpiatipo.
- Un octavo de cartulina amarilla y un octavo de cartulina azul para cada pareja de estudiantes.
- Plumones.



Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “La información transmitida a través de la tecnología y los medios de comunicación nos rodean permanentemente”. Entonces les preguntamos:

- ¿A quién le gusta ver televisión o ir al cine? ¿A quién le gusta buscar información por internet? ¿A quién le gusta jugar videojuegos?

Después de escuchar algunas participaciones les informamos que hoy vamos a conversar sobre qué hay detrás de toda la información que nos llega a través de los medios de comunicación y la tecnología.

Desarrollo:



Les pedimos que abran sus cuadernillos y observamos, juntos, la historieta que ahí encontrarán (ver anexo).

A continuación, leemos en voz alta los diálogos de cada viñeta, haciendo pausas para preguntarles qué ven en las ilustraciones correspondientes. Guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué está pasando en esta historieta?
- ¿Quiénes son los personajes?
- ¿Cómo son los personajes? (cuáles son sus características físicas, qué hacen, cómo se comportan, etc.).
- ¿De qué manera se comunican?, ¿cómo hablan entre sí?
- Ahora presten atención a la manera en que está ilustrada la historieta. ¿Cómo son los dibujos?
- ¿Qué emociones intenta generar esta historieta?
- ¿Cómo creen que la manera en la que se presentan los personajes y las ilustraciones afectan nuestras emociones?
- ¿Qué tanto lo que pasa en esta historieta se parece a la vida real? Es decir, ¿En qué medida las personas que nos rodean se ven o actúan como estos personajes?

Los medios de comunicación suelen enviarnos mensajes como, por ejemplo, que lo que hace un personaje es correcto o que debemos sentir ciertas emociones frente a determinados personajes; para ello utilizan diferentes imágenes, colores, palabras, etc. Sin embargo, estas imágenes, colores o palabras no siempre son los más adecuados o no necesariamente reflejan la vida real.

Ahora vamos a pensar un poco más sobre esto utilizando como referencia nuestros personajes favoritos. Formen parejas y piensen, juntos, en un personaje -de una serie de televisión o una película- que les guste mucho o admiren. Intenten recordar cómo es ese personaje y cómo se comporta frente a otros personajes de la serie o la película.



En un octavo de cartulina amarilla, van a escribir una característica positiva de ese personaje y un ejemplo de alguna ocasión en la que ese personaje trató bien o hizo sentir bien a otros.

En un octavo de cartulina azul, van a escribir una característica negativa de ese personaje, o algo que podría mejorar, y un ejemplo de alguna ocasión en la que ese personaje les hizo daño a otros o los hubiera podido tratar mejor.

Cuando todos hayan terminado la actividad, continuamos: “Vamos a pegar todas las cartulinas amarillas en el lado izquierdo de la pizarra y todas las cartulinas azules en el lado derecho. Primero, voy a leer todas las características y comportamientos positivos de los personajes que escogieron. Luego, leeré todas las características y comportamientos negativos y cosas que los personajes que escogieron podrían mejorar”.

Una vez que haya terminado de leer todas las características, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- ¿Alguna vez habían pensado en el “lado azul” de esos personajes que admiran de la televisión o las películas?, ¿o siempre habían pensado solamente en el “lado amarillo”?
- ¿Por qué será que tendemos a ver principalmente el “lado amarillo” de los personajes que nos muestran los medios de comunicación?
- ¿Qué apariencia tienen estos personajes? Son atractivos o no, cómo se visten, etc.; ¿creen que esta apariencia influye en nuestra manera de ver más el “lado amarillo” que el “lado azul”?, ¿cómo?
- ¿De qué manera se comunican estos personajes?
- ¿Creen que la manera en la que se comunican influye en nuestra manera de ver más el “lado amarillo” que el “lado azul”?, ¿cómo?
- ¿Recuerdan cómo es la música que aparece en esas series de televisión o películas que eligieron?
- ¿Creen que esta música influye en nuestra manera de ver más el “lado amarillo” que el “lado azul”?, ¿cómo?
- ¿Se les ocurren otros aspectos de la imagen, los sonidos, el contenido de la historia, etc., que puedan influenciar nuestra manera de ver más el “lado amarillo” o el “lado azul” de los personajes que vemos?

Cierre:



Después de felicitarles por el trabajo, identificando sus opiniones frente a lo que nos muestran diferentes medios de comunicación, reforzamos las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En sus cuadernillos desarrollan la ficha “El lado amarillo”. Siguen las pautas que allí encontrarán. En una próxima reunión de tutoría, comparten sus respuestas.

IDEAS FUERZA

- Los medios de comunicación suelen enviarnos mensajes como, por ejemplo, que lo que hace un personaje es correcto o que debemos sentir ciertas emociones frente a determinados personajes; para ello utilizan diferentes imágenes, colores, palabras, etc. Sin embargo, estas imágenes, colores o palabras no siempre son los más adecuados o no necesariamente reflejan la vida real.
- Es importante estar atentos a la manera como los medios nos muestran la información para poder tomar decisiones basadas sobre lo que realmente pensamos y queremos.
- Muchas veces, seguimos el ejemplo de los personajes que vemos en los medios sin ponernos a pensar si realmente estamos de acuerdo con todo lo que hacen.

Anexo

COMIC



Sesión 40

Conociendo situaciones sobre la trata de personas

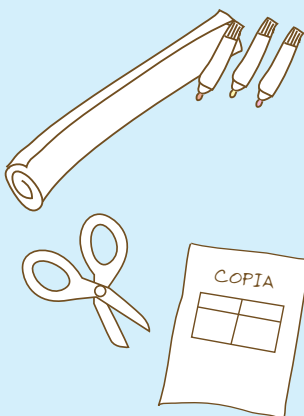
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan que tienen derecho a permanecer en un lugar seguro, en el cual reciban buen trato.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Tijeras.
- Copias del texto “la trata de personas”.



Presentación:



Comentaremos con nuestras y nuestros estudiantes que vamos a conocer algo que pocos saben. A continuación, les preguntaremos: ¿Han oído hablar de la trata de personas? ¿Saben cómo sucede esto? Debemos destacar que ellas y ellos mismos podrán responder a las preguntas al final de la sesión.

Desarrollo:



Mediante una dinámica, formaremos grupos de cinco integrantes. Seguidamente, ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el texto “La trata de personas” (anexo), para que lo lean y en un papelote respondan las preguntas que se les plantea.

- ¿Qué entienden por “trata de personas”?
- ¿Quiénes son las principales víctimas de la trata de personas?
- ¿De qué manera las personas llegan a ser víctimas de trata?
- ¿Cómo podemos evitar ser víctimas de los tratantes de personas?

Una vez que todos los grupos hayan acabado de responder en sus papelotes, estos serán pegados en la pared para que puedan ser apreciados por todos sus compañeros.

Cierre:



En plenaria, leeremos una respuesta de cada grupo. Debemos destacar que es un problema creciente, sobre el cual hay que estar muy atentos, pues las o los tratantes de personas (quienes cometen el delito) están siempre a la búsqueda de víctimas.

Reforzaremos especialmente las siguientes ideas:

- La trata de personas es una forma de esclavitud, en la que se compran o venden personas.
- Esto atenta contra nuestra dignidad, nuestra vida y nuestros derechos como personas.
- Las víctimas de este tipo de delito no son culpables de lo que les sucede, pues son engañadas, chantajeadas o forzadas (por ejemplo, los captan a través del chat en Internet).

Después de la hora de tutoría:

Les pediremos a nuestras y nuestros estudiantes que conversen con sus familias sobre lo visto en clase. También, podemos pedirles que busquen más información sobre la trata de personas, pero siempre con nuestra asesoría.

IDEAS FUERZA

- La trata de personas consiste en el comercio de personas, que son compradas o se vendidas con propósitos de esclavitud, trabajos forzados, explotación sexual o extracción de órganos.
- Las víctimas de este delito no son culpables de lo que les sucede, pues son engañadas, chantajeadas o forzadas (por ejemplo, los captan a través del chat en Internet).
- Nadie tiene derecho a disponer de la vida de otras personas.
- Debemos aprender a identificar situaciones peligrosas y conversar al respecto con alguien de confianza que pueda ayudarnos.

La trata de personas

La trata de personas es una forma de esclavitud, y está vinculada con el comercio de seres humanos, quienes son objeto de compra y venta dentro o fuera de un país para posteriormente ser forzados a realizar actos en contra de su voluntad y/o ilegales, que incluyen la explotación sexual, laboral, entre otros. La trata de personas es uno de los crímenes más graves contra la humanidad, pues viola los derechos de las personas y atenta contra su libertad y dignidad. Esta debe ser vista como un delito que comienza con el reclutamiento de la persona y termina con su explotación. La trata de personas tiene tres características fundamentales que la definen:



Hay un traslado de la víctima del lugar en el que vive y conoce a otro diferente y alejado de su entorno cotidiano, en el cual algunas veces hasta se habla un idioma distinto.

De esta manera, no tiene familiares o personas cercanas a las cuales pueda pedir ayuda, por lo cual la víctima se encuentra sola y desprotegida, con muy pocas oportunidades de escapar.

La víctima es captada en contra de su voluntad:

- La engañan: Le ofrecen beneficios y condiciones laborales que después no son cumplidas.
- La amenazan: Le dicen que si no acepta ir adonde la quieren llevar tomarán represalias contra su familia o le harán daño. Hacen uso de la fuerza: La secuestran con el fin de trasladarla de su lugar de origen a otro que no conoce.





Estas acciones tienen como fin la explotación de la víctima de tipo:

- Laboral: La obligan a realizar trabajos forzados, servidumbre, trabajo en casa o a mendigar.
- Sexual: Para producir materiales pornográficos o para prostitución.
- Bélico: La obligan a combatir en conflictos armados.

Las principales víctimas de la trata de personas son los niños, niñas y mujeres. En muchos casos, son captados con engaños y falsas promesas de darles una mejor situación, trabajando en casas o ayudando a “padrinos”. Esto es más frecuente en el interior del país. Los padres o tutores entregan a sus niños y niñas a conocidos que se comprometen a cuidarlos, pero en muchas ocasiones, en vez de hacerlo, engañan a las familias para llevárselos lejos y hacerlos perder contacto. En otros casos, los menores son adoptados por mafias, que los sacan de su país de origen; de ese modo, consiguen el total dominio sobre sus víctimas.

En cualquiera de estos casos, la buena comunicación y la confianza que se tenga con algún familiar o amistad serán decisivas para evitar ser víctima de la trata de personas, pues solo hablando y contando a alguien lo que está pasando se puede recibir la ayuda necesaria en ese momento y evitar ser víctima de una de esas mafias.

Si supieras de alguien que está viviendo situaciones como estas, no dudes en contárselo a quien pueda hacer algo para ayudarlo.

Anexo 1

Instituciones y servicios de ayuda

- SISTEMA ESPECIALIZADO EN ATENCIÓN DE CASOS SOBRE VIOLENCIA ESCOLAR (SISEVE) <http://www.siseve.pe>
- CENTROS DE EMERGENCIA MUJER
www.mimp.gob.pe
- DEFENSORÍAS DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE
<http://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/dgna/dna/directorio/index.htm>

Líneas telefónicas de ayuda

- Línea 100 - MIMP

Acceso a orientación especializada sobre violencia familiar, sexual y temas afines desde cualquier teléfono fijo, público o celular de lunes a domingo, las 24 horas. El servicio es gratuito, confidencial y si desea puede solicitarse el anonimato. El servicio opera desde su sede central en la ciudad de Lima y tiene cobertura nacional.

- Línea contra la trata de personas 0800-2-3232 - MININTER

Brinda asistencia telefónica, consejería y orientación especializada gratuita a víctimas y potenciales víctimas, y a todos aquellos que soliciten información sobre la trata de personas, con fines de explotación sexual o laboral. La línea tiene alcance nacional.

- LUGAR DE ESCUCHA - CEDRO 4475837 – 4456665

Brinda consejo y entrevistas motivacionales a personas que requieren apoyo por consumo de sustancias psicoactivas o conductas adictivas al juego, sexo, compras, Internet u otras. Está conformado por un equipo de profesionales de la salud mental: psicólogos clínicos psicoterapeutas, médicos psiquiatras y voluntarios especializados en conductas adictivas tradicionales y no tradicionales que proporcionan consultas personalizadas y telefónicas.

- TELÉFONO ANAR 0800-2-2210

Brinda orientación y consejería psicológica, jurídica y social a niñas, niños y adolescentes en riesgo.



Instituciones de salud

- Hospital Hermilio Valdizán

Carretera Central Km 6.5, Ate-Vitarte

Teléfonos: 494 2410 - 494 2516

E-mail: hvaldizan@minsa.gob.pe

- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi

Departamento de Fármaco dependencia

Alameda Palao s/n, San Martín de Porres

Teléfonos: 381 3695 - 381 7256 Anexo: 252

E-mail: insmhdhn@minsa.gob.pe; <http://www.minsa.gob.pe/insm/>

Anexo 2

La TOE en los instrumentos de gestión

Instrumento de gestión	Dónde insertar la TOE
Proyecto Educativo Institucional (PEI)	IDENTIDAD ● Visión ● Misión ● Valores DIAGNÓSTICO ● FODA PROPUESTA PEDAGÓGICA ● Enfoque Pedagógico ● Proyecto curricular PROPUESTA DE GESTIÓN ● Proyecto Organizativo Institucional
Proyecto Curricular Institucional (PCI)	● Propósitos ● Cartel de competencias, capacidades y campos temáticos ● Secuenciación ● Metodología ● Recursos ● Evaluación
Plan Anual de Trabajo (PAT)	● Actividades
Reglamento Interno (RI)	● Derechos y deberes

Anexo 3

Instrumento para el diagnóstico

Marca con una "X" en la respuesta que corresponda.

Cuéntame un poco más sobre ti	Sí	No
1 ¿Me siento bien conmigo mismo y con las habilidades que tengo?		
2 ¿Apoyo a mis compañeros cuando tienen alguna dificultad?		
3 ¿Expreso mis ideas de manera clara y directa sin lastimar al otro?		
4 ¿Respeto los acuerdos señalados en mi salón de clases y comprendo su importancia?		
5 ¿Evito consumir alimentos dañinos (comida chatarra) para mi cuerpo?		
6 ¿Reconozco mis cambios físicos y emocionales?		
7 Frecuentemente, ¿participo y sugiero en actividades que ayuden a mejorar mi aula/escuela?		
8 ¿Para lograr mis metas tengo que asumir responsabilidades?		
9 ¿Planifico y organizo mi tiempo para realizar mis tareas?		

Referencias bibliográficas

- Bazán, C. & Kudó, I. (2014). Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales. Lima: Banco Mundial.
- Bear, G. G. & Watkins, J. M. (2006). Developing self-discipline. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention (pp. 29–44). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Berkowitz, M. W. & Melinda C. B. (2005). What Works In Character Education: A research-driven guide for educators. Washington, DC: CEP - Character Education Partnership.
- Bonny A.E., Britto M.T., Klostermann B.K. & Hornung R.W. (2000). Slap GB: School Disconnectedness: Identifying Adolescents at Risk. Pediatrics 2000 (106), 1017-1021.
- Bosello, A. (1998). Escuela y valores. Madrid: CCS.
- Catalano R.F., Haggerty K.P., Oesterle S., Fleming C.B. & Hawkins J.D. (2004). The importance of bonding to school for healthy development: findings from the Social Development Research Group. J Sch Health 2004 (75), 252-261.
- Cohen, J., Terry P. & Levine, P. (2010). The Foundation for Democracy: Promoting Social, Emotional, Ethical, Cognitive Skills and Dispositions in K-12 Schools. Revista Interamericana de Educación para la Democracia, RIED, 3 (1), 73-94.
- Díaz-Aguado, M.J. (sin año). Convivencia escolar & Prevención de la Violencia. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_2_accion_tutorial/g_2_3.materiales_varios/01.Prevencion_violencia.pdf.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development, 82 (1), 405–432.
- Elias, M. (2003). Academic and Social-emotional Learning. Paris: International Academy of Education. Recuperado de http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/archive/publications/EducationalPracticesSeriesPdf/prac11e.pdf
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Frisancho, S. (2012). Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática. Lima: Sin publicar.
- Guerrero, G., De Fraine, B., Cueto, S. & León, J. (2012). El efecto del clima escolar en los resultados cognitivos y socioemocionales de los estudiantes al final de la educación secundaria. El caso de instituciones educativas urbanas en Lima. Ponencia presentada en el III Seminario Nacional de Investigación Educativa realizado del 13 al 15 de Setiembre del 2012 en Lima, Perú. En Frisancho, S. (2012) Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática. Lima: Sin publicar.

- Klein, J., Cornell, D. & Konold, T. (2012). Relationships Between Bullying, School Climate, and Student Risk Behaviors. *School Psychology Quarterly*, 27(3), 154- 169. En Frisancho, S. (2012) *Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática*. Lima: Sin publicar.
- Van Hao, L. (2009). *Positive Discipline: Training Manual*. Hanoi: Plan International Vietnam. Recuperado de http://plan-international.org/learnwithoutfear.org/resources/publications/positive-discipline-training-manual?set_language=en.
- Marfán, J. (s.f). *La Educación Moral en la Escuela desde la Perspectiva de Lawrence Kohlberg*. Santiago de Chile: CIDE.
- Márquez, A. (2007). La justicia restaurativa versus la justicia retributiva en el contexto del sistema procesal de tendencia acusatoria. Bogotá: Prolegómenos - Derechos y Valores. Volumen X - Nº 20 - Julio - Diciembre 2007 - ISSN 0121-182X. (201-212). Recuperado de <http://www.umng.edu.co/documents/63968/72398/13.JusticiaRestaurativa.pdf>.
- Ministerio de Educación (2012). *Marco del Buen Desempeño Docente*. Lima: Minedu.
- Payton, J. Et al. (2008). *The positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eight-Grade Students. Findings from three Scientific Reviews*. Chicago: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL).
- Plan Internacional. (2008). *Aprender Sin Miedo: La campaña mundial para acabar con la violencia en las escuelas*. Woking: Sede Central de Plan Internacional.
- Resnick M.D., Bearman P.S., Blum R.W., Bauman K.E., Harris K.M., Jones J., Tabor J., Beuhring T., Sieving R.E., Shew M., et al. (1997) Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA* 1997 (278), 823-832.
- Reyes, Joel E., Liebenberg, L. & Meza, D. (2013). *RES-360°: Resilience In Education Systems: Rapid Assessment Manual*. Washington, DC: The World BankRidley, C. R. (2005). *Overcoming Unintentional Racism in Counseling and Therapy: A Practitioner's Guide to Intentional Intervention* (Segunda ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications Ltd.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano: Estudio del Ciclo Vital*. México DF: Prentice-Hall Hispanoamericana
- Samdal O, Nutbeam D, Wold B. & Kannas L. (1998). Achieving health and educational goals through schools - a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school. *Health Educ Res* 1998 (13), 383-397.
- Schulz, W. *Informe Latinoamericano del ICCS 2009*. Ámsterdam: Asociación Internacional para la Evaluación de Logro Educativo. Recuperado de http://www.iea.nl/fileadmin/user_upload/Publications/Electronic_versions/ICCS_2009_Latin_American_Report_Spanish.pdf
- UNESCO-OREAL. (2010). *Factores asociados al logro cognitivo de los estudiantes en América Latina y el Caribe*. Santiago, Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe de la UNESCO, Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0019/001902/190213s.pdf>

Escribe aquí las ideas más importantes
sobre cómo te ha ido con las sesiones
de tutoría

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constatare que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada.

Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas.

La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

EL ACUERDO NACIONAL

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta sociedad, nos sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

3. Competitividad del País

Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, descentralizar el poder y la economía para asegurar que el Estado sirva a todos los peruanos sin excepción.

Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA NACIONAL



HIMNO NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o

su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.