

Tercer
grado



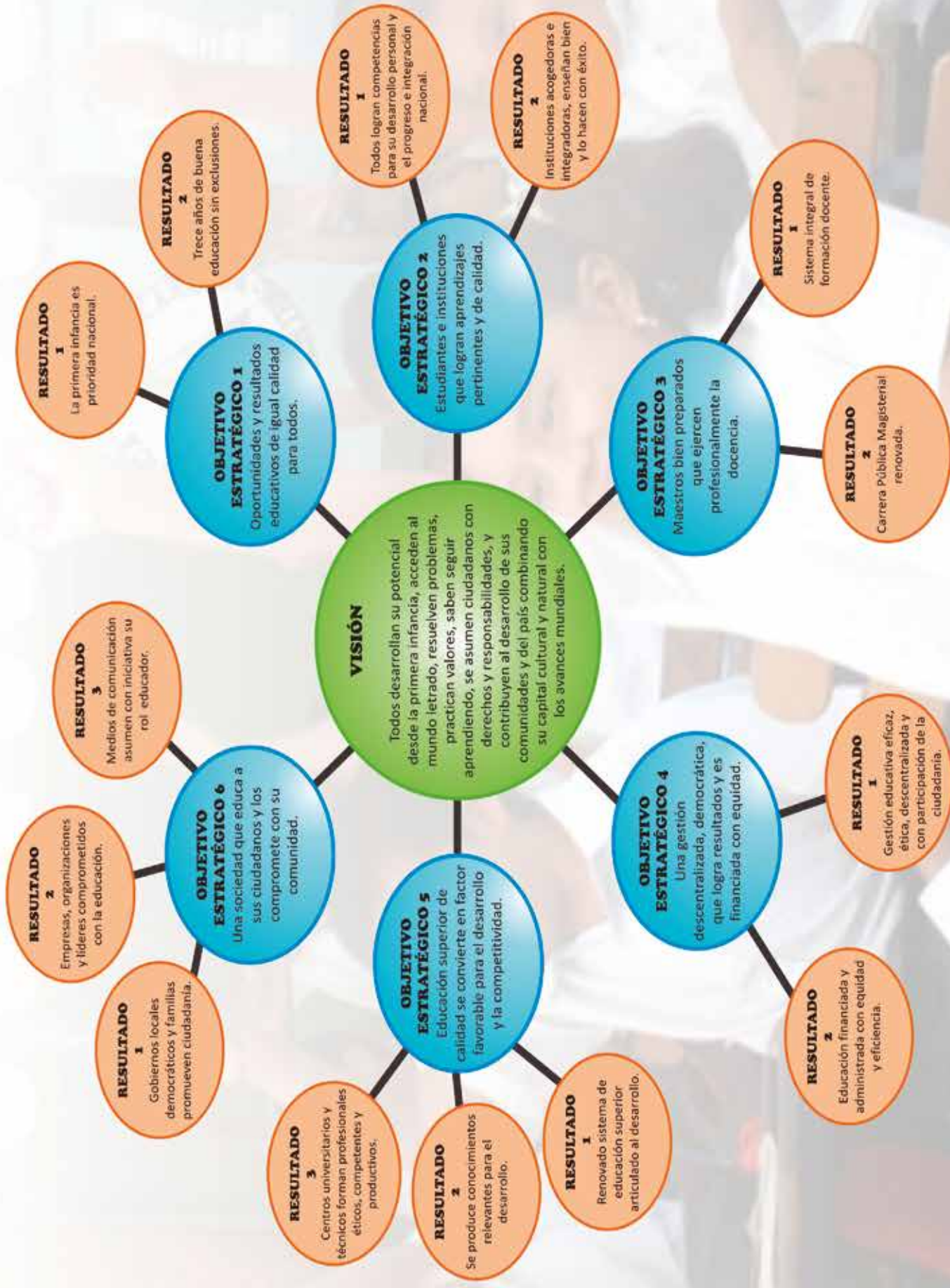
PERÚ

Ministerio
de Educación

Guía de Tutoría

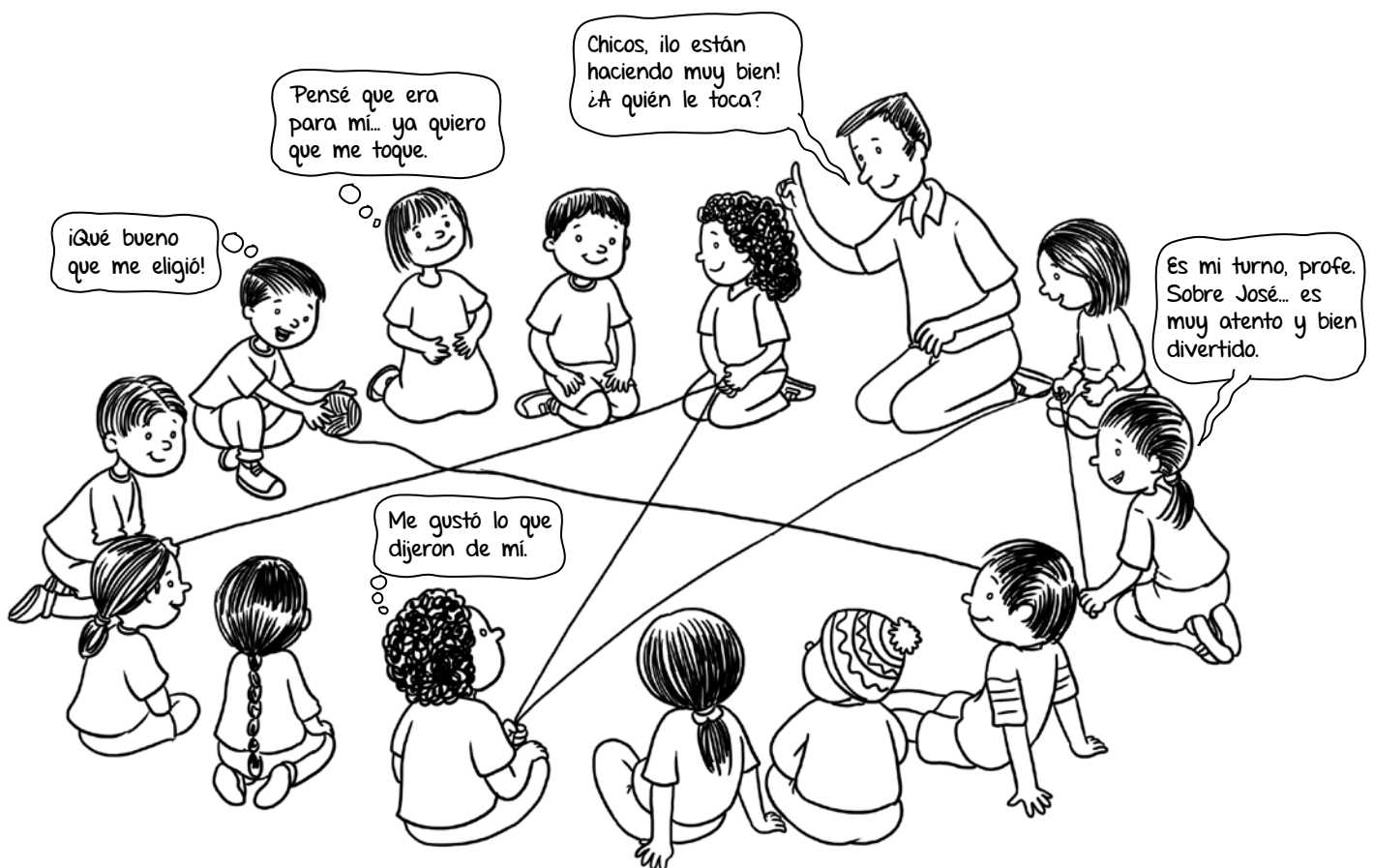


PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



Tercer
grado

Guía de Tutoría





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Guía de Tutoría - Tercer 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:

Katherine Camacho Laurente

Ilustraciones:

Gloria Arredondo Castillo

Corrección de estilo:

Axel Torres Queija

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: 39 330 ejemplares

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2015-16843

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.....	46
7.2. El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.....	105
7.3. La construcción de su proyecto de vida, de acuerdo con sus aspiraciones y características personales.....	137
7.4. La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.....	148
7.5. La adquisición de estilos de vida saludable, que implica el bienestar físico, mental y social.....	157



7.6. La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.....	178
7.7. El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.....	202
Anexos.....	223
Referencias bibliográficas.....	227



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?

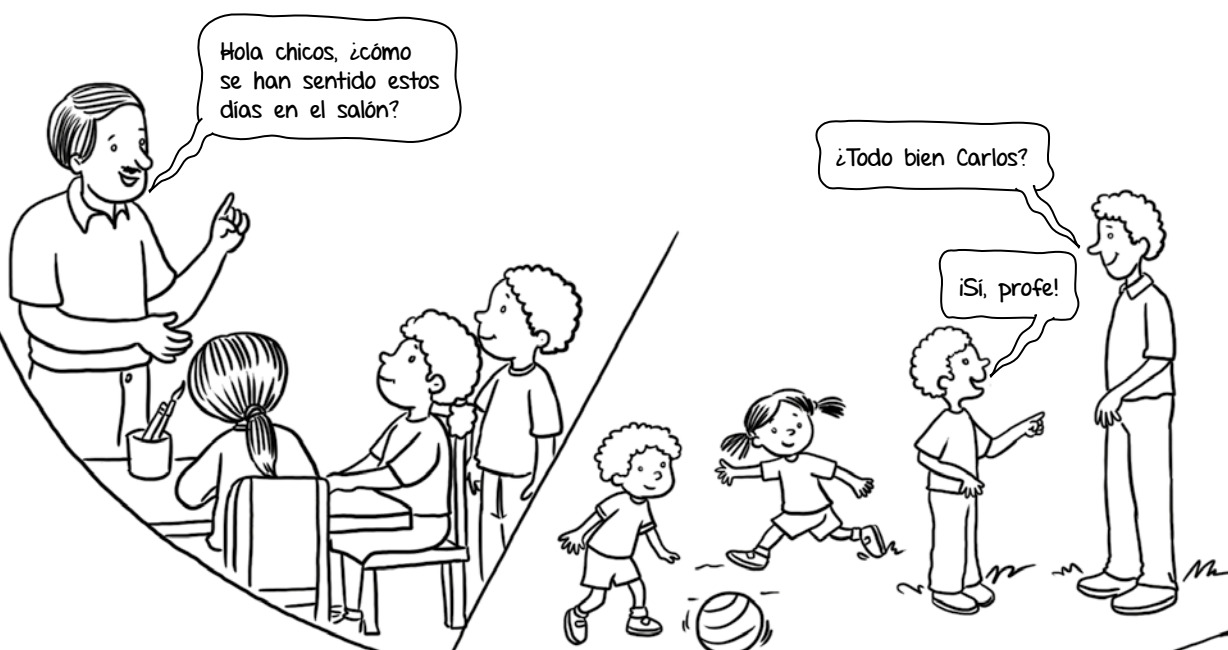
La acción preventiva de la tutoría es fundamental, puesto que implica asumir medidas educativas anticipatorias frente a alguna dificultad que podría darse en nuestros estudiantes.

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.



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

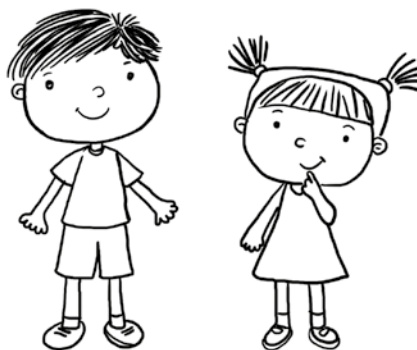
Como hemos visto, la acción tutorial se va desarrollando en diversos espacios y momentos durante toda la escolaridad. Esta acción debe favorecer el fortalecimiento de algunos aspectos que son fundamentales dentro del desarrollo integral de las y los estudiantes. En ese sentido, la tutoría debe promover:

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 explicamos 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 al 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 la 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:

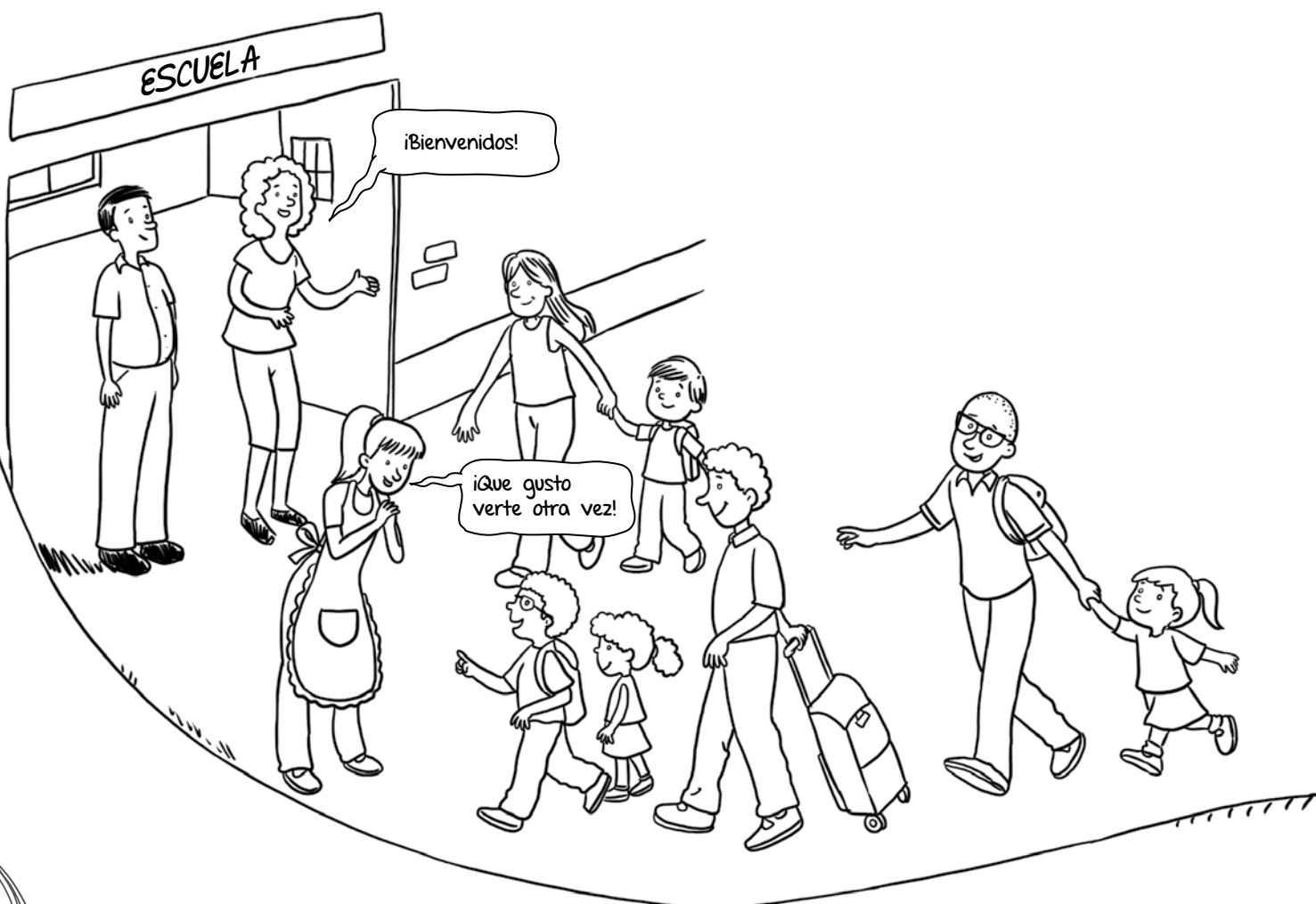
Promueve en las y los estudiantes el interés y la motivación por conocer lo que sucede a su alrededor, en otras realidades, otras vivencias y otras personas. Por ser el Perú un país con una realidad multicultural y multilingüe, se hace necesario brindar atención especial al reconocimiento de la diversidad. 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:

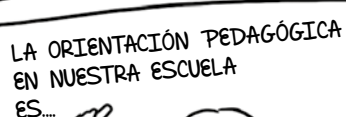
- **Relacionado:** La causa y la consecuencia deben estar relacionadas. Si un niño mancha el escritorio, debe pedírsele que lo limpie, en vez de que limpie las lunas, por ejemplo.
- **Respetuoso:** La idea es corregir al niño, pero sin humillarlo (evitar decir “¡Qué torpe eres!”, “¡Qué cochino eres!”).
- **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 IV ciclo (entre los 8 y 9 años), las niñas y los niños...

- Van ampliando su círculo de amigos y este se convierte en su motivación central. Algunos son diferentes de aquellos con los que acostumbraban jugar, lo cual representa una experiencia enriquecedora que ayuda a la niña o el niño a madurar.
- Si bien profundiza sus amistades, aumenta la distancia con las personas del sexo opuesto; esta tendencia puede continuar (o aparecer) en los siguientes años.
- Continúan fascinados con el sexo y con los hechos concernientes al desarrollo sexual, la reproducción humana y las relaciones sexuales. Este es un momento ideal para enseñar a las niñas y a los niños los hechos básicos acerca de la sexualidad, pues, si se les da la oportunidad, no tienen vergüenza de realizar preguntas detalladas.
- Comienzan a definirse como personas con rasgos particulares y necesitan tener información acerca de cómo son; a partir de ello, se sienten más maduros, confiados e independientes.
- Son más críticos(as) de sí mismos y de los demás; esto los lleva a intervenir y discutir más sobre las explicaciones que les brindan las personas adultas.
- Estructuran sus funciones intelectuales en un sistema de operaciones interrelacionadas entre sí y con diversas propiedades, entre las cuales se destaca una fundamental: la reversibilidad, que es la idea de que cada operación tiene una opuesta, que la revierte. Una limitación fundamental es que las operaciones se realizan en un plano concreto. Es decir, son capaces de razonar, analizar y extraer conclusiones sobre hechos o cosas concretas; no obstante, aún no pueden hacerlo en asuntos abstractos.
- Aceptan que las reglas no son absolutas, sino que pueden modificarse por consenso social. El niño o la niña trata de imitar las reglas de los demás, pero al mismo tiempo sigue creyendo que son sagradas e intangibles, y considera cualquier alteración como una violación, aunque este cambio sea aceptado. Todavía está presente el respeto unilateral hacia la persona adulta.
- La práctica del juego asume un matiz más competitivo: ahora sí le presta atención a “ganar”. Además, surge la necesidad del control mutuo, y —por tanto— el intento de modificar las reglas. Así, el placer del juego comienza a ser social: el niño o la niña se esfuerza por acatar reglas comunes; es decir, busca un acuerdo mutuo. Del mismo modo, empieza a desarrollar afición por juegos en equipo y ello se intensifica si estos son competitivos.

- Establecen una diferenciación entre lo que está bien y lo que está mal desde lo que ven en diversas personas, comenzando por papá y mamá, pero también en profesores y otras personas importantes para ellos, en función del poder y autoridad que les otorgan.
- Entienden el castigo como el resultado de haber hecho algo malo y consideran que los problemas se acaban cuando se aplica una sanción. Durante esta etapa, necesitan que las personas significativas, como sus padres y maestros, les refuerzan mensajes y enseñanzas a través de sus testimonios y ejemplos de vida.
- Son capaces de percibir que las personas pueden tener deseos diferentes a los suyos. En otras palabras, desarrollan una conciencia recíproca: reconocen que los demás tienen distintas perspectivas y, a su vez, perciben los puntos de vista de los otros. Sin embargo, a esta edad todavía pueden tener dificultades para percatarse de los derechos y sentimientos de otros.
- Comienzan a apreciar el valor práctico del aprendizaje escolar —especialmente de la aritmética y la lectoescritura— y están en condiciones de tener un mejor uso del lenguaje hablado y escrito.
- En cuanto a sus habilidades motoras finas, estas se incrementan: la mayoría de los niños y niñas de ocho o nueve años pueden aprender a martillar, aserrar, utilizar herramientas de jardinería, coser, tejer, dibujar en proporción, escribir, estampar y cortarse las uñas.
- También usan mayor variedad de herramientas para realizar trabajos mejor elaborados. Sus dibujos tienen mayor cantidad de detalles y son de mayor complejidad; expresan mejor lo que desean plasmar. Además, en respuesta a su desarrollo socioemocional, buscan oportunidades en las que puedan mostrar su creatividad.



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	Reporteros y reporteras.	Que las y los estudiantes reconocen las características que comparten y las que los hacen diferente de sus compañeros.
	Los hermanos súper control.	Que las y los estudiantes aprenden a manejar sus emociones.
	¡No me aceptan en el equipo!	Que las y los estudiantes aprenden a manejar sus emociones.
	Ema, la lechuza.	Que las y los estudiantes muestren interés con su lenguaje no verbal al escuchar.
	¿Cómo respondemos?	Que las y los estudiantes aprendan y practiquen estrategias para expresar sus emociones y pensamientos de manera asertiva.
	¡Qué conflicto!	Que las y los estudiantes aprenden a manejar situaciones de conflicto con alternativas diferentes a la agresión.
	Y ahora qué puedo hacer.	Que las y los estudiantes generen varias alternativas para responder ante un problema y las evalúen.
	Gloria y codorniz.	Que las y los estudiantes aprenden de sus errores o acciones con consecuencias negativas.
	Diferentes maneras de ser niña o niño.	Que las y los estudiantes comprenden que hay diversas formas de expresarse como mujer y varón, pudiendo unas veces tener los mismos gustos, preferencias, cualidades etc., y otras ser diferentes, sin perder su identidad.
	Quiero a mi familia y mi familia me quiere a mí.	Que las y los estudiantes comprenden que aunque a veces los miembros de la familia se separan, pueden fortalecer las relaciones afectivas.
	Apreciando a los adultos mayores.	Que las y los estudiantes expliquen la importancia de valorar y respetar a los adultos mayores.
	Cosas que suceden en el grupo.	Que las y los estudiantes señalen la importancia del diálogo en la resolución de conflictos.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.	El reloj de las emociones.	Que las y los estudiantes reconozcan que todos sentimos cosas diferentes en las mismas situaciones y que a veces podemos sentir varias cosas a la vez.
	Mi perfil de estrés.	Que las y los estudiantes reconozcan situaciones estresantes en la escuela e identifiquen estrategias para manejarlas.
	Qué piensa y qué quiere cada uno.	Que las y los estudiantes aprendan a identificar y comprender la perspectiva de varias personas frente a una misma situación.
	El gato y el río.	Que las y los estudiantes desarrollen su empatía a través de situaciones extraordinarias que le tocan vivir a otras personas.
	Alarma amarilla, alarma roja.	Que las y los estudiantes incluyan a quienes lo necesitan en su clase y colegio.
	La importancia de mis derechos.	Que las y los estudiantes identifiquen sus derechos y opinen sobre la importancia de su cumplimiento.
La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.	Yo soy bueno en...	Que las y los estudiantes reconozcan que las personas tienen diferentes habilidades, pero que eso no los hace mejores ni peores, todos valen igual.
	Lo que me gusta hacer.	Que las y los estudiantes exploren actividades u ocupaciones que podrían ser de su interés.
	Merecemos las mismas oportunidades.	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.	Tengo derecho a un ambiente sano.	Que las y los estudiantes reconozcan el derecho a disfrutar de una vida plena y de un ambiente seguro y sano.
	Valorando el buen trato.	Que las y los estudiantes establezcan compromisos personales para practicar el buen trato en sus relaciones cotidianas.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué queremos lograr?
La adquisición de estilos de vida saludable, lo que implica el bienestar físico, mental y social.	Me protejo y protejo a quienes quiero.	Que las y los estudiantes identifiquen comportamientos de autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su privacidad.
	Vivo seguro reconociendo situaciones de riesgo.	Que las y los estudiantes identifiquen señales de situaciones de riesgo de abuso sexual.
	Tomando decisiones saludables.	Que las y los estudiantes reconozcan los efectos nocivos del consumo de drogas y la importancia de tomar decisiones saludables.
	Aprendo a relajarme para enfrentar situaciones de estrés.	Que las y los estudiantes reconozcan los efectos negativos de la tensión y el estrés e identifiquen algunas técnicas de relajación.
	Alimentándonos bien, cuidamos nuestro cuerpo.	Que las y los estudiantes discriminen productos alimenticios saludables de los que no lo son y opten por el consumo de los que más benefician a su organismo.
La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.	Cómo aprendo mejor.	Que las y los estudiantes reconozca que existen diferentes habilidades que les permiten aprender mejor.
	Todo tiene su tiempo.	Que las y los estudiantes identifiquen y vivan situaciones en las que cada actividad tiene su tiempo.
	Torres de papel.	Que las y los estudiantes valoren la importancia del esfuerzo en relación con el aprendizaje.
	¡Lo lograré!	Que las y los estudiantes identifiquen creencias que favorecen la perseverancia a pesar de las dificultades y fracasos.
	Mi educación es importante.	Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la educación como un derecho para su desarrollo integral.
	Organizando mis actividades.	Que las y los estudiantes aprendan a organizar sus actividades diarias, para optimizar el uso del tiempo libre.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué queremos lograr?
El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.	A él le gusta, a ella le gusta.	Que las y los estudiantes analicen, evalúen y cuestionen información, pensamientos y creencias.
	Identificando los servicios de mi comunidad que me protegen.	Que las y los estudiantes identifiquen servicios existentes en su comunidad, donde puedan acudir ante la vulneración de sus derechos.
	Respeto entre pares.	Que las y los estudiantes enuncien acciones de buen trato y de mal trato, apreciando el buen trato para la convivencia armoniosa.
	La discriminación cotidiana.	Que las y los estudiantes identifiquen conductas discriminatorias y las que ellos pudieran estar teniendo.
	Cadena de amigos.	Que las y los estudiantes desarrollen actitud de respeto y aprecio a otros niños y niñas que viven con el VIH y SIDA.
	Derechos para todas y todos.	Que las y los estudiantes reconozcan los derechos de las niñas y niños y su implicancia.

VI. Orientaciones pedagógicas para la implementación de las sesiones²

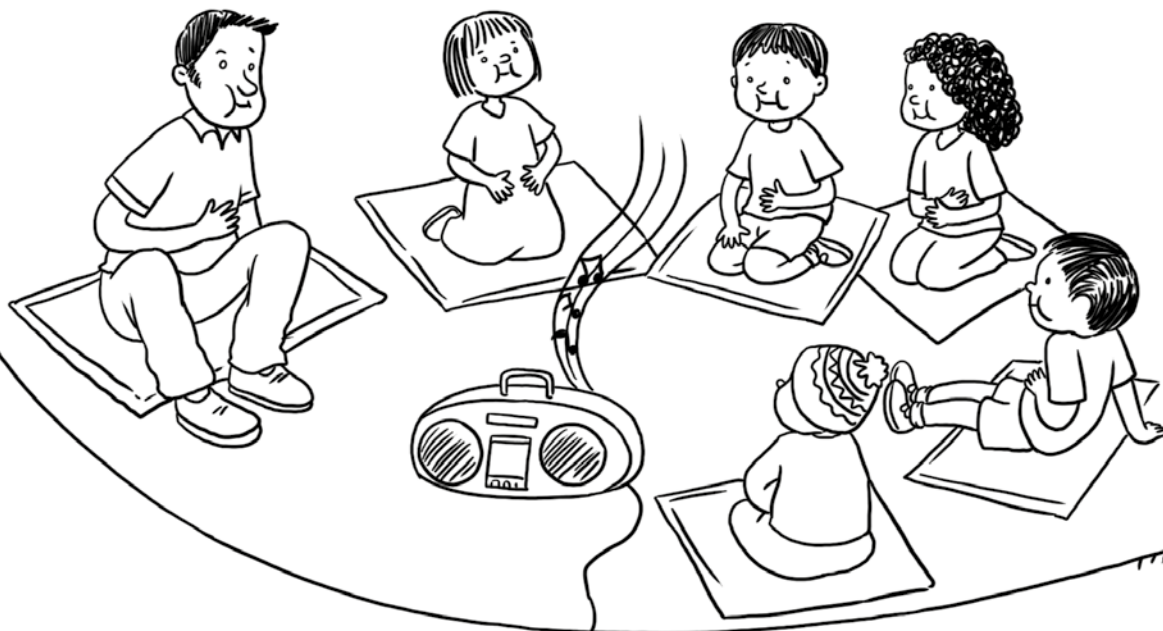
6.1. Pautas para el desarrollo de las sesiones:

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 12 corresponden a "El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social".
- Las sesiones de la 13 a la 18 corresponden a "El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela".
- Las sesiones de la 19 a la 21 corresponden a "La construcción de su proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales".
- Las sesiones 22 y 23 corresponden a "La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común".
- Las sesiones de la 24 a la 28 corresponden a "La adquisición de estilos de vida saludable, lo que implica el bienestar físico, mental y social".
- Las sesiones de la 29 a la 34 corresponden a "La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar".
- Por último, las sesiones de la 35 a la 40 corresponden a "El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad".



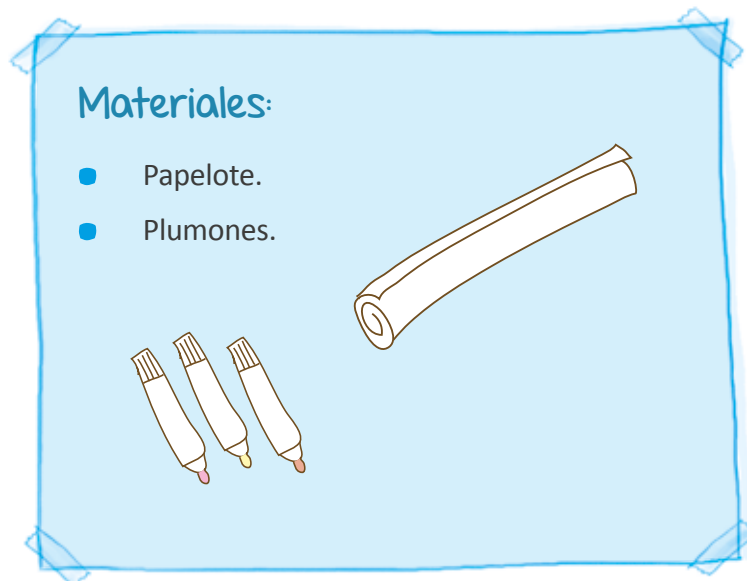
Sesión 1

Reporteras y reporteros

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 reconozcan las características que comparten y las que las hacen diferentes de sus compañeras y compañeros.



Presentación:



La o el docente tutor comenta con el grupo: “Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a las y los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). Por ejemplo, algunas personas son muy altas y otras son de baja estatura, a algunas personas les gusta bailar y a otras no les gusta tanto”.

Entonces en qué medida compartimos algunas de estas características con nuestros compañeros y compañeras.

Desarrollo:



Primero, llenamos en nuestro cuadernillo el recuadro con información acerca de nosotros (material para el estudiante). Comencemos escribiendo nuestro nombre y, a continuación, completemos los demás datos de la primera columna (aún no llenaremos la siguiente columna). Tienen como máximo diez minutos para esta actividad.

Esperaremos a que todas y todos terminen.

Ahora, juguemos a ser reporteros y reporteras. La tarea es entrevistar a sus compañeros y compañeras para encontrar a quienes compartan las mismas características que han escrito en su cuadernillo (una persona por característica). Por ejemplo, si el nombre del país en el que nació es Perú, debo encontrar una persona que también haya nacido en Perú y escribir su nombre en el recuadro de la derecha.

Dígales que la regla más importante del juego es evitar comentarios ofensivos o de burla hacia sus compañeros y compañeras.

Cuando todos y todas hayan completado su tabla, reflexiona con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

Registramos las respuestas en un papelote.

- ¿Fue fácil o fue difícil encontrar compañeros o compañeras con nuestras mismas características?
- ¿Todos somos iguales?
- ¿Cuál es la característica más compartida por todos?
- ¿Hubo alguna característica que no compartieran con nadie? ¿Cuál?

Cierre:



Recuerden algún momento en el que se hayan sentido especiales. Puede ser, por ejemplo, porque lograron algo, por algo que alguien les dijo o por algo que hacen muy bien. ¿Qué se les ocurre?

Dan sus respuestas de manera ordenada, mientras son registradas algunas de estas en el papelote.

Seguidamente preguntamos, ¿Qué pasaría si todos y todas fuéramos iguales?; aceptamos las respuestas de cinco participantes como máximo.

Finalizamos comentando con el grupo: “Todos somos especiales y diferentes. Hay características que compartimos con los demás, y otras que son más especiales porque nos hacen únicos”.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que en casa elaboren un listado de sus características similares dos integrantes de su familia y luego enumeren también aquellas características que no compartan. Este trabajo debe ser socializado en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Es importante resaltar siempre las características positivas específicas de las y los estudiantes, incluso antes de mostrarles algo que puedan mejorar o cambiar.
- El proceso de reconocer nuestras propias características es la base de la formación de nuestro autoconcepto (lo que pensamos de nosotros mismos) y de nuestra identidad.

Anexo

¿Quién comparte mis características?

Mi nombre es:		Escribe el nombre del compañero que comparta esta característica contigo:
Mi apellido es:		
El país en el que nací se llama:		
La región en la que nací se llama:		
Hablo otro idioma o lengua que se llama:		
Pertenezco a un grupo indígena que se llama:		
Mi color favorito es:		
Algo que me gusta hacer en mi tiempo libre es:		
Mi comida favorita es:		
Mi curso favorito en el colegio es:		
Algo que me gusta mucho de mi cuerpo o cara es mi color de cabello, mi estatura, etc.)		
Pienso que soy bueno para... (pintar, contar chistes, correr, memorizar palabras, hacer cálculos con números, etc.):		

Sesión 2

Los hermanos Súper Control

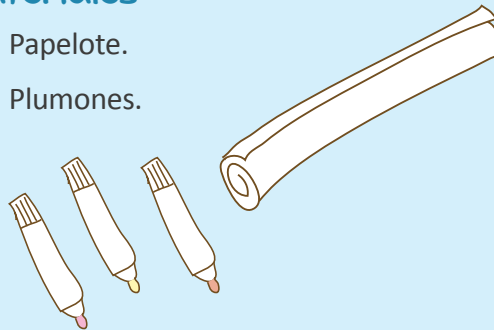
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable, que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes aprendan a manejar sus emociones.

Materiales:

- Papelote.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor comenta con el grupo: “Algunas veces, sentimos emociones tan grandes que hacemos o dejamos de hacer cosas sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que hacen sentir mal a nuestros amigos; o cuando tenemos mucho miedo, dejamos de intentar participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar”.

Hoy hablaremos acerca de cómo controlar nuestras emociones.

Desarrollo:



Sentamos a las y los estudiantes en semicírculo y les pedimos que imaginen que cada una de ellas o ellos es un carro; cada carro tiene timón, acelerador y frenos. Entonces pónganse de pie y circulen como carros por el salón, lenta y libremente, de manera ordenada.

Ahora hagan lo mismo, pero pensando en que no tienen frenos y que el timón no funciona.

Una vez de regreso a sus asientos comente: cuando nos dejamos llevar por las emociones, es como si soltáramos el timón y pisáramos el acelerador.

Ahora leeré la historia de los hermanos Súper Control y ustedes seguirán la lectura que aparece en sus cuadernillos (*material para el estudiante*).

Los hermanos Súper Control

¿Sabes dónde está nuestro poder? No está en nuestros puños, ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan, cuando nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué hacer. Ahora tenemos más amigos... Lo que aprendimos a hacer es esto:

1. Respirar profundamente.
2. Distraernos pensando en algo que nos gusta o contando hacia atrás desde el 10 hasta el 1.

Cuando sentimos emociones fuertes, como el enojo o la cólera, debemos mantener el control y, para esto, necesitamos calmarnos.

Cierre:



Ahora, practicaremos cada una de las estrategias de la lectura:

Volverán a moverse en el salón como si fueran carros, primero ordenados y, a la cuenta de tres, perderán el timón y los frenos.

Cuando esto pase, pídeles que respiren profundamente para calmarse y recuperar el control. De esta manera, con cada respiración, deberán ir bajando la velocidad y volviendo al orden.

Luego, díales que, a la cuenta de tres, pierdan el control nuevamente. Hicieron bien el ejercicio y lograron controlarse.

Ahora, pídeles que distraigan su atención del alboroto para concentrarse en contar hacia atrás desde el 10 hasta el 1, mientras van bajando la velocidad. Asimismo, pídeles que piensen en cosas que les gusten mucho y les inspiren tranquilidad.

Finalice solicitando le compartan cosas que les gusten mucho y les inspiren tranquilidad. Anote algunas de esas cosas en un papelote y agradezca su participación.

Después de la hora de tutoría:

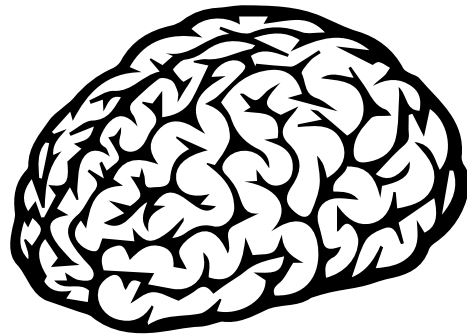
Pedimos a las y los estudiantes recordar y usar en casa las estrategias que aprendieron con los hermanos Súper control cuando sientan mucha cólera, asimismo a elaborar en una hoja un registro de tres o cuatro situaciones familiares en que usaron la estrategia con la familia durante la semana. Estas experiencias vividas por las y los estudiantes deben ser socializadas con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Para no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás, debemos mantener el control de nosotros mismos como si fuéramos carros, es decir, tener las manos en el timón y frenar cuando sea necesario.
- No regañe a las niñas ni a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas.

Anexo 1

¿Sabes dónde está nuestro poder?



No está en nuestros puños, ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos... Si tú también quieres lograrlo, intenta lo que aprendimos:

Respira profundamente

Toma mucho aire y suéltalo despacio.

Distráete pensando

Piensa en algo que te guste.
Cuenta hasta atrás 10, 9, 8, 7 ...



Sesión 3

¡No me aceptan en el equipo!

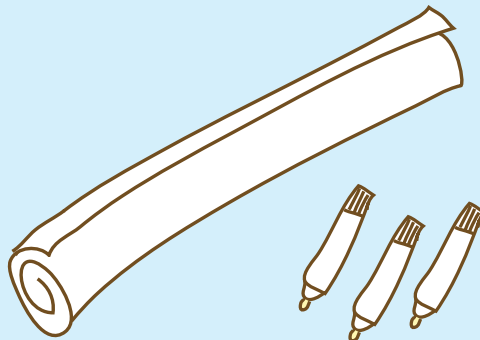
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se calmen y acepten no poder formar parte de un grupo, buscando alternativas para alcanzar sus objetivos.

Materiales:

- Papelote.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor comenta al grupo: “A veces, cuando queremos formar parte de un grupo y no lo logramos, sentimos cólera y tristeza.

Hoy conoceremos la historia de Ronal, un niño al que le pasó algo parecido, también vamos a conocer a unas súper heroínas que, con sus grandes poderes, nos van a ayudar a pensar con más claridad en estas situaciones y, también, a sentirnos mejor”.

Solicitamos se sienten formando un semicírculo y les recordamos prestar atención a la historia.

Desarrollo:



Leeremos juntos la historia que encontrarán en su cuadernillo (ver material para el estudiante):

El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: “Yo no sirvo para nada”; y, al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.

Seguidamente pregunte a los niños y niñas: participarán dos estudiantes para dar respuesta a cada pregunta.

- ¿Alguna vez han querido pertenecer a un grupo o a un equipo? ¿cómo se sentirían ustedes antes de presentarse para formar parte de un equipo?
- ¿Qué emociones creen que sintió Ronal?
- ¿Ustedes creen que Ronal debe calmarse? ¿qué pasa si no se calma?

Anotamos algunas respuestas en un papelote.

Cierre:



Ahora, conoceremos a dos súper heroínas: Sabina y Serena.

Sabina	Serena
Sabina es una súper heroína que podemos llamar cuando no logramos algo que queríamos y que nos va a ayudar a pensar. Sabina tiene el súper poder de prestarnos su sombrero para que, al ponerlo sobre nuestra cabeza, podamos responder la siguiente pregunta: ¿Puedo o no puedo cambiar la situación que me genera frustración, cólera o tristeza?	Serena es una súper heroína que podemos llamar cuando no podemos cambiar una situación, en este caso, la de no poder pertenecer a un grupo o equipo. Ustedes al decir: “Serena, tú que eres del viento, ayúdame a calmarme y aceptar”, Serena va a llegar y, con su gran poder de súper heroína, va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar la situación.

A continuación se realizará un juego de roles, pida a tres estudiantes voluntarios que le ayuden a hacer una representación. Uno va a interpretar a Ronal, otro a Sabina y otro a Serena.

Ronal: no sirvo para nada y me siento muy enojado y triste por no quedar seleccionado como arquero del equipo.
Los demás compañeros que están observando pueden sugerirle que llame a Sabina.

Sabina: debe ayudar a Ronal a pensar y responder la siguiente pregunta: ¿Puedo o no puedo cambiar el no haber sido elegido como parte del equipo de fútbol del colegio?
Los demás compañeros que están observando sugieren a Ronal que llame a Serena.

Serena: debe ayudar a Ronal a calmarse y aceptar que, esta vez, no fue seleccionado para el equipo (respirando profundo y repitiendo la frase de Serena: “Serena, tú que eres del viento, ayúdame a calmarme y aceptar”).

En ocasiones, cuando no logramos formar parte de un grupo o equipo, podemos sentirnos tristes, enojados o decepcionados. Pero tal como vimos hoy, podemos empezar llamando a Sabina para que nos ayude a identificar si el problema que estamos enfrentando tiene o no solución. En caso no la tuviera, podemos llamar a Serena para que nos ayude a calmarnos, aceptarlo y buscar alternativas para lograr lo que queremos en el futuro.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes a que con ayuda de la familia escriban dos ejercicios prácticos que ayuden a conseguir la calma en momentos difíciles. Estos ejercicios deben ser compartidos con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- No podemos esperar que los niños y niñas no se sientan tristes, pero podemos apoyarlos, validando estas emociones y dándoles la oportunidad de expresarlas.
- La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que los niños y niñas se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata.

El arquero

Ronal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Ronal siempre ha querido formar parte de ese equipo, porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Ronal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Ronal no está en la lista.

Ronal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Ronal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: “Yo no sirvo para nada”; y, al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.

Sesión 4

EMA, la lechuza

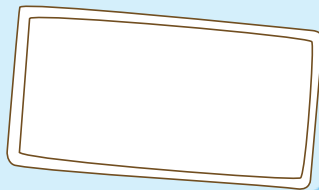
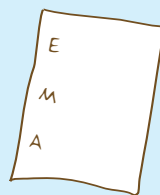
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes muestren interés cuando escuchan a las y los demás, expresando sus emociones con su cara, mirándolos a los ojos y asintiendo con su cabeza.

Materiales:

- Cartel con imagen y acróstico de EMA, preparado previamente por el docente.
- Pizarra.
- Plumones.



Inicio:



La o el docente tutor comenta al grupo: “No siempre usamos las palabras para comunicarnos. Nuestro cuerpo también tiene la habilidad de mandar muchos mensajes”. ¿De qué manera comunicamos con nuestro cuerpo?, ¿qué podemos decir con nuestras expresiones faciales sin usar palabras?

Escuche algunas respuestas y escríbalas en la pizarra.

Seguidamente mencione al grupo: “Cuando una persona le está hablando a otra, ambas están enviándose un mensaje. Una con palabras y la otra, mientras la escucha, con lenguaje no verbal, es decir, lenguaje del cuerpo”.

Desarrollo:



Formamos seis grupos de trabajo y decimos, para recordar fácilmente algunos trucos sobre cómo mostrar interés cuando escuchamos a otras y otros, les voy a leer la historia de Ema, la lechuza, y Tito, el mosquito, que podrán encontrar en su cuadernillo (ver material para el estudiante) y seguir la lectura en silencio.

La historia de Ema y Tito

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero, a veces, se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pedazo de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”

E es de Expresar emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una historia divertida, trataré de escucharlos con una sonrisa). De esta manera decimos: “¡Estamos conectados!”.

M es de Mirar a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: “¡Tienes mi atención aquí y ahora!”.

A es de Asentir con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: “¡Sí te entiendo!”.

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas a ella. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensaran que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.

Luego de leer el texto, proponga las siguientes preguntas y que las discutan en grupo:

¿Qué les gustó de Ema en la historia?, ¿alguna vez se han sentido como Tito?, ¿alguna vez le han hablado a alguien que se parezca a Ema o alguien que se parezca a Tito?, ¿Cuál fue la diferencia?

Repase brevemente el significado de las tres letras con el grupo.

Cierre:



Ahora formen parejas al azar; cada uno va a compartir una anécdota sobre alguna caída o herida que hayan sufrido y lo que ocurrió. Quien esté escuchando la historia debe practicar las técnicas de EMA; luego, cambien de roles para que los dos tengan la oportunidad de contar su historia y practicar las técnicas de EMA. Luego, pidan la opinión de su compañero o compañera sobre qué tan bien practicaron las técnicas de Ema, la lechuza. Han logrado practicar el lenguaje no verbal para escuchar a otra persona.

Después de la hora de tutoría:

En casa las y los estudiantes comentan el tema trabajado en clase con su familia y con el apoyo de esta, escriben en una hoja que otras señales corporales creen que pueden ayudar a expresar interés por lo que están diciendo las demás personas. Los trabajos realizados deben ser socializados con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Escuchar activamente al otro no siempre es fácil, y puede ser especialmente difícil cuando sentimos cólera o no nos gusta lo que estamos escuchando.
- Al mostrarle a la otra persona, con nuestro cuerpo, que estamos interesados en lo que nos está diciendo, podemos facilitar la comunicación y hacer sentir a esa persona más cómoda.

La historia de Ema y Tito

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero, a veces, se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pedazo de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”

E es de **Expresar** emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una historia divertida, trataré de escucharlos con una sonrisa). De esta manera decimos: “*¡Estamos conectados!*”.

M es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: “*¡Tienes mi atención aquí y ahora!*”.

A es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: “*¡Sí te entiendo!*”.

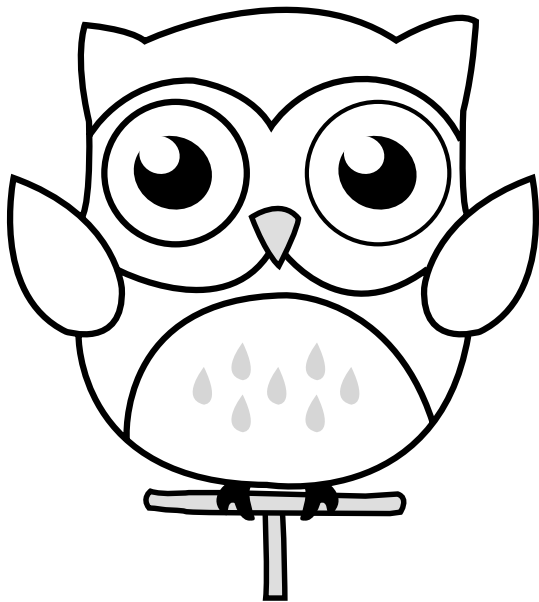
A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas a ella. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él.



Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo.

Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensaran que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.

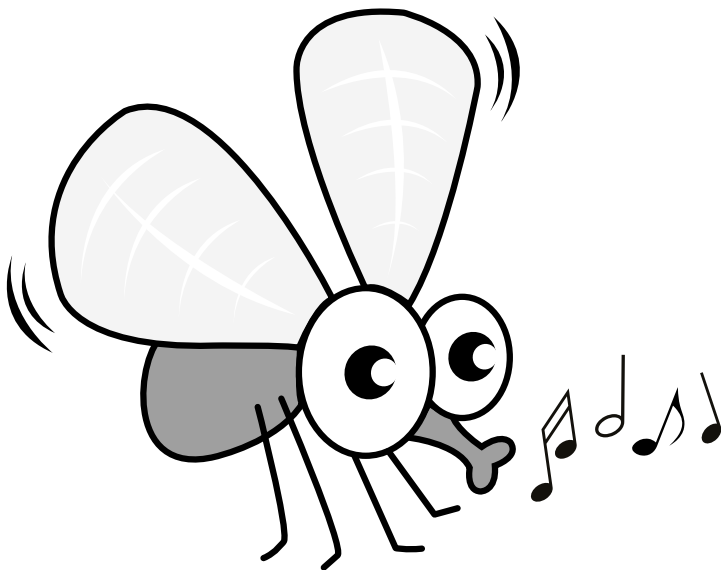
Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



E: Expreso con mi cara.

M: Miro a los ojos.

A: Asiento con mi cabeza.



Sesión 5

¿Cómo respondemos?

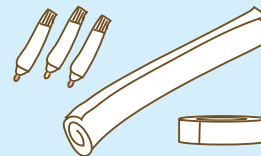
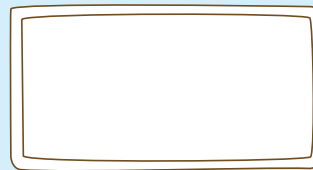
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes muestren interés cuando escuchan a las y los demás, expresando sus emociones con su cara, mirándolos a los ojos y asintiendo con su cabeza.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.
- Papelógrafo con la situación 4.
- Cinta “Masking tape”.



Inicio:



La o el docente tutor comenta con el grupo: “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 rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas.

Sin decir el nombre de ningún compañero o compañera, ¿alguien quiere contarnos una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado, aquí en el colegio, por algo que otra persona hizo o dijo?

Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

Desarrollo:



Hoy aprenderemos diferentes formas en las que podemos responder frente a una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados.

Escriba este cuadro en la pizarra:

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

Ahora se pondrán de pie y leeremos diferentes situaciones y diferentes tipos de respuestas para cada una. Al escuchar cada tipo de respuesta, tenemos tres alternativas de acción:

- Cuando creamos que la respuesta **es pasiva**, nos agacharemos, como si nos estuviéramos escondiendo.
- Cuando consideremos que la respuesta **es agresiva**, llevaremos ambas manos a la cabeza, como si estuviéramos sorprendidos.
- Cuando consideremos que la respuesta **es asertiva**, pondremos las manos al frente, mostrando las palmas, como si estuviéramos diciendo “alto”.

Practiquen los movimientos varias veces antes de iniciar el ejercicio.

¡Empecemos!

1. Benito perdió su borrador y acusa a Lorenzo de habérselo robado. Le grita frente a la profesora: “¡Lorenzo ladrón! ¿Dónde está mi borrador?”. Lorenzo no tiene el borrador de Benito y siente mucha cólera por la manera como Benito lo está acusando.

Respuesta 1: Lorenzo le dice a Benito: “¡Qué te pasa, tonto! ¡Más ladrón serás tú!” -

Respuesta 2: Lorenzo se pone a llorar, no dice nada y se va.

Respuesta 3: Lorenzo le dice a Benito: “No me acuses de esa manera. Yo no tengo tu borrador y quisiera que dejaras de gritar eso frente a la profesora”.

3. A Lula le parece muy gracioso hacerle bromas a Cleo, así que la hace tropezar para que ella se caiga.

Respuesta 1: Cleo se levanta y le da una patada a Lula.

Respuesta 2: Cleo se levanta y le dice a Lula: “No es gracioso Lula. Deja de molestarme”.

Respuesta 3: Cleo se levanta llorando, pero no es capaz de decirle nada a Lula y se va.

2. Alberta y Pancha comparten la misma carpeta en su salón de clases. Para su clase de Personal Social, tienen que dibujar un mapa de América, para lo cual necesitan mucho espacio y concentración. Alberta empuja a Pancha con su brazo para que le deje más espacio en la mesa, haciendo que Pancha dañe el mapa en el que ha estado trabajando todo el día.

Respuesta 1: Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo dañar el mapa, pero no le dice nada y decide irse a trabajar a otro lugar.

Respuesta 2: Pancha le dice a Alberta: “Tengo mucha cólera porque me hiciste dañar el mapa. La próxima vez puedes decirme que necesitas más espacio en lugar de empujarme”.

Respuesta 3: Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo malograr el mapa, por lo que también la empuja para que se mueva.

Cierre:



Organizamos a las y los estudiantes en parejas de trabajo y pegamos en la pizarra, la cuarta situación que está escrita en un papelógrafo.

4. La profesora pregunta a la clase quién tiene la respuesta para la multiplicación que debían hacer de tarea. Giro pide la palabra y dice que la respuesta es 4. La profesora le dice: “Estuviste cerca, Giro, pero la respuesta es 6”. Casandra se ríe y dice en voz baja: “¡Buuuuu! ¡Giro brutooo!”.

Cada pareja de estudiantes escribirá en una tarjeta de cartulina, la respuesta que crea pertinente para esta situación y la pega alrededor del papelógrafo de la pizarra.

La o el docente tutor lee dos o tres respuestas asertivas para todo el grupo.

Después de la hora de tutoría:

En casa las y los estudiantes, escriben en una hoja cuáles son las ventajas de responder asertivamente a las personas en nuestra vida diaria. Los trabajos deben ser socializados con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles a las y los demás lo que sentimos y pensamos.
- Es muy importante dar el ejemplo durante nuestras interacciones con las niñas y los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que nos generan cólera.
- La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica.

Sesión 6

¡Qué conflicto!

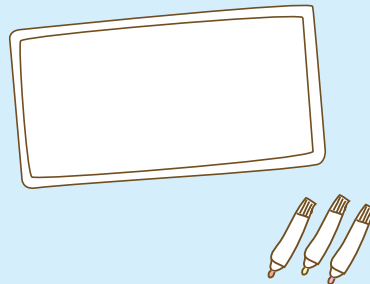
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes cuando alguien hace o dice algo que les molesta mucho, paren, se calmen, piensen qué pueden hacer y luego decidan cuál es la mejor opción.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.



Inicio:



La o el docente tutor comenta al grupo: “Algunas veces, tenemos diferencias con nuestras amigas o amigos que nos pueden llevar a decir o hacer cosas que no queremos”.

Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que los pueden hacer sentir mal.

Hoy aprenderemos cómo manejar este tipo de situaciones de manera que no lleguemos a decir o hacer algo que haga sentir mal a otros y a nosotros mismos.

Desarrollo:



Comentamos con las y los estudiantes: “¿Les ha pasado alguna vez que tienen un problema con alguien y les da tanta cólera que quisieran decirle algo para que se sienta mal? A todas y todos nos puede pasar algo así”.

Conoceremos la historia de Lola y Lalo y cómo estuvieron a punto de decir y hacer cosas que los iban a hacer sentir mal.

La historia de Lola y Lalo

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. A ambos les gusta jugar fútbol y muchos otros juegos. Sin embargo, a veces, tienen problemas. Por ejemplo, un día Lalo estaba escribiendo algo en su cuaderno. Era una carta para su mamá. Se estaba esforzando mucho para que le quedara muy bonita y para que su letra quedara muy bien. Mientras estaba haciendo la carta, Lola pasó muy rápido y, sin querer, lo empujó y le hizo rayar la carta.

A Lalo le dio tanta cólera que lo primero que se le ocurrió fue gritarle a Lola y decirle que era una tonta por haberle hecho malograr su trabajo, pero recordó que en la escuela le habían enseñado a calmarse cuando sintiera cólera y no lo hizo. Lalo recordó que en la escuela también le habían enseñado a manejar situaciones como estas con cuatro pasos.

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.

Para reflexionar con sus estudiantes. Utilice las preguntas propuestas y escuche las respuestas de algunos voluntarios y anótelas en la pizarra.

¿Cómo creen que se sintió Lalo? ¿por qué?, ¿por qué creen que Lalo decidió calmarse?, ¿qué podría haber pasado si Lalo le gritaba a Lola y le decía cosas feas?, ¿el problema se habría solucionado o pudo haber empeorado?

Cierre:



Organice a las y los estudiantes en parejas de trabajo y pídales que piensen en cosas que pasan en el colegio con sus amigas o amigos y que les pueden hacer sentir cólera. Luego deben ubicar en su cuadernillo los cuatro pasos: (1) Paro, (2) Me calmo, (3) Pienso y (4) Decido; y representar un de esas situaciones usando los pasos.

Una vez que hayan terminado la representación, pida a una de las parejas que pase al frente a representar la situación. Discuta con el grupo sobre lo siguiente: ¿cómo parar?, ¿cómo calmarse?, ¿qué alternativas hay para hacerlo?, ¿cuáles serían las mejores? y ¿por qué?

Pueden manejar las situaciones que les hacen sentir cólera hacia sus compañeros o compañeras haciendo una pausa, calmándose, pensando en las opciones que tienen para solucionar la situación y decidiéndose por la mejor.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes comentar en casa el tema trabajado en la sesión y que vayan registrando durante la semana cuántas veces hacen uso en sus casas de: PARO, ME CALMO, PIENSO Y DECIDO. Luego, que escriban la situación con que tuvieron mayor dificultad en aplicar la técnica. Estos trabajos deben ser compartidos con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Usualmente, cuando decidimos tratar mal a alguien, no solo hacemos que esta persona se sienta mal, sino que, además, puede que ya no quiera ser nuestra amiga o amigo.
- La próxima vez que tengamos un problema con una compañera o compañero, usemos estos pasos para encontrar una buena solución.



Anexo

Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir cólera

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.

Sesión 7

Y ahora qué puedo hacer

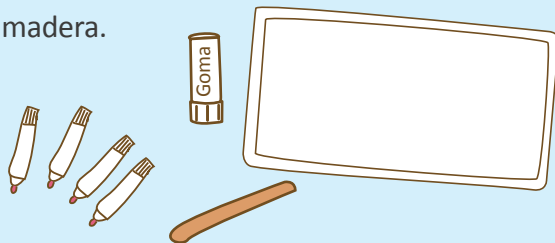
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes cuando tengan un problema y no sepan qué hacer, piensen en muchas ideas para resolverlo.

Materiales:

- Una fotocopia de la persona de papel de Niny (material para el estudiante).
- Un palito de madera.
- Goma.
- Pizarra.
- Plumones.



Inicio:



A veces, cuando algo nos pasa, no sabemos qué hacer o cómo responder. Aunque parezca difícil, siempre es posible encontrar varias alternativas para responder ante una situación y elegir la solución más adecuada. ¿Alguien recuerda un momento en el cual le ocurrió algo y no supo bien qué hacer? Permita a las y los estudiantes participar; escuche algunas respuestas y acoja sus emociones.

Esto nos puede pasar a todas o todos, pero siempre es posible pensar en diversas alternativas y escoger, a partir de ellas, la mejor solución.

Desarrollo:



Recorte la persona de papel de la fotocopia que sacó del material para el estudiante, y, luego de armar el títere con el usando el palito de madera y goma, utilícelo para representar la situación que se presenta a continuación. Use la niña de papel para representar a Niny.

Historia de Niny

¡Hola, amigos! Me llamo Niny. Estoy en tercer grado y les vengo a contar algo que me pasó hoy en la escuela. Yo siempre había querido tener un lapicero brillante, pero mi mamá no me lo había podido comprar porque es muy costoso. Ayer, me sorprendió porque, al llegar a casa, ella me dijo que me había comprado el hermoso lapicero brillante que yo tanto quería. Mi mamá me dijo que tenía que cuidarlo y no perderlo. Pero, hoy en la escuela, perdí el lapicero, no sé dónde está y no aparece... ¿Y ahora qué hago?

Dibuje en la pizarra “la nube de ideas” y anote las ideas de sus estudiantes alrededor de esta.

Haga recordar a las y los estudiantes que; la nube de ideas nos va a ayudar a pensar en diferentes ideas para solucionar el problema de Niny y, luego, escoger la mejor. Recuerden que tenemos que adornar la “nube” con muchas ideas a su alrededor. Pensemos, entonces, qué puede hacer Niny.

Pregunte a las y los estudiantes su opinión ante las siguientes recomendaciones:

- ¿Cómo creen que me sentí la primera vez en comparación a la segunda?
- Si le recomendamos que no le cuente nada a su mamá, ¿qué pasaría después?, ¿cómo se sentiría Niny?, ¿qué pasaría con la relación entre Niny y su mamá?
- Si le sugerimos que pida ayuda a la profesora, ¿qué pasaría?

- Si le decimos que le cuente a un amigo o amiga para que le ayude a buscar, ¿qué podría pasar?
- Si le decimos que ahorre para comprarse otro lapicero sin decirle nada a su mamá, ¿qué pasaría?, ¿de dónde podría sacar el dinero?
- Si le sugerimos que tome el lapicero de algún compañero o compañera para que su mamá no se dé cuenta de que perdió el suyo, ¿qué pasaría?, ¿cómo se sentiría el dueño o la dueña del lapicero?
- Si le recomendamos que le diga la verdad a su mamá, ¿qué pensará la mamá?, ¿cómo se sentiría Niny?, ¿qué pasaría con la relación entre Niny y su mamá?

Luego escoja las dos mejores ideas y llame nuevamente a Niny, para contarle lo que han pensado las niñas y niños del aula respecto a su historia.

Cierre:



Hoy se les ocurrieron muchas ideas para apoyar a Niny, gracias a que todas y todos se esforzaron para tener muchas opciones con nuestra amiga la “nube de ideas”.

Ahora, de manera voluntaria, levantando la mano para participar, contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante pensar en muchas ideas cuando tenemos un problema y no sabemos qué hacer?

Es normal encontrarnos con situaciones en las cuales no sabemos qué hacer. Si actuamos sin pensar, podemos cometer errores y lastimarnos o hacer sentir mal a las y los demás. Por eso, cuando tengamos un problema ante el cual no sepamos qué hacer, antes de actuar, recordemos siempre que podemos pensar en nuestra amiga la nube de ideas para generar muchas y diferentes ideas sobre qué hacer. Después de proponer esas ideas, podremos escoger la que nos hará sentir bien sin hacerles daño a los demás.

Después de la hora de tutoría:

En casa arman el títere de Niny. Luego escriben una historia breve que podría ocurrir en el aula y que tenga diversas alternativas de solución, para que en una próxima sesión pueda ser resuelta con el apoyo de la “nube de ideas” que aporten sus compañeras y compañeros.

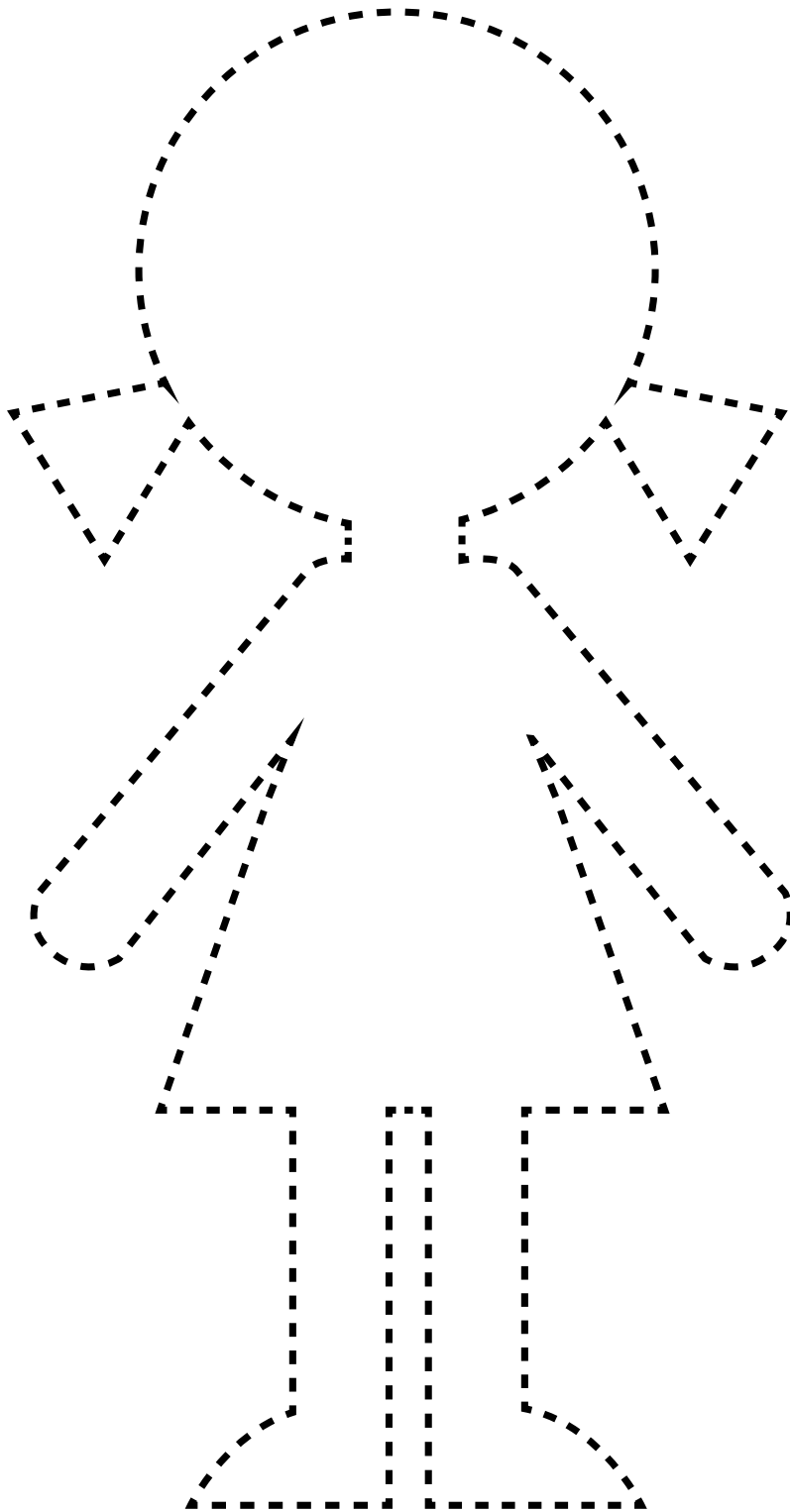


IDEAS FUERZA

- Ante una situación de conflicto, es importante imaginar diferentes soluciones usando la creatividad; a esto se refiere la generación de opciones.
- El análisis de consecuencias consiste en poder evaluar las consecuencias de las acciones y decisiones que ya tomamos con el fin de aprender sobre la experiencia.

Anexo

Niny



Sesión 8

Gloria y Codorniz

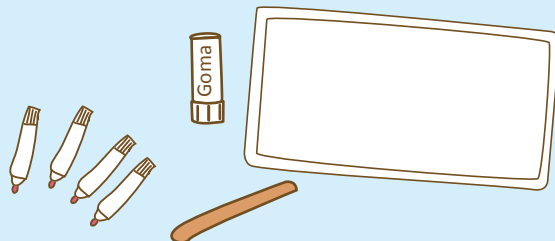
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes si le hacen daño a alguien, imaginen cómo se sintió esa persona, evalúen las consecuencias de lo que hicieron y aprendan de sus errores.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.



Inicio:



Aunque todas y todos deseamos siempre hacer las cosas bien, a veces, cometemos errores y podemos lastimar a otros. Por ejemplo, si un niño que está volviendo a casa para el cumpleaños de su madre se encuentra en el camino con un cachorrito y se queda jugando con él, se le hace tarde, llega a casa y encuentra a su madre triste, esto no quiere decir que es un mal hijo; pero ¿qué creen que aprenderá para el futuro? Aprenderá que llegar temprano en fechas especiales es importante para las personas queridas y la próxima vez procurará hacerlo.

Todas y todos cometemos errores que nos llevan a aprender muchas cosas; lo más importante es que todas y todos tenemos la capacidad para aprender de nuestros errores, y esta capacidad es uno de los tesoros más valiosos que los seres humanos tenemos.

Desarrollo:



Abran su cuadernillo en la historia de “Gloria, la sinmemoria” (material para el estudiante) y sigan la lectura con atención.

Una vez finalizada la lectura, guíe la reflexión con las siguientes preguntas: Permita la participación de dos estudiantes como máximo, por cada pregunta.

- ¿Por qué creen que Gloria había perdido muchos amigos?
- ¿Cuáles creen que eran los sentimientos de Gloria cada vez que cometía el mismo error?
- ¿Cómo creen que se sentían los amigos de Gloria cuando ella repetía el mismo error?
- ¿Qué creen que Gloria escribió en el cuaderno?
- ¿Por qué creen que a Gloria le empezó a ir mejor en la escuela desde que empezó a usar el cuaderno?
- Anote algunas respuestas en la pizarra.

Ahora abramos el cuadernillo en la historia de “Codorniz, el aprendiz” (material para el estudiante) y sigan la lectura con atención.

Una vez finalizada la lectura, guíe la reflexión con las siguientes preguntas: Permita la participación de dos estudiantes como máximo, por cada pregunta.

- ¿Qué le hacía falta a Codorniz para dejar de cometer errores?
- ¿Qué cosas lo ayudaron a darse cuenta de sus errores?

Cierre:



Ahora pensemos en Gloria y en Codorniz para realizar la siguiente actividad. Reúnanse en parejas y abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Siento, Evalúo y Aprendo” (material para el estudiante). Para la situación presentada, encontrarán tres casillas: en la primera, deben imaginar las emociones que Duván sintió; en la segunda, deben imaginar algunas consecuencias que resultaron de sus acciones; y en la tercera y última casilla, deben escribir los aprendizajes que se imaginan que Duván podría alcanzar.

Una vez que todos hayan terminado la actividad, invite a un par de parejas voluntarias a compartir su trabajo con el resto del grupo.

Después de la hora de tutoría:

En casa con ayuda de tu familia, piensa en algún error que hayas cometido y del que hayas aprendido algo muy valioso y escríbelo. En una próxima sesión, podrán compartir sus reflexiones con el resto de la clase.

IDEAS FUERZA

- Es muy importante aprender de nuestros errores, principalmente cuando con nuestras acciones hacemos daño a otras personas
- Cuando las personas adultas alientan a las niñas y los niños a reflexionar sobre las consecuencias positivas de las acciones que benefician a otros (acciones prosociales), están facilitando que estos comportamientos deseables se repitan en el futuro.

Gloria, la sinmemoria

Gloria, la sinmemoria, era una lorita muy verde que, aunque era muy chistosa y amigable, tenía un gran problema: siempre que cometía un error, se le olvidaba y volvía a cometerlo de nuevo. Por ejemplo, a su vecino Colibrí no le gustaba que le hicieran cosquillas, y Gloria, siempre que lo saludaba, le hacía cosquillas. Colibrí decía: "¡Gloria, ya te he dicho que no me gustan las cosquillas porque se me caen las plumas!". Pero Gloria lo olvidaba y como le gustaba hacerles cosquillas a sus amigos y amigos, lo volvía a hacer.

Por este pequeño problema, ella había perdido varios amigos y amigos. En esta ocasión, le mintió a Búho a manera de broma, y Búho llegó tarde a la fiesta por su culpa. Gloria se sintió muy mal de que se broma hubiera llegado tan lejos, pero se le olvidó y de nuevo volvió a mentirle a Búho.

Entonces, ella empezó a quedarse muy sola hasta que su madre le regaló un cuaderno en el que podía escribir sus aprendizajes y así no olvidarlos nunca más. Poco a poco, Gloria ha ido recuperando a sus amigos y amigas y, además, le está yendo mejor en la escuela porque su cuaderno le hace recordar las enseñanzas y aprendizajes de su vida.

Codorniz, el aprendiz

Codorniz era un pequeño pajarito que, a veces, no sabía cómo comportarse con sus compañeros del colegio. Por ejemplo, cuando a Codorniz le gustaban los lápices de alguno de sus compañeros, los tomaba sin pedir permiso y no los devolvía. A veces, en el recreo, empujaba a otros pájaros que estaban jugando en la misma cuerda y los había caer. A Codorniz no le gustaba jugar con los pájaros más pequeños y, a veces, les gritaba: “¡No quiero jugar con ustedes!”.

Como podrán imaginarse, a mucho compañeros no les gustaba pasar tiempo con Codorniz porque él los hacía sentir mal. Una vez, Codorniz empezó a mirar con detalle qué ocurría cada vez que hacía algo que a sus compañeros no les gustaba. Por ejemplo, cuando tomaba sus lápices, muchos de ellos se quedaban sin poder escribir en la clase de Matemáticas y la profesora se molestaba con ellos. Esto hizo que Codorniz se sintiera culpable y triste por haber tomado los lápices de sus compañeros sin permiso y no devolverlos.

En otra ocasión, cuando se quedó jugando solo con la cuerda, se dio cuenta de que todos los pajaritos que él había empujado habían quedado adoloridos y sus plumas se les habían caído. Codorniz se sintió terrible al ver todas las plumas regadas en el pasto. Finalmente, cuando encontró a un pájaro pequeño llorando porque no tenía con quién jugar en el recreo, Codorniz se acordó de todas las veces que había rechazado a estos pequeños y se sintió tristísimo de que estuvieran solos por su culpa. Así, una hermosa mañana, Codorniz decidió volverse “Codorniz, el aprendiz” y se prometió a sí mismo aprender de sus errores para poderse sentir bien consigo mismo al no lastimar a los demás.

Codorniz había aprendido que no podría tomar las cosas de otras personas sin permiso y sin devolverlas, que se puede compartir mientras jugamos sin necesidades de empujar o agredir, y que jugar con los pequeños es más divertido de lo que había imaginado. En todo caso, si no deseaba jugar con ellos, podía hablarles con respeto y amabilidad, sin herir sus sentimientos. ¡Nunca iba a olvidar todos estos valiosos aprendizajes!

Siento, Evalúo y Aprendo

Duván le prometió a Tatiana que la acompañaría a su casa después de la escuela, porque a ella le dolía una rodilla y necesitaba ayuda para caminar. Cuando terminaron las clases, Tatiana esperó y esperó a Duván, pero él nunca llegó. Tatiana tuvo que caminar sola hasta su casa y se preocupó de que a Duván le hubiera pasado algo. Sucedió que a Duván un amigo lo invitó a jugar fútbol después del colegio, y como no sabía qué excusa darle a Tatiana para no acompañarla, la dejó esperando. Sin embargo, mientras estuvo jugando fútbol no pudo dejar de pensar en lo que había hecho.

Emociones de los personajes	Posibles consecuencias para los personajes	Posibles aprendizajes de Duván

Sesión 9

Diferentes maneras de ser niño o niña

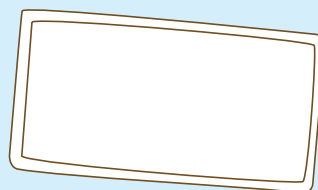
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes comprendan que hay diversas formas de expresarse como mujer o varón; unas veces, se puede tener los mismos gustos, preferencias, cualidades, etc.; y otras ser diferentes, sin perder su identidad.

Materiales:

- Recurso para el docente “¡Hola, Robot!”.
- Ficha de trabajo: “Adivina quién soy”.
- Cinta adhesiva.
- Tiza o plumones.
- Pizarra.



Presentación:



Iniciaremos la sesión colocando un papelote con la imagen de un robot en la pizarra (anexo 1). Luego, les pediremos a las niñas y niños que imaginen que nosotros hemos construido ese robot y que ahora elegiremos un nombre para él o ella. A continuación, diremos que al encender el o la robot nos hará algunas preguntas para conocernos.

El o la robot preguntará a niñas y niños:

¿Cómo es una niña o niño? ¿Qué característica tienen?

¿Cómo se comportan unos y otros?

¿Qué emociones y sentimientos expresan?

Después, les pediremos a las y los estudiantes que respondan las interrogantes del robot. Para ello, debemos elaborar en la pizarra un cuadro como el siguiente, que nos permitirá recoger sus respuestas:

Las niñas	Los niños
Son lindas.	Son fuertes.
Se visten de rosa.	Se visten de celeste.
Llevan el pelo largo.	Juegan con carro y pistola.
Juegan con muñecas.	No lloran.
Son vergonzosas.	No tienen miedo.

Iremos anotando en el cuadro las características mencionadas por las niñas y los niños. Una vez que este haya sido completado con las respuestas, realizaremos preguntas y dialogaremos en torno a lo siguiente:

¿Todas las niñas son así? ¿Tendrán estas características?

¿Todos los niños son así? ¿Tendrán estas características?

¿Tú tienes todas estas características?

Desarrollo:



Seguidamente, solicitaremos a las y los estudiantes que conformen equipos de cinco integrantes y les solicitamos ubicar la ficha de trabajo: “Adivina quién soy” en su cuadernillo del estudiante, esta contiene cuatro textos incompletos. Les pediremos que lean con atención cada texto. Deben identificar a su posible autor o autora, y escribir en cada espacio en blanco uno de los nombres que se encuentran en el rectángulo bajo los textos de la Ficha.

Una vez que terminen de escribir, leeremos la primera historia y solicitaremos a un representante de cada grupo que comparta sus respuestas y las razones que lo llevaron a pensar que se trataba de una niña o un niño. Sucesivamente, continuaremos con las demás historias, analizando siempre las razones de su elección.

Luego, les preguntaremos: ¿Solo los hombres pueden jugar fútbol?, ¿solo las mujeres pueden ser buenas bailarinas?, ¿solo ellas deben ocuparse de las tareas de la casa?, ¿por qué? Además, ¿qué sucede cuando las niñas o los niños no cumplen con las características que los demás esperan que tengan? ¿Qué opinan sobre el trato que reciben de los demás? ¿Cómo se sentirían ustedes en su lugar con un trato diferente?

Cierre:



Para reforzar lo trabajado en la sesión, les pediremos a las y los estudiantes que escuchen con atención cada frase y sigan indicaciones:

- Levanta la mano si te gusta bailar.
- Da un silbido si te gusta jugar vóleibol.
- Da un aplauso si te dan ganas de llorar cuando te duele algo.
- Da un brinco si eres valiente.
- Abraza a tu compañero si te gusta jugar con él.

Después de la hora de tutoría:

Pediremos a las niñas y a los niños que dialoguen con su familia con respecto a cómo se sentirían si los varones hacen las tareas de las mujeres y las tareas de los varones las hacen las mujeres. Finalmente, deberán crear y escribir un cuento en familia sobre cómo sería la vida si todos y todas compartiéramos las mismas tareas. Este cuento debe ser leído en el aula una próxima sesión.

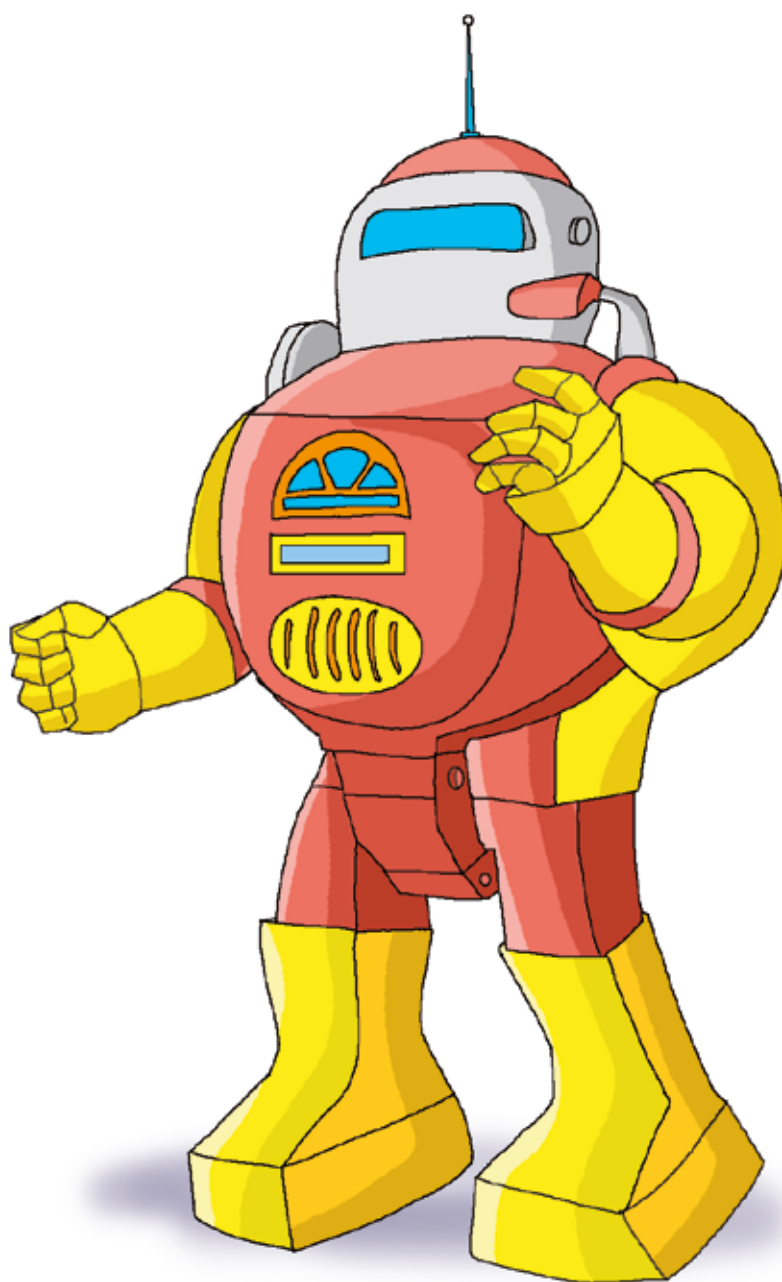


IDEAS FUERZA

- No existen características exclusivas para las niñas y los niños.
- Existen diferentes maneras de ser niña o niño.
- Todos los niños y niñas son diferentes, pero igualmente valiosos y valiosas; por eso, merecen respeto.
- Las niñas y los niños son iguales en dignidad y derechos.
- Los varones y las mujeres debemos aceptarnos y querernos como somos.

Anexos

Puedes usar la imagen de un robot como este:



ADIVINA QUIÉN SOY

1

Me llamo _____, me encanta jugar al fútbol, lo juego en el colegio durante el recreo. Mi papá y mi mamá creen que cuando sea grande llegaré a jugar en un equipo profesional.

2

Me llamo _____, me encanta bailar. Mi profesora me ha dicho que puedo dedicarme al baile porque tengo un cuerpo muy flexible. Siempre que hay actuaciones en la escuela, mis compañeros y compañeras me piden que participe con algún baile, y yo lo hago con mucho placer.

3

Me llamo _____, me gusta mucho estudiar, sobre todo matemáticas, por eso me va muy bien en la escuela y ocupo el primer puesto en el cuadro de honor de mi salón. De grande quiero estudiar ingeniería. Mi mamá dice que soy muy inteligente y se siente orgullosa de mí.

4

Me llamo _____, todas las tardes después de clases ayudo a mi mamá a cuidar a mi hermanita menor mientras ella trabaja en el mercado. Esta semana aprendí a cocinar lomo saltado. Mi papá me dijo que me salió muy rico. Ahhh... pero también tengo tiempo para jugar en mi barrio y hacer mis tareas de la escuela.

Sofía

Isabel

José

Francisco

Sesión 10

Quiero a mi familia y mi familia me quiere a mí

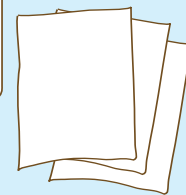
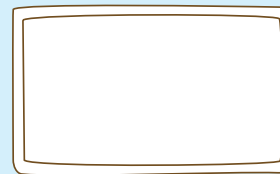
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes comprendan que, aunque a veces los miembros de la familia se separan, se pueden fortalecer las relaciones afectivas.

Materiales:

- Ficha de trabajo: “Nos ponemos en su lugar”.
- Recurso “La carta de Camila”.
- Tiza o plumón.
- Pizarra.
- Hojas de papel.
- Cartel con la frase “Mi compromiso de amor”.
- Cinta adhesiva.



Presentación:



Comenzaremos la sesión leyendo la carta que le escribe la jovencita Camila a su hermanito menor Sebastián (anexo 1) de su cuadernillo del estudiante. Al finalizar la lectura, formularemos algunas preguntas:

¿Dónde vive Camila? ¿Cómo se siente Sebastián?

*¿Conoces otras situaciones en la que los miembros de las familias vivan separados?,
¿cuáles?*

Debemos anotar sus respuestas en la pizarra, y cuando terminen las intervenciones realizaremos un repaso de las situaciones mencionadas.

Desarrollo:



A continuación, cada estudiante ubicará en su cuadernillo la ficha de trabajo: “Nos ponemos en su lugar”, y desarrollará de forma individual el ejercicio 1, que presenta 4 situaciones en las que unos niños y niñas cuentan una experiencia de separación de sus seres queridos.

Los y las estudiantes deben leer con atención los cuatro testimonios y ponerse en el lugar del niño o niña para identificar sus sentimientos. Cuando hayan terminado, los invitaremos a compartir sus respuestas de manera voluntaria.

A partir de sus respuestas, haremos una pequeña síntesis de lo mencionado, y comentaremos que existen diferentes razones por las cuales las personas que queremos se separan; y eso nos provoca diversos sentimientos que es necesario reconocer, aceptar y comunicar a alguien de confianza.

Luego, les preguntaremos:

¿Alguna vez te has separado de alguien que quieres?, ¿por qué motivo?

¿Cómo te sentiste? ¿Cómo crees que se sentía la otra persona?

¿Qué podemos hacer para mantener la relación con la persona que queremos, aun cuando no estamos cerca?

Invitaremos a niñas y niños a que respondan espontáneamente. Mencionaremos de manera especial la experiencia de separación de los padres; en ese caso, debemos señalar que, cuando ellos deciden hacerlo, las hijas y los hijos no pueden evitarlo, y tampoco deben creer que esa decisión sea culpa de ellos o ellas. Podemos explicar que algunas veces es mejor que uno de los padres deje la casa si ya no se quieren como pareja, enfatizando en que eso no significa que dejen de ser sus padres o dejen de quererlos.

Cierre:



Para conocer y dialogar sobre otras maneras de fortalecer la relación con los seres queridos frente a una separación o partida, les pediremos que realicen en su cuadernillo el ejercicio 2 de la Ficha de trabajo, en el que las niñas y niños del ejercicio 1 cuentan cómo enfrentaron la experiencia de la separación de sus seres queridos. Después de leer detenidamente cada testimonio, las y los estudiantes propondrán alternativas para fortalecer las relaciones afectivas en cada situación. Al terminar, los invitaremos a compartir sus respuestas con la clase.

Después de la hora de tutoría:

Entregaremos a niñas y niños una hoja de papel y les pediremos que en casa escriban su compromiso para fortalecer las relaciones afectivas con sus familiares y decoren el texto creativamente. He aquí algunos ejemplos de compromiso: “Le diré cuánto lo quiero o la quiero a...”, “Compartiré mis cosas con...”, entre otros. Cuando traigan al aula sus trabajos, los colocaremos en el panel o la pared del aula un cartel con la frase “Mi compromiso de amor”, y les diremos que peguen debajo sus compromisos.

IDEAS FUERZA

- Existen diferentes razones por las cuales los miembros de la familia se separan o nos dejan.
- Separarse de alguien que uno quiere no significa que esa persona nos haya dejado de querer o que uno debe dejar de quererla.
- Hay muchas opciones para sentirnos mejor frente a la separación o la ausencia de un ser querido para mantener el afecto, como por ejemplo escribirle, enviarle un saludo, recordarlo con cariño.

Anexo

La carta de Camila

Sebastián, mi querido hermanito:

Muchas gracias por tu cartita, me hizo muy feliz. Al igual que tú, yo también los extraño mucho y hay días en que me siento muy triste; no paro de pensar en ustedes, y recuerdo todos los momentos tan bonitos que pasamos juntos en Ayacucho.

Te cuento que Lima es una ciudad muy grande. Ahora está haciendo un poco de calor por acá y eso me gusta. La semana pasada empezaron mis clases en el instituto. Ya tengo una amiga; con ella hago mis tareas y también salimos a pasear. El sábado pasado nos fuimos a la playa: es muy bonita; cuando vengan a visitarme iremos juntos.

Espero que te encuentres bien, y que estés cuidando y ayudando a mamá y papá. Pórtate bien y estudia mucho.

Espero que los meses pasen rápido para ir a visitarlos en Navidad.

Te quiero mucho,

Tú hermana Camila

P.D.: Dale un beso a mamá y papá de mi parte.

Ejercicio 1

Lee con atención y completa la frase de cada recuadro poniéndote en el lugar del personaje.

Me llamo Andrés, y tengo 10 años. Hace una semana mi mamá se fue a vivir a la capital para trabajar y enviarnos dinero; en casa, nos quedamos papá y yo. Ahora que ella no está, me siento _____

Me llamo Miriam. Mi abuelito falleció hace una semana. Me gustaba mucho cuando él me contaba historias. Ahora que él no está, me siento _____

Me llamo Jorge. Hace dos semanas mis padres se separaron; papá se fue de la casa. Desde ese día, mi hermanita y yo vivimos solo con mamá. Ahora que no está papá me siento _____

Me llamo Denise. Hace un par de semanas Cristina, mi hermana mayor, se casó con su novio y se fue a vivir con él a su nueva casa. Ahora que ya no comparte la habitación conmigo me siento _____

Ejercicio 2:

Lee el texto en los recuadros y, luego, responde las preguntas:

Han pasado cuatro meses, y mi mamá y yo nos mantenemos comunicados por teléfono. Ella me cuenta cómo le va en el trabajo; y yo, cómo me va en la escuela. Nos hemos puesto de acuerdo para hablar todos los sábados. Ahora me siento tranquilo.

¿Qué otra cosa puede hacer Andrés para sentirse bien a pesar de no vivir junto a su mamá? _____

Ayer recordamos un año desde que mi abuelito falleció. He puesto una foto de su último cumpleaños en mi cuarto y así lo recuerdo con cariño. Ahora, yo le cuento a mi hermanito las historias que mi abuelo me contó y me siento mejor. _____

¿Qué otra cosa puede hacer Miriam para sentirse mejor?

Aunque mis padres se separaron hace un año, estoy contento porque ayer como todos los fines de semana mi hermana y yo salimos con papá y la pasamos bien.

¿Qué más podrían hacer Jorge y su papá para mantenerse comunicados? _____

Estoy muy feliz porque ayer domingo, como siempre, fui a visitar a mi hermana Cristina en su nuevo hogar. Durante el almuerzo, nos dio una gran sorpresa: ¡En unos meses tendré una sobrinita! Ahora todos nos preparamos para su llegada.

¿Qué más podría hacer Denise para sentirse mejor _____

Sesión 11

Apreciando a los adultos mayores

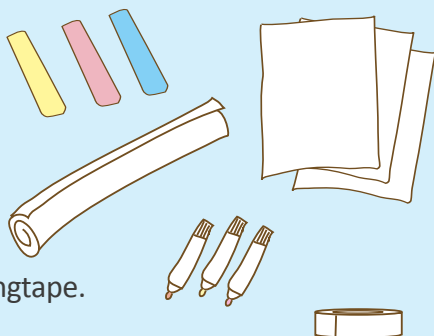
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes expliquen la importancia de valorar y respetar a los adultos mayores.

Materiales:

- Plastilina.
- Papelotes.
- Hojas bond.
- Plumones.
- Cinta Maskingtape.



Presentación:



Invitaremos a las y los estudiantes a formar un círculo. Una vez realizado esto, se desarrollará la dinámica “La caminata evolutiva”. Se les pedirá que caminen por el aula sin ningún rumbo en particular; después de un momento, se les indicará que caminen como cuando tenían dos años. ¿Cómo lo hacían? Se les irá señalando que tomen en cuenta aspectos tales como cuánto pesaban, cómo tenían el cabello, etc.

Luego, se puntualizará edades distintas: 8 años, 15 años, 50 años y 80 años.

Observaremos la manera en que representan cada una de las edades. En algunos casos, por ejemplo, pueden representar la caminata de las personas de 50 años como si correspondiera a alguien de 90. Debemos prestar mucha atención a la representación espontánea que se da sobre los adultos mayores y dialoguemos al respecto.

Finalizada la acción, señalaremos que vamos a conversar sobre cómo seremos cuando seamos adultos mayores.

Desarrollo:



Realizaremos las siguientes preguntas a las y los estudiantes: ¿Cómo se imaginan que serán cuando tengan 75 años? ¿Cómo caminarán? ¿Cómo será su aspecto físico? ¿Cuáles serán sus sentimientos?

Luego, les pediremos que moldeen con plastilina o dibujen en una hoja bond cómo serían a esa edad y que escriban, en una oración cómo les gustaría que los traten cuando sean adultos mayores. Al culminar, se expondrán los dibujos utilizando la técnica del museo. Destacaremos los aspectos comunes que se han escrito, y podemos invitar a considerar algunos aspectos que no se hayan tomado en cuenta.

Cierre:



Invitaremos a reflexionar, indicando que cada niña o niño debe tener o recordar a un adulto mayor al que le tenga mucho aprecio. Si viviera en nuestra casa, ¿cómo le gustaría ser tratado?, ¿por qué?

Para finalizar, les debemos recordar que debemos tratar a las y los demás de la misma forma en la que nos gustaría que nos traten a nosotros.

Después de la hora de tutoría:

Los incentivaremos a elaborar en familia un “detalle” (una carta, un trabajo manual, preparar un postre, etc.) para compartirlo con una o un adulto mayor conocido. Durante la siguiente semana, tendrán que contar en el aula cómo lo recibió y cómo se sintió la o el adulto mayor al recibir el “detalle”.

IDEAS FUERZA

- Se debe valorar y respetar a las y los adultos mayores y reconocer, y reconocer que todos y todas llegaremos a ser como ellas y ellos en el futuro.
- Se debe enfatizar en que las y los adultos mayores pueden enseñar a partir, de sus experiencias y vivencias.

Sesión 12

Cosas que sucede en los grupos

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 practiquen actitudes favorables para la resolución pacífica de conflictos.

Materiales:

- Cuento “Un buen consejo”(anexo).
- Papelotes.



Presentación:



Dirigimos al grupo el siguiente mensaje: “Además de la familia, también nos relacionamos con personas de otros grupos. Por ejemplo, tenemos grupos de amigas y amigos en la escuela, en nuestro barrio, etc.”. Luego, preguntamos a las y los estudiantes: ¿De qué grupos formamos parte? ¿Qué tenemos en común con ellas y ellos? ¿En qué nos diferenciamos?

Señalamos que dentro de los grupos no todos hacemos lo mismo. Tampoco las opiniones de todos tienen el mismo valor: algunas opiniones se escuchan más que otras, porque parecen mejores, porque las personas tienen más autoridad, porque tienen mayor reconocimiento, etc.

Desarrollo:



Seguidamente, pedimos ubicar en sus cuadernillos el cuento “Un buen consejo” y solicitamos leerlo de manera silenciosa para luego realizar un análisis de su contenido con el grupo, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema que trata el cuento?
- ¿Cómo se sentía la pequeña tortuga antes de dialogar con la tortuga sabia? y ¿después de dialogar con ella?, ¿por qué?
- ¿Qué hizo la pequeña tortuga cuando regresó a la escuela?

Para solucionar su problema de una manera diferente a la del consejo de la tortuga sabia, aporten otros consejos a la pequeña tortuga.

- ¿Qué les parece la actitud de los demás compañeros de la pequeña tortuga? ¿Por qué? ¿Qué recomendarías a los compañeros de la pequeña tortuga?
- ¿Qué hubiera pasado si la pequeña tortuga hubiera resuelto su problema de manera violenta?

Recogemos las respuestas de las y los estudiantes y reforzamos con la siguiente idea central:

“Cuando no hay armas con qué atacar y solo existe la fuerza de la palabra, cabe entender, escuchar y descubrir algo insospechado: los motivos que el agresor tiene para actuar como lo hace. Y cuando el agresor no recibe agresión en respuesta a la suya, sino entendimiento y acogida, incluso puede convertirse en un miembro más del grupo”.

Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes que, de manera individual y en media hoja de papel bond, escriban una actitud favorable que pondrán en práctica para solucionar un conflicto de manera pacífica. Estas hojas deben ser colocadas en el mural del salón, donde el lema generador debe ser: “Yo soluciono mis conflictos así...”



Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que revisen en los periódicos las noticias que hablen de situaciones de conflicto que podrían resolverse mediante el diálogo y que las recorten, y en una siguiente sesión de tutoría proponemos a las y los estudiantes que compartan la noticia con la posible solución.

IDEA FUERZA

Una buena relación no se caracteriza por la ausencia de conflictos, sino porque los conflictos que surgen en ella se resuelven bien. La “solución” que se alcanza mediante la amenaza o el grito nunca es buena, hace que el conflicto quede ahogado y que pueda estallar con más fuerza en cualquier momento. Tampoco sirve de nada ignorar los problemas, puesto que están ahí a pesar de que no los queramos ver y se manifestarán más tarde o más temprano. Los conflictos solo se solucionan de verdad cuando las personas implicadas en ellos logran acuerdos satisfactorios para todos y todas.

Un buen consejo

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasarla muy bien en la escuela. A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarlos, hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos. La tortuguita estaba muy molesta, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema.

Cierto día se encontró con una vieja tortuga sabia, que tenía trecientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

—¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.

Entonces la anciana tortuga le respondió:

—La solución a este problema está en ti misma, dentro de tu caparazón. Entra en ella y podrás calmarte. Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar me digo “Alto”, luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mí misma cuál es el problema.

A continuación las dos practicaron juntas varias veces, hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a la clase para probar su eficacia.



Al día siguiente la tortuguita estaba en clase cuando otro amigo empezó a molestarla, y apenas comenzó a sentir la ira surgiendo en su interior —sus manos empezaban a calentarse y se aceleraba el ritmo de su corazón—, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en el interior de su caparazón, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase, y pensó en lo que tenía que hacer.

Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole. Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su caparazón fue ayudándola a controlarse. Ahora que ya ha aprendido, tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

Sesión 13

El reloj de las emociones

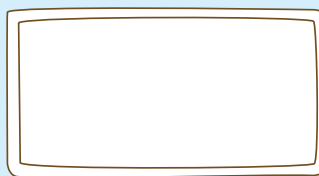
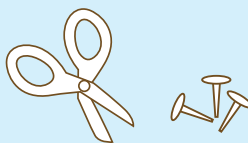
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan que todas y todos sentimos cosas diferentes en las mismas situaciones y que a veces podemos sentir varias cosas a la vez.

Materiales:

- Tijeras.
- Chinchas mariposa (uno para cada estudiante).
- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor comenta con el grupo: “Muchas veces, sentimos más de una emoción a la vez, por ejemplo, podemos sentir mucha alegría porque vamos a hacer algo que nos gusta mucho, pero también podemos sentir miedo de que algo salga mal. A veces, cuando nos dicen algo que no nos gusta, sentimos mucha cólera y puede que, al mismo tiempo, nos sintamos muy tristes”.

Hoy utilizaremos el reloj de emociones para identificar cuándo sentimos dos emociones a la vez.

Desarrollo:



Luego, informe al grupo: “Les contaré algunas cosas que pueden pasar y ustedes van a pensar qué sentirían en cada caso”.

Primero, representaremos. Pasen las y los voluntarios al frente para representar las situaciones. Asigne turnos.

La primera situación es la siguiente:

- Un amigo hace una fiesta de cumpleaños e invita a casi todo el grupo, pero a ti no te invita.

Dos estudiantes la representarán. Uno de ellos le dice a otro que no lo va a invitar a su fiesta.

¿Qué creen que sentiría uno si no lo invitan? Haga una lista de las emociones que le mencionen en la pizarra.

Ahora, en su cuadernillo (material para el estudiante), luego de cortar las agujas del reloj, ubíquenlas en las dos emociones que les parecen podrían sentir en esa situación. Usen la aguja pequeña (la de la hora) para escoger una emoción y la aguja grande (la de los minutos) para escoger otra emoción. Tres estudiantes nos mostrarán su reloj y las emociones que escogieron.

- Cuando estás viendo tu programa favorito, tu mamá cambia de canal.
- Tu profesora pone tu dibujo en la pizarra porque te salió muy bien.
- En tu clase, nadie quiere estar contigo.
- Ayudaste a un compañero o compañera a entender una tarea que no entendía.
- Uno de tus mejores amigos se saca una muy buena nota y tú sacas una mala nota.
- Hoy almorzarás tu plato favorito.

Cuando sentimos varias cosas a la vez, es más difícil saber qué estamos sintiendo. Es importante darnos cuenta de que las emociones, a veces, vienen mezcladas y algunas veces podemos incluso sentir cosas muy diferentes al mismo tiempo.

Cierre:



Para finalizar invitamos al grupo a reflexionar sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones? ¿por qué?
- ¿Cómo podemos saber qué estamos sintiendo?
- ¿Por qué creen ustedes que es importante reconocer los momentos en que podemos sentir ciertas cosas?

Todos sentimos cosas diferentes y es muy importante identificar nuestras emociones y las situaciones en que las sentimos para poder estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Después de la hora de tutoría:

Entregamos el reloj de las emociones a las y los estudiantes, les solicitamos que en casa deben pensar y escribir seis situaciones familiares. Luego, deben, luego debe comentar el tema trabajado en clase y entregar el reloj a los miembros de su familia, para que marquen y muestren las emociones que sienten ante cada una de las seis situaciones planteadas. En una próxima sesión deben comentar con el grupo sobre la experiencia vivida.

IDEAS FUERZA

- Las emociones nos pueden llevar a hacer cosas de las cuales luego nos arrepentiremos, por ejemplo, la cólera nos puede llevar a agredir a alguien. También, nos pueden llevar a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer, por ejemplo, por miedo a los payasos podemos evitar ir al circo.
- Es fundamental que podamos manejar nuestras emociones, para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

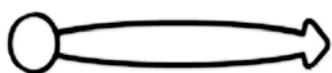
Anexo

A veces, siento dos emociones a la vez

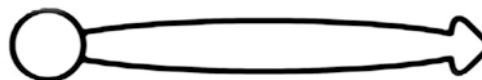


(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj.)

Aguja de la hora



Aguja de los minutos



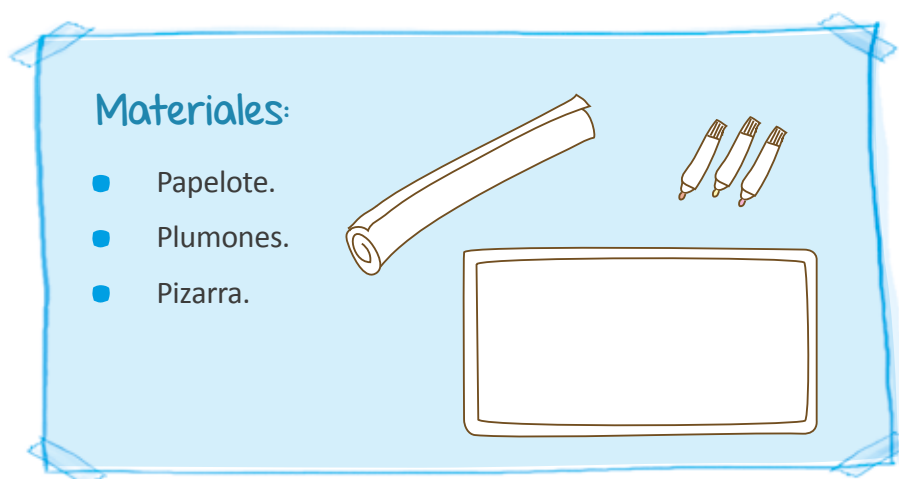
Sesión 14

Mi perfil de estrés

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

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan situaciones estresantes en la escuela e identifiquen estrategias para manejarlas.



Presentación:



El o la tutora reflexiona con las y los estudiantes: “A veces las dificultades en la escuela o con nuestros compañeros y compañeras nos generan nerviosismo, miedo o intranquilidad, porque no sabemos cómo manejarlas”.

Lo que algunos adultos llaman “estrés” es la forma en que nuestro cuerpo y mente responde a estas situaciones difíciles. ¿Alguna vez han oído a los adultos quejarse de estrés?, ¿por qué se quejan? Anotamos algunas de las respuestas en un papelote.

Si no manejamos bien el estrés, puede afectar nuestro estado de ánimo, rendimiento académico y salud. Es importante recordar que no todos sentimos el mismo nivel de estrés para las mismas situaciones.

Desarrollo:



Solicite a las y los estudiantes que abran sus cuadernillos, donde encontrarán tres recuadros con termómetros en cada uno y una lista de situaciones (material para el estudiante). Leerán cada situación de la lista y escogerán las que consideren más estresantes (recuadro 1), las menos estresantes (recuadro 2) y pensar en su propia situación, ejemplo (recuadro 3).

Asimismo, deberán colorear el termómetro de estrés dependiendo de cuánto estrés les genera.

Una vez que hayan terminado, organice a las y los estudiantes en parejas y pida que compartan brevemente:

- La situación más estresante para cada uno.
- La situación menos estresante para cada uno.
- La situación nueva que cada uno escribió.

Luego, dibuje en la pizarra una tabla como la que se muestra abajo y explique brevemente las cuatro maneras propuestas para manejar el estrés. Luego pídale que, pensando en las situaciones que analizaron hoy, le ayuden a llenar las cuatro casillas con ejemplos. Permita dos intervenciones del tiempo.

Manejando el estrés positivamente	Manejando el estrés negativamente
Buscando apoyo en otras personas:	Alejándome y guardándome lo que siento:
Buscando maneras de resolver el problema:	Desquitándome con otras personas:

Cierre:



Dé las gracias por haber compartido con sus compañeros y compañeras las situaciones que los estresan y reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Cómo se sintieron identificando las situaciones que más los estresan y aquellas que menos los estresan?
- De las cuatro formas que identificamos para manejar el estrés, ¿cuáles son las que cada uno tiende a escoger?
- ¿Qué puede pasar si solo usamos formas negativas para manejar el estrés?
- ¿Es posible estar estresados y no darnos cuenta? ¿cómo?
- ¿Cómo se siente el estrés en el cuerpo?

Reconocer que estamos sintiendo estrés nos puede conducir más rápidamente a buscar estrategias efectivas para manejarlo.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que escriban tres situaciones estresantes dentro de la familia y qué estrategias están poniendo en práctica para poder superarlas poco a poco.

Estos trabajos deben ser socializados con el grupo en una próxima sesión.



IDEAS FUERZA

- El estrés se manifiesta de diferentes formas en diferentes niños y niñas. Es importante aprender a identificar cuáles son los factores de estrés más comunes y estar atento a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.
- Todos manejamos el estrés de diferentes maneras, pero, muchas veces, somos más propensos a las negativas. Es importante identificar aquellas estrategias positivas de manejo del estrés que son más parecidas con nuestra forma de ser.

Anexo

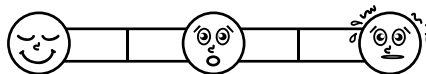
¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de: _____

Situaciones más estresantes



Situaciones menos estresantes



La situación que yo pensé

Lista de situaciones para clasificar:

1. No tener grupo para un trabajo en clase.
2. Pedirle ayuda a un compañero o compañera con una tarea y no saber si querrá ayudarme.
3. Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto.
4. Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase.
5. Que un amigo o amiga necesite mi ayuda con un curso y no saber cómo ayudarlo.

Sesión 15

¿Qué piensa y qué quiere cada uno?

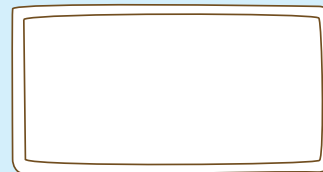
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes traten de entender lo que las y los demás piensan y sienten para entender por qué actúan de cierta manera.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.
- Tarjetas de cartulina.
- Cinta "Masking tape".



Presentación:



La o el tutor les comenta a las y los estudiantes: "Cada uno tiene una forma única de ver las cosas. Por ejemplo, al mirar hacia las nubes, diferentes personas pueden ver diferentes formas o figuras. ¿Han visto figuras en las nubes? ¿cuáles? ¿alguna vez les ha pasado que, al ver algo (como las figuras de una nube), ustedes lo ven distinto a como lo ve algún amigo o familiar? Escuche algunas respuestas y anótelas en la pizarra". Hoy hablaremos sobre las distintas maneras que tienen las personas para ver las cosas

Desarrollo:



Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Dibujos para pensar” (material para el estudiante). Observaremos una lámina que representa a las situaciones; al parecer, en estas situaciones los niños no logran ponerse de acuerdo.

La fila

Observen bien todo lo que está pasando en el dibujo mientras yo les leo la primera historia.

La fila (versión 1)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra quiere ser la primera en la fila porque llegó temprano y Luis quiere ser primero porque tiene hambre. Myriam se está riendo a carcajadas y, de pronto, Sandra y Luis voltean a mirarla y le dicen: “Myriam no seas tonta, no te rías de nosotros”.

Ahora tratemos de pensar como cada uno de los personajes para saber qué quiere y qué está pensando cada uno:

¿Por qué creen que Sandra y Luis están peleando? ¿qué creen que piensa Sandra? ¿qué creen que piensa Luis? ¿qué piensa Myriam? ¿Por qué Sandra y Luis trataron mal a Myriam?.

Ahora leamos todas y todos juntos la historia que aparece en la siguiente página de su cuadernillo, “La fila”.

La fila (versión 2)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: “Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros”. Pero, en realidad, Myriam se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Ahora cada uno responderá las preguntas que encontrará en su cuadernillo.

Una vez que sus estudiantes hayan terminado, pídales que compartan sus respuestas y reflexione con ellas y ellos:

¿Qué quería Luis? ¿por qué?, ¿qué quería Sandra? ¿por qué?, ¿Qué le podríamos decir a Sandra para que entienda a Luis?, ¿por qué Luis y Sandra creían que Myriam se estaba burlando de ellos?, ¿de qué se reía Myriam?, ¿Qué le podríamos decir a Luis y a Sandra para que entiendan a Myriam?

Cierre:



Hoy vimos situaciones en las que las personas tenían diferentes ideas y puntos de vista.

Para finalizar necesito que en la tarjeta de cartulina que les estoy entregando respondan a la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante entender lo que otros piensan? Una vez que hayan terminado de escribir, pegan sus tarjetas en la pizarra y la o el docente leerá algunas respuestas. Todos tenemos una forma diferente de entender las cosas de acuerdo con lo que pensamos, sentimos y la información que tenemos.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes comentar en casa con sus familiares sobre el tema trabajado en clase y luego con su apoyo escriban porque es importante ponernos en los zapatos de las y los demás, tratando de entender por qué actúan de cierta manera. Estos trabajos deben ser socializados con todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

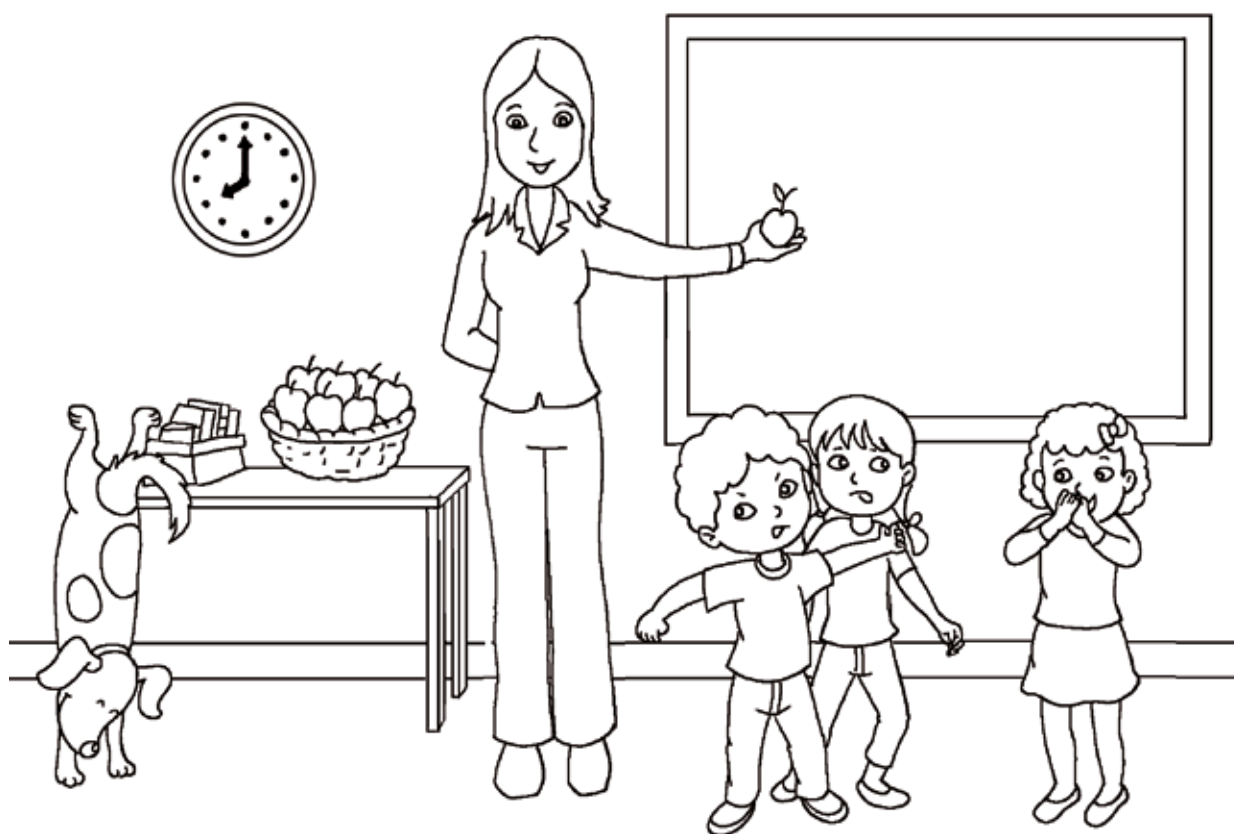
- En muchas situaciones de la vida cotidiana, pueden surgir diferentes puntos de vista y, por ello, es importante desarrollar en las niñas y los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas.
- Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayude a las niñas y niños para que traten de entender el punto de vista de las y los demás; reconociendo que estos puede ser diferente del de ellas o ellos.

Anexo

Dibujos para pensar

La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor o profesora te cuenta la historia de estos niños.



Ahora lee la historia para saber qué es lo que en realidad estaba sucediendo en la imagen de la página anterior.

La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

¿Qué piensa Sandra?

¿Qué piensa Myriam?

Sesión 16

El gato y el río

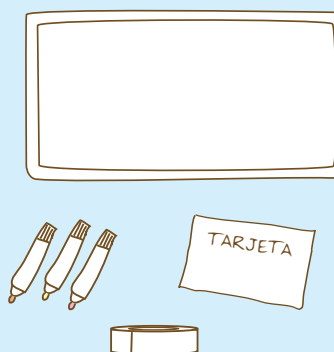
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes entiendan y sientan lo que sienten las y los demás cuando les pasa algo malo.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.
- Tarjetas de cartulina.
- Cinta “masking tape”.



Presentación



La o el docente tutor comenta al grupo: “Los seres humanos somos capaces de sentir emociones parecidas a las que sienten los demás en algunas situaciones”.

Cuando cuente hasta tres, vamos a reírnos lo más fuerte que podamos, como si nos acabaran de contar lo más chistoso del mundo. ¡Uno, dos, tres!

Luego, haga las siguientes preguntas: escuche y anote algunas respuestas en la pizarra.

¿Cómo se sienten? ¿qué sienten cuando ven a alguien riéndose, muy divertido?

Cuando somos capaces de sentir lo que otros pueden estar sintiendo, estamos poniendo en práctica nuestra capacidad para ser empáticos. Hoy vamos a hacer el ejercicio de ponernos en el lugar del otro para examinar cómo eso nos hace sentir.

Desarrollo:



Hoy conoceremos una historia sobre alguien que vivió una situación poco común y veremos si podemos entender lo que siente. Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Historias desafortunadas” (material para el estudiante).

La historia se llama: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Escuchen atentamente.

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: “Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial”. Katty se puso muy contenta y pensó en que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Guíe la reflexión con las siguientes preguntas; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- ¿Cómo creen que se siente Katty?, ¿cómo se sentirían ustedes si quisieran regalarle algo a un amigo o amiga y él o ella les dijera que no le gusta?, ¿por qué creen que Lulú actuó así?, ¿cómo creen que se sintió Lulú?

Ahora conoceremos la historia de Lulú para poder entenderla; para eso, cierren sus ojos y escuchen atentamente lo que les voy a leer.

“Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos, ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho, era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Santino me despertaba con sus sonidos “Miau Miau Miau”. Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día, mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Santino estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.

Una vez finalizada la historia reflexionen a través de las siguientes preguntas; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

¿Qué puede haber pensado o sentido Lulú cuando perdió a su mascota?, ¿por qué Lulú no quiere recibir el regalo que le quiere dar Kitty?, ¿por qué a Lulú ya no le gustan los gatos?, ¿creen que sería importante que Kitty conociera la historia de Lulú?, ¿cómo se sentiría Kitty si supiera lo que le pasó a Lulú con su gato?

Felicite a las y los estudiantes por poner en práctica su capacidad para sentir empatía hacia personas que vivieron situaciones desafortunadas.

Cierre:



Es importante que nos preguntemos cómo nos estamos sintiendo nosotros cuando alguna situación desafortunada le ocurre a alguien.

Solicitamos a las y los estudiantes a contestar en una tarjeta de cartulina a la siguiente pregunta: ¿Para qué nos sirve saber cómo se sienten las personas?, pegan sus tarjetas en la pizarra.

La o el tutor comenta al grupo: “Entender y sentir las emociones de las y los demás nos ayuda a comprenderlos mejor”.

Después de la hora de tutoría:

En casa, las y los estudiantes leen en familia la historia de Lulú y luego escriben en el cuadernillo una historia parecida que les haya ocurrido o, en todo caso, que le haya pasado a alguien que conocen.

Estas historias deben ser compartidas en el momento de práctica de lectura oral de las y los estudiantes.



IDEAS FUERZA

- La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y desarrollar una convivencia sana.
- Las niñas y los niños que cuentan con niveles altos de empatía son menos agresivos, llegan a acuerdos más fácilmente y también, tienen facilidad para entender la perspectiva de las y los demás.

Historias desafortunadas

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: “Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial”. Katty se puso muy contenta y pensó en que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Lulú para que puedas comprenderla:

“Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos, ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho, era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Santino me despertaba con sus sonidos “Miau Miau Miau”. Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté,



mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: "Siéntate porque algo malo le pasó al gatito". Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día, mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Santino estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar".

Sesión 17

Alarma amarilla, alarma roja

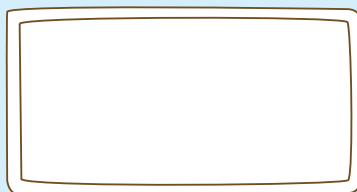
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes incluyan en sus actividades y grupos sociales a quienes vean que están solos o excluidos.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor solicita al grupo: “Cierren los ojos y presten mucha atención a lo que voy a decir; Todos, alguna vez, nos hemos sentido solos, y hemos extrañado a nuestros amigos y compañeros. Necesitamos de ellos no solo para divertirnos o para hacer trabajos en grupo, sino también para apoyarnos. A veces, los buenos momentos son aquellos que compartimos en vez de aquellos que pasamos a solas”. Proponga las siguientes preguntas; escuche y escriba las respuestas en la pizarra de un voluntario:

- ¿Qué opinan ustedes sobre lo que acabo de decir?
- ¿Alguna vez se han sentido solas o solos? ¿cuándo?
- ¿Alguna vez han visto a alguien que está sola o solo y no tiene con quien jugar o hablar? ¿dónde?

Afortunadamente, todos tenemos el poder de ayudar a otros a que no se sientan solos y de invitarlos a que se diviertan con nosotros: a esto le llamamos el poder de inclusión.

Desarrollo:



Luego comentamos al grupo: “Hay dos tipos de situaciones que nos permiten usar nuestro poder de inclusión: incluir a una persona nueva e incluir a una persona que está siendo excluida. A la primera la llamaremos “alarma amarilla” y a la segunda la llamaremos “alarma roja”. Entenderemos mejor la diferencia entre estos dos tipos de alarma cuando les lea el caso de Emiliana y el caso de Chalo, pero traten de tener en mente estos dos tipos de situaciones”.

Voy a leerles una nota del diario de dos personas. La primera se llama Emiliana y es una estudiante a quien acaban de cambiar de escuela y no conoce a nadie, por lo que se siente un poco sola en los recreos.

Diario de Emiliana

10 de septiembre

Querido Diario: Hoy fue mi quinto día en la nueva escuela y todavía me siento muy extraña y un poco sola. Extraño a mis amigos y amigas de la otra escuela, ya que con ellos podía jugar en los recreos y sentarme a comer a la hora del almuerzo. En esta escuela no conozco a nadie, y creo que he estado siendo un poco tímida. Me da vergüenza presentarme y empezar a hablarles a mis nuevos compañeros. Pienso que, quizás, no van a querer invitarme a sus grupos porque ya parecen tener grupos muy fijos. ¿Qué tal si yo no les parezco divertida? Me gustaría que alguien me hablara en clase o en el recreo... Esperemos que las cosas mejoren o, si no, tendré que irme a leer sola a la biblioteca.

Guíe la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Cuál es principal problema de Emiliana?, ¿creen que Emiliana es una alarma amarilla o una alarma roja?, ¿por qué?, ¿cómo se sentirían ustedes si les pasara lo mismo que a Emiliana?, ¿qué ideas se les ocurren para incluir a Emiliana?

Escuche a sus estudiantes y acoja sus emociones y sentimientos.

Ahora les leeré una nota del diario de Chalo, un estudiante que últimamente se está sintiendo muy solo.

El Diario de Chalo

2 de noviembre

Querido Diario: Ya sabes que a mí me gusta mucho ir a la escuela, excepto cuando algún profesor pide que hagamos grupos para hacer algún trabajo. En cuanto esto sucede, todos mis compañeros arman sus grupos rápidamente y me dan la espalda. Cuando trato de acercarme, me dan alguna excusa o, incluso, algunos me dicen directamente que no quieren formar grupo conmigo. Hoy me gritaron en frente de toda la clase: "Vete que nadie quiere incluirte en su grupo". Esto me dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y roche. Como sé que a mi profesor no le gusta que interrumpen la clase, prefiero quedarme callado y hacer el trabajo solo.

Guíe la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Cuál es el principal problema de Chalo?, ¿cómo creen que se siente Chalo en clase?, ¿creen que Chalo es una alarma amarilla o una alarma roja?, ¿por qué?, ¿qué le dirían a las personas que no quieren incluir a Chalo en su grupo?

Recuérdale al grupo: es necesario que estemos atentos para poder identificar si nuestros amigos o compañeros están siendo excluidos, o si están pasando mucho tiempo solos. Escuche a sus estudiantes y acoja sus emociones y sentimientos.

Cierre:



Ahora realizarán un juego de roles en parejas. Pídales que recorten los roles que encontrarán en su cuadernillo (material para el estudiante) y que cada uno elija uno al azar (ambos deben tener diferentes roles).

El número 1 hará el rol de un niño que se encuentra solo y sin muchos amigos.

El número 2 tratará de hacerse su amigo.

Al final de que hayan jugado durante cinco minutos, algún grupo voluntario pasará a representar ese juego de roles frente a la clase.

Finalizada la representación comentamos: “Hoy aprendimos sobre la importancia de incluir y no dejar solos a nuestros compañeros y algunas estrategias para hacerlo bien”.

Después de la hora de tutoría:

En casa, las y los estudiantes escriben una idea sobre: ¿Cómo evitarían que una compañera o un compañero se quedara en el aula haciendo trabajos sola o solo?. Estas ideas deben ser compartidas a todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- La empatía es una habilidad que está muy relacionada a la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con las niñas y los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales.
- Si usted es una persona incluyente, que no discrimina a la gente que no es como usted, será un muy buen modelo a seguir por las y los estudiantes.

Anexo

ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos. Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos. Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Responde a sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



Sesión 18

La importancia de mis derechos

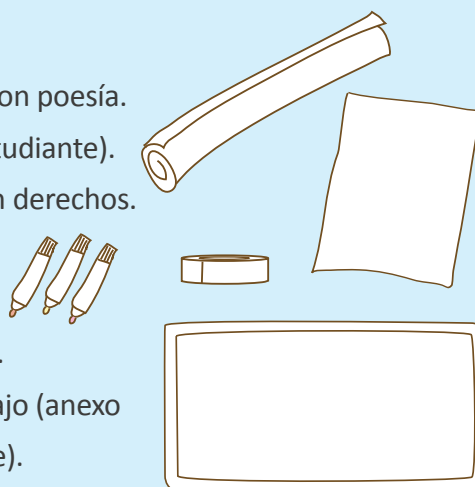
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen sus derechos y opinen sobre la importancia de su cumplimiento.

Materiales:

- Papelógrafo con poesía.
- (anexo del estudiante).
- Cartulinas con derechos.
- Plumones.
- Pizarra.
- Masking tape.
- Ficha de trabajo (anexo del estudiante).



Presentación:



Iniciamos la sesión presentando a las y los estudiantes el poema “Mis derechos” (anexo), el cual deberán ubicar en sus cuadernillos; pedimos que lo lean en voz alta y luego preguntamos:

¿A quién pertenecen los derechos que aparecen en el poema? ¿Qué derechos son mencionados en el poema? ¿Quiénes deben respetar los derechos? ¿Qué sucedería si no existieran los derechos? Escribimos algunas respuestas en la pizarra.

Desarrollo:



Reflexionamos y hacemos notar que: Los niños y las niñas tienen los mismos derechos, hayan nacido en Perú o en otros países, sean sus madres y padres peruanos o no.

A continuación, formamos cinco grupos de trabajo con las y los estudiantes, les entregamos en cartulinas individuales el significado de dos derechos a cada grupo, para que ellas y ellos descubran y escriban los nombres de cada derecho.

Terminada la actividad, procedemos a pegar los derechos en la pizarra y los leemos en voz alta, para luego reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

¿Crees que todos los derechos son igual de importantes? ¿Hay algunos derechos que son más importantes? ¿Por qué? ¿En qué lugares se respetan y cumplen los derechos de los niños y niñas? ¿Quiénes son responsables de que los derechos de las niñas y los niños se cumplan? ¿Qué sucedería si estos derechos no se cumplieran?

Seguidamente, procedemos a escuchar las respuestas de las o los estudiantes de manera ordenada, registrando las mismas en un papelote.

Concluimos diciendo: “Todos los derechos de los niños y las niñas tienen la misma importancia. Son indivisibles y están relacionados entre sí. Su objetivo es el desarrollo de la personalidad integral del niño y la niña”.

Cierre:



Finalmente, cada estudiante debe ubicar en su cuadernillo la hoja de trabajo “Mis derechos y mis responsabilidades” (anexo), y una vez terminada la comentarán con una o un compañero.

Terminamos la sesión con la siguiente reflexión: “Cada derecho nos exige alguna responsabilidad”.

Después de la hora de tutoría:

En casa y con ayuda de la familia, averigüen los nombres de algunas instituciones especializadas en la promoción y difusión de los derechos de los niños y las niñas. Finalmente, escriban el listado en una hoja bond, para compartirlo en una próxima sesión con todas y todos los estudiantes.

IDEAS FUERZA

- Los derechos de los niños y las niñas deben ser conocidos y respetados por todas las personas.
- Tenemos derechos que deben ser respetados. También tenemos responsabilidades que debemos cumplir.
- Las niñas y los niños que conocen sus derechos deben hacer todo lo posible por asumir sus responsabilidades.

Anexos

Mis Derechos

Yo tengo muchos derechos,
ya ni los puedo contar:
tengo derecho a mi nombre,
a mi país, a mi hogar.
Además tengo derecho
a expresarme y amar,
y quiero ser protegido
si alguien me quiere pegar.
Tengo derecho a la escuela
por eso vengo a estudiar,
y si tengo un accidente,
pues me tienen que ayudar.
Moreno, rubio o tostado,
nadie me puede apartar,
y merezco ser amado,
y tengo derecho a amar.
Los derechos que yo tengo
no me los pueden quitar
todos, grandes y pequeños,
los debemos respetar.

Ficha de trabajo

Une con líneas de diferente color cada derecho de la columna de la izquierda con la responsabilidad que le corresponda.

Mis derechos	Mis responsabilidades
● Tener un nombre ● Expresarme y opinar ● Estudiar ● Descansar ● Estar sano ● Tener una familia ● Respeto a las diferencias ● Buen trato ● Nacionalidad ● Juego y recreación	● Asistir a la escuela ● Respetar el descanso de los demás ● Identificarme con mi nombre ● Reconocer las diferencias ● Respetar a mis padres y hermanos ● Cuidar mi salud ● Identificarme con mi país ● Jugar en espacios seguros ● Esperar mi turno para dar mi opinión ● Tratar con respeto a los demás

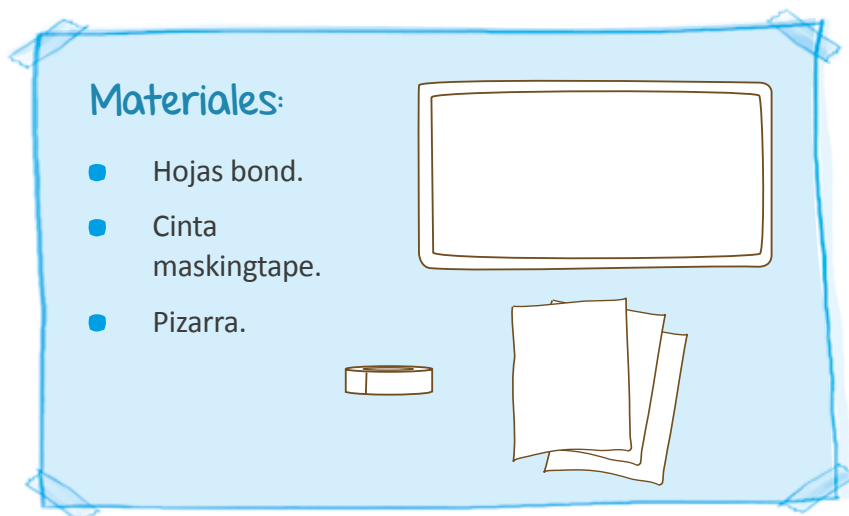
Sesión 19

Yo soy bueno en...

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

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiante reconozcan que todas las personas somos valiosas, pese a tener diferentes habilidades, lo que no nos hace ni mejores ni peores.



Presentación:



Comencemos con la dinámica “Las frutas”, que consiste en narrar cualquier historia inventada, y cada vez que se menciona una fruta, las y los estudiantes deben dar un aplauso (solo uno) y decir fuertemente “¡JOP!”. Por ejemplo:

“Fernando llegó a su casa y se puso a hacer sus tareas; como le dio hambre, se comió una manzana. Le gustó tanto la manzana que quiso otra; ya no había manzanas y comió una pera. Terminó sus tareas y su mamá le ofreció uvas, pero ya no tenía hambre”.

Podemos enfatizar el nombre de la fruta para facilitar el juego, o resaltar cualquier palabra para confundir y divertirnos. Por ejemplo, podemos decir “y su mamá le ofreció fruta y leche”, así generaremos un ambiente propicio para el óptimo desarrollo de la sesión.

Terminada la dinámica, explicamos a las y los estudiantes que haremos un ejercicio que necesita la participación de todas y todos, sin mencionar su significado hasta el final del desarrollo.

Desarrollo:



Pedimos que, por favor, todas y todos sigan nuestras indicaciones. Tendrán que ponerse de pie según lo que preguntemos. Inmediatamente decimos: ¡“Pónganse de pie quienes jueguen bien al vóleibol”!

Luego que un grupo se ponga de pie y hacemos preguntas relacionadas con ese deporte. Por ejemplo, qué tanto les gusta, dónde juegan, con quién, por qué creen que son buenas o bueno etc.

Después de conversar un momento, pedimos que tomen asiento y procedemos con otras consignas, exclamando frases como:

- ¡Pónganse de pie quienes sobresalgan en algún juego de mesa (ajedrez, damas, ludo).
- ¡Pónganse de pie quienes sobresalgan corriendo!
- ¡Pónganse de pie quienes sobresalgan dibujando!
- ¡Pónganse de pie quienes sobresalgan en básquet!

Es probable que haya estudiantes que se consideren sobresalientes en más de una actividad y se pongan de pie varias veces. Debemos asegurarnos de dar suficientes posibilidades para que todas y todos encuentren al menos una característica con la que se sientan identificados. Para terminar, exclamamos:

¡“Pónganse de pie quienes sean sobresalientes en todo”! (es probable que nadie se levante, pero si alguien lo hace, respetaremos que se considere “sobresalientes en todo”).

A continuación decimos que resulta difícil ser sobresalientes en todo lo que uno hace, y que lo normal es que seamos hábiles para algunas cosas, pero no para otras. Podemos poner ejemplos como Lionel Messi, que es excelente en fútbol, pero no en básquet; Stephen Hawking, el genio en silla de ruedas; Rigoberta Menchú, premio Nobel por defender los derechos indígenas; Shakira, por sus dotes artísticas, etc. También pondremos ejemplos de la vida escolar, mencionando que ser hábil en Matemáticas y Comunicación no nos hace ser mejores, y que seguramente también poseen otras habilidades, como diseñar, bailar, deportes, etc. Señalamos que hay personas a quienes les cuesta descubrir en qué sobresalen y no lo saben, pero que todas y todos somos hábiles en algo. Concluimos diciendo que, sea como sea, nada nos hace mejores o peores y todos tenemos los mismos derechos y deberes como personas.

Cierre:



Pedimos que en una hoja hagan una lista con los nombres y las habilidades que tienen dos de sus compañeras o compañeros (de la derecha e izquierda).

Finalizamos pidiendo que, cuando se mencione el nombre de cada niña o niño, se pondrá de pie para leer una de sus habilidades la niña o niño que escribió de ella o él.

Luego colocamos las hojas de trabajo en un lugar visible del aula.

Culminamos la sesión reflexionando acerca de las diferencias entre las personas, insistiendo en que tener o no destrezas no nos hace buenos o malos, todo somos hábiles para alguna o diversas actividades. Para saber en cuáles sobresalimos, necesitamos conocer y practicar varias, hasta descubrir aquella o aquellas en las que nos vaya mejor.

Después de la hora de tutoría:

Los trabajos deben ser compartidos en la próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Puedes utilizar la mano izquierda o la derecha, puedes ser veloz o no serlo puedes tener muchas cosas o pocas... Lo importante, lo realmente importante es que ERES UNA PERSONA ÚNICA, IRREPETIBLE Y DIFERENTE. ¡NO LO OLVIDES!
- Todas las personas son únicas, especiales y tienen habilidades diferentes, pero lo importante, lo realmente importante, es que PUEDES LLEGAR A SER LO QUE TÚ SUEÑES. ¡NO LO OLVIDES!
- A lo largo de tu vida te encontrarás con cientos de personas distintas.

Sesión 20

Lo que me gusta hacer

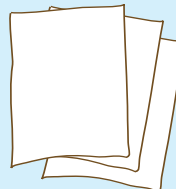
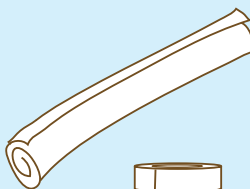
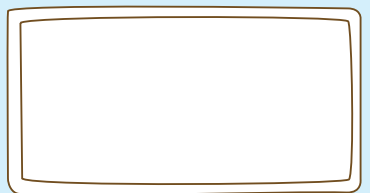
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de su proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se muestren abiertos a explorar actividades u ocupaciones que podrían ser de su interés.

Materiales:

- Hojas bond.
- Papelógrafos para cada grupo de trabajo.
- Pizarra.
- Masking tape.



Presentación:



Iniciamos el trabajo preguntando a las y los estudiantes: “¿Sueñas en lo que trabajarás cuando seas mayor? Entonces la palabra profesión es importante para ti. ¿Conoces todos los trabajos? ¿Ya sabes cuál te gusta más?”. Entregamos una hoja bond a las y los estudiantes, para que escriban.

Desarrollo:



A continuación, organizamos cuatro grupos de trabajo y pedimos que, luego de compartir los trabajos que registraron, completen el siguiente cuadro del papelógrafo:

Nombre del trabajo que conocen.	Qué nombre recibe la persona que realiza este trabajo.	Es hombre.	Es mujer.
Entonces, ¿hay trabajos distintos para las mujeres y los hombres?		Sí	No
¿Por qué?			

Una vez que hayan completado el ejercicio grupal, pegamos los papelógrafos en la pizarra y procedemos a leer los nombres de los distintos trabajos registrados, así como sus razonamientos en relación con: “Los trabajos distintos para hombres y mujeres”.

Compartimos la siguiente idea. Lo primero que tienes que saber es que no hay trabajos más apropiados para chicas o para chicos. Podemos hacer aquello que nos propongamos siempre que nos preparemos para ello, y no hagas caso si escuchas que esto no lo hacen las chicas o que no lo hacen los chicos. Hace unos años casi no había chicas pilotando aviones y los chicos no eran maestros de educación inicial, pero ahora sabemos que chicas y chicos podemos hacer lo mismo.

Cierre:



Entregamos hojas a las niñas y a los niños y les pedimos que elijan la profesión que les gustaría desempeñar en el futuro, que dibujen al personaje que realiza ese trabajo y luego escriban una cualidad que caracteriza a la realización de ese trabajo. Una vez que hayan terminado, colocan sus trabajos en un lugar del aula donde todas y todos los puedan apreciar.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos que, en compañía de algún miembro de su familia, visiten un centro de labores donde se realice el trabajo que eligieron ejercer cuando sean adultos, para que conversen con las o los trabajadores acerca de cómo se sienten desarrollando su trabajo y les pidan un consejo para llegar a ser profesionales como ellas o ellos. Se buscará un espacio en una próxima sesión, para que las niñas y los niños compartan las experiencias vividas con todas y todos sus compañeros de clase.

IDEAS FUERZA

- No existen profesiones para chicas o para chicos, sino que tienen todo un abanico de opciones que se adecúan a sus capacidades, preferencias y expectativas.
- Las personas pueden tener cualquier tipo de trabajo o realizar casi cualquier actividad que ellas quieran, de acuerdo a sus gustos y capacidades e independientemente del sexo.

Sesión 21

Merecemos las mismas oportunidades

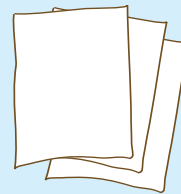
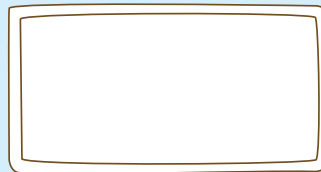
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de su proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan que hombres y mujeres tienen los mismos derechos.

Materiales:

- Papelógrafos con adivinanzas.
- Pizarra.
- Plumones.
- Texto para reflexionar (anexo del estudiante).
- Hojas bond.



Presentación:



Formulamos dos adivinanzas a las niñas y los niños, pidiendo que se pongan de pie quienes digan que la respuesta es “hombre” y que se queden sentados quienes digan que es “mujer”; se contará el resultado y gana la opción que tenga mayor cantidad.

1. Es una persona muy cariñosa, sonriente y le gusta mucho jugar vóley. Ahora tiene 45 años y ha enseñado a cientos de niños y niñas a leer y escribir, para que tengan una vida mejor.

¿Esta persona es una mujer o un hombre?

Es: _____

2. Es una persona de 15 años que se divierte jugando fútbol, es seria y muy fuerte, por eso pide cargar las bolsas cuando va de compras con su familia.

¿Esta persona es una mujer o un hombre?

Es: _____

Comentamos que durante la sesión estaremos hablando de que tanto mujeres como hombres debemos tener las mismas oportunidades.

Desarrollo:



Explicamos que deben ubicar en sus cuadernillos la hoja con un breve texto, para que lo lean en silencio y luego escriban la opinión que se les pide.

Seguidamente, solicitamos de manera voluntaria a dos o tres estudiantes, para compartir sus respuestas con todas y todos sus compañeros.

A partir de sus respuestas, comentamos que hombres y mujeres tenemos las mismas oportunidades para mostrar nuestros gustos y sentimientos, así como para alcanzar nuestras metas.

Cierre:



Cada estudiante recibe una hoja bond y le pedimos cogerla verticalmente y doblarla por la mitad; luego, que en el lado derecho haga una lista de tres cosas en las que son diferentes y en el lado izquierdo una lista de tres cosas en que son iguales a sus compañeras y compañeros. Colocan sus hojas en el mural del salón, cuyo encabezado dirá:

DIGO LO QUE PIENSO...

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que, en casa y con apoyo de sus familias, elaboren en una hoja bond un listado de tres ideas para dar respuesta a la siguiente pregunta:

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

Buscamos un tiempo en una próxima sesión para que las y los estudiantes compartan sus trabajos con todas y todos sus compañeros del aula.

IDEAS FUERZA

- ¡Hay infinitas formas de ser niña y de ser niño! No hay nadie en el mundo que sea como tú.
- El hecho de ser diferentes nos hace personas irrepetibles con los mismos derechos, las mismas oportunidades y los mismos deberes.
- Todas las personas tenemos derechos y merecemos las mismas oportunidades.

Anexo

Texto

A muchas niñas nos gusta subir a los árboles, estudiar, que nos cuenten cuentos de piratas, buscar caracoles... A muchos niños nos gusta buscar caracoles, que nos cuenten cuentos de piratas, estudiar, subir a los árboles.

Si nos pueden gustar las mismas cosas siendo niñas o niños, entonces ¿por qué a Lupe sus compañeros no la dejan jugar al fútbol en el recreo? ¿Por qué en la clase de ballet de Juan hay diecinueve niñas y él es el único niño? ¿Por qué hay niñas en el mundo que no pueden ir a la escuela? ¿Por qué a algunos niños les dicen que no pueden llorar porque son niños?

Y tú, ¿qué piensas de todo esto? ¿A ti te ha pasado que no te dejen hacer algo o que no te atrevas a hacerlo por ser niño o por ser niña? Cuéntamelo aquí:

Sesión 22

Tengo derecho a un ambiente sano

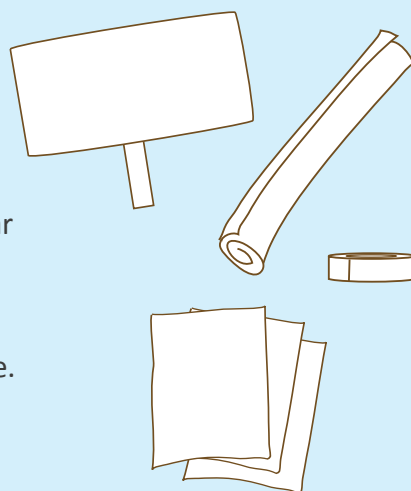
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen que estudiar en un ambiente sano es un derecho que contribuye de manera positiva a su formación integral.

Materiales:

- Carteles con derechos.
- Papel bond con el cuadro a completar para cada grupo.
- Cartulina.
- Cinta masking tape.



Presentación:



Mostramos carteles a las niñas y los niños y pedimos que cuatro estudiantes los lean voluntariamente y en forma ordenada.

1. Participación: Son los derechos que tienen los niños y las niñas a opinar, pensar, asociarse y tener acceso a información relacionada con su propia vida.

2. Desarrollo: Son todos aquellos derechos que les permiten ser mejores personas: estar sanos, estudiar, vivir con sus familias, que los medios de comunicación informen las cosas como son.

3. Supervivencia: Son aquellos derechos que les permiten disfrutar de una Buena alimentación, vivienda y servicios adecuados para estar saludables.

4. Protección: Son derechos que tienen los niños y las niñas a ser protegidos y cuidados de todo tipo de maltrato, abuso y explotación.

Luego, les hacemos saber que los derechos de la infancia son para todos y todas, y que son innatos por el solo hecho de ser personas.

Desarrollo:



Seguidamente los invitamos al diálogo a través de las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los ambientes de los servicios que nos brinda el colegio? ¿Cómo son o están? ¿Por qué? Entonces, ¿en qué tipo de derechos ya presentados se encuentran los servicios que brinda nuestro colegio?

Seguidamente, formamos seis grupos de trabajo y entregamos a cada grupo el nombre de un ambiente del colegio: aulas, patio, baños, jardín, juegos y quiosco. Les solicitamos que, luego de dialogar entre todas y todos sus integrantes, completen el siguiente cuadro:

Ambiente	¿Cómo está?	¿A qué se debe?	¿Qué podemos hacer para mejorarlo?	¿Qué personas nos pueden ayudar?

A continuación, una o un representante de cada grupo lee el contenido del trabajo.

Luego, comentamos a las y los estudiantes que por vivir en una sociedad hay que respetar los derechos de los demás, y que los niños y las niñas, así como tienen derechos, también tienen deberes de acuerdo a su edad y condición.

Cierre:



Escriben en una tarjeta de cartulina un compromiso que estén dispuestas o dispuestos a cumplir para contribuir al derecho de tener un ambiente sano en la escuela y lo pegan en un lugar visible del aula.

Finalizamos recordándoles que, desde que nacemos y antes de nacer, el Estado tiene la responsabilidad de organizarse y desarrollar políticas económicas, sociales, culturales y laborales, entre otros, que aseguren una vida digna para las ciudadanas y los ciudadanos.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que junto a su familia identifiquen las organizaciones o instituciones que promueven los derechos del niño, para que en una próxima sesión compartamos el trabajo que estas realizan a favor de las niñas y niños.

IDEAS FUERZA

- Debemos fomentar espacios agradables, limpios y saludables que estimulen el deseo de asistir al colegio y sentirnos a gusto en él.
- Todos y todas tenemos derecho a estar en espacios limpios y ordenados, pero también tenemos la responsabilidad de conservarlos.
- Los espacios públicos como el parque, la losa deportiva y las veredas, entre otros que son de uso común para todas y todos, también deben ser saludables.

Sesión 23

Valorando el buen trato

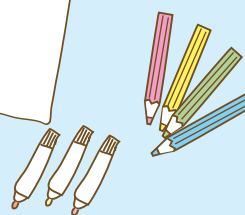
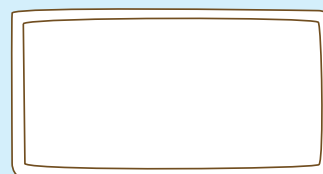
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes establezcan compromisos personales para practicar el Buen Trato en sus relaciones cotidianas.

Materiales:

- Pizarra.
- Cinta Maskingtape.
- Mensajes del Buen Trato para ampliar en hojas A3 (recurso docente).
- Cuento Don Porfavor (anexo del estudiante).
- Colores, plumones o crayolas.



Presentación:



La o el tutor muestra cuatro mensajes alusivos al tema (recurso docente) que estarán pegados en la pizarra y recoge las opiniones de las y los estudiantes a través de las siguientes preguntas:

¿Qué mensajes nos dan estas imágenes?, ¿están de acuerdo con estos mensajes?, ¿por qué? ¿ustedes ponen en práctica estos mensajes?, ¿dónde?.

Escuchamos las respuestas de las y los voluntarios, prestando especial atención en sus emociones.

Muy bien, entonces seguiremos trabajando sobre la importancia de practicar el buen trato.

Desarrollo:



Sugerimos a las y los estudiantes se sienten cómodamente y cierren los ojos. Luego les decimos lo siguiente:

- Piensen en alguna persona de su entorno, (puede ser un familiar, una compañera o compañero, una amiga o amigo, etc.)
- Luego que imaginen qué podrían hacer para ayudar a esa persona a ser cada día mejor y se sienta bien.
- Les decimos imaginen que están realizando lo que han pensado, vean la cara de bienestar y alegría de la persona que eligieron.
- Les preguntamos: ¿Ustedes se sienten bien y la otra persona también?, ¿Están contentas y contentos de haber logrado esto?

Los invitamos a que respiren hondo y exhalen tres veces, para que pueden abrir los ojos.

A continuación entregamos su cuadernillo del estudiante, para que lean oralmente el cuento Don Porfavor (anexo del estudiante). Después de la lectura, reflexionamos sobre el mensaje del mismo a través de las siguientes preguntas: ¿Este cuento nos da algunas ideas para brindar un buen trato a las y los demás? ¿cuáles?, ¿estas ideas son fáciles o muy difíciles de practicar? ¿por qué?, ¿podemos poner en práctica en nuestra vida diaria las ideas compartidas en el cuento? ¿con quiénes?, ¿en qué lugares?. Acepte la participación de dos estudiantes como máximo para cada respuesta.

Cierre:



A continuación les decimos que en su cuadernillo dibujen la escena sobre el buen trato que imaginaron con la persona de su entorno. Luego escriban su compromiso diario con esa persona, para que sienta que es tratada bien, recordando los consejos que contenía el cuento que leyeron.

Pedimos que de manera voluntaria algunas niñas y niños lean en voz alta sus compromisos de buen trato.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que en casa y con ayuda de su familia, elaboren una pancarta con dibujos o figuras recortadas y mensajes alusivos a la importancia de practicar el buen trato. Estas pancartas deben ser socializadas en una breve caminata durante la hora del recreo y luego ser pegadas en lugares estratégicos de la escuela.

IDEAS FUERZA

- El buen trato entre las personas debe ser un hábito en nosotras y nosotros, para ello para ello debemos comprometernos a mejorar en nuestra relación con las demás personas, tratando siempre de enseñar y utilizar el buen trato.
- Es importante incorporar en nuestra vida cotidiana acciones de buen trato, para que las personas con las cuales nos relacionamos nos valoren y tengan una imagen positiva de nosotros.
- Resalta las cualidades positivas de las personas, como una forma de fomentar el buen trato entre los que te rodean.

Recurso

- Imágenes para fotocopiar y ampliar



Fuente: <http://convivenciasm.blogspot.pe/2010/12/el-buen-trato-en-la-escuela.html>



Fuente: <http://universo.obolog.es/actuar9829esta-construir-espacio98299786infinito9829-1167514>



Fuente: <http://www.savethechildren.org.pe/noticias/piden-priorizar-atencion-a-la-infancia-en-planes-de-gobierno.html>



Fuente: http://www.radiomagallanes.cl/noticia.php?id_not=61054

Don Porfavor

Don Porfavor es un duendecillo
que gran magia sabe hacer.
Vive en boca de los niños
y de sus papás también.

Él se divierte jugando
y tras la lengua se esconde
de diente en diente, saltando
por nuestras boquitas corre.

Es rápido como un rayo
y un poquito vanidoso
Por eso, cuando lo llamo,
siempre viene presuroso.

Y es tan grande su alegría
al oír su nombre al viento
que me regala su magia
como un agradecimiento.

Así lo que haya pedido
poco antes de nombrarle
aparecerá cumplido
sin que tenga que esforzarme.

Muchos no quieren llamarlo,
o se ponen a dar gritos,
o lo hacen enfadados.

Y así, él no está a gusto.

Y entonces piensa el buen duende,
"¡qué boca tan aburrida!,
pensaba quedarme siempre
¡pero me voy enseguida!"

Don Porfavor huye entonces,
dejando solito al niño;
irá a buscar otras bocas
que le traten con cariño.

Por suerte hay niños más listos
que cuando piensan nombrarle
recuerdan que hay que decirlo
¡con la sonrisa más grande!

Aprende bien la lección:
no te enfades ni des gritos;
si este cuento te gustó
con gusto te lo repito.
¡Y con muchísimo amor!
Pero pon la cara alegre
y acordándote del duende
pídemelo POR FAVOR.

Pedro Pablo Sacristán

Sesión 24

Me protejo y protejo a quienes quiero

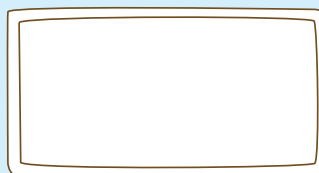
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen comportamientos de autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su privacidad.

Materiales:

- Ficha de trabajo “Yo sé proteger mi privacidad” (anexo del estudiante).
- Tarjetas en cartulina con el compromiso de privacidad para cada estudiante.
- Pizarra.
- Plumón.



Presentación:



Iniciamos la sesión pidiendo a las y los estudiantes ubicar en sus cuadernillos la ficha “Yo sé proteger mi privacidad” (anexo), y que resuelvan el ejercicio que consiste en identificar distintas situaciones que afectan la privacidad de las niñas y niños.

Luego preguntamos y motivamos a compartir voluntariamente sus respuestas:

¿Les ha ocurrido alguna de estas situaciones en la que una persona hace algo sin su permiso o no respeta sus espacios?

¿Cómo se sintieron?, ¿por qué?

De ser necesario, daremos esta sencilla definición: privacidad es el derecho que tenemos a que nadie invada nuestro espacio personal.

Desarrollo:



Seguidamente, formamos cuatro grupos de trabajo y les pedimos que dialoguen sobre qué podemos hacer para que se respete nuestra privacidad; las y los estudiantes eligen a una o un representante para que exponga las ideas del grupo; estas ideas deben ser registradas en la pizarra.

Posteriormente, procedemos a revisar las respuestas de la ficha “Yo sé proteger mi privacidad”, haciendo hincapié en cómo podemos evitar aquellas situaciones que aparecen en la ficha donde se esté vulnerando la privacidad.

Algunas ideas que podemos destacar si no son mencionadas por las y los estudiantes:

- Expresando nuestro malestar.
- Cerrando la puerta si nos estamos duchando o cambiando.
- Contándole a una persona de confianza cuando alguien no respeta nuestra privacidad.
- Identificando a las personas en las que podemos confiar.

Aprovechemos este momento para situarnos como una persona de confianza frente a nuestras y nuestros estudiantes, recordándoles que nos pueden decir todo lo que les preocupa y confiar en nosotros.

Cierre:



Finalizamos la sesión entregando la tarjeta a cada estudiante y pidiendo a las niñas y niños leer en voz alta el “compromiso de privacidad”, y que luego lo firmen (escribiendo su nombre) en señal de su cumplimiento.

Compromiso:

“Yo _____ me comprometo a respetar y defender mi privacidad y la privacidad de las demás personas, y comunicar a una persona de confianza si alguien no está respetando mi privacidad”.

Después de la hora de tutoría:

Motivamos a las niñas y los niños para que en familia elaboren un afiche creativo acerca del respeto a la privacidad como un derecho de las personas. Los invitamos a traerlos a la escuela y pegarlos en los paneles o paredes para que compartan sus valiosos trabajos con las y los demás estudiantes de nuestra institución educativa.

IDEAS FUERZA

- Toda niña y niño tiene derecho a exigir respeto por su privacidad.
- Toda niña y niño debe respetar la privacidad de las y los demás.
- Nadie debe obligar a ninguna niña o niño a hacer algo que afecte su privacidad y lo haga sentir incómodo o incómoda.
- Si alguien no respeta nuestra privacidad, debemos comunicarlo a una persona de confianza.

Anexo

Yo sé proteger mi privacidad

Coloca una "X" en las situaciones que consideras que atentan contra la privacidad de la persona.

Situaciones	
Cuando despiertas en la mañana tu mamá te da un abrazo de buenos días.	
Le contaste a tu amiga o amigo que hay una persona que te gusta y se lo contó a toda tu clase.	
Un familiar entra al baño sin pedir permiso, mientras te estás duchando.	
Mi mamá me pide que le cuente cómo me fue en el colegio.	
Tu hermana o hermano leyó una carta que era para ti, sin pedirte permiso.	
Tu prima usa el polo que le prestaste.	
Estás en el mercado, esperando que te den tu vuelto y una señora te empuja.	
Mi mejor amiga o amigo sabe mis secretos y no se lo cuenta a nadie.	
Tu profesor te pregunta por qué no participas en clase.	
Un compañero, les comenta a los demás un secreto que le contaste.	

Sesión 25

Vivo seguro reconociendo situaciones de riesgo

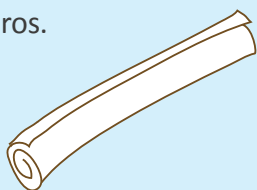
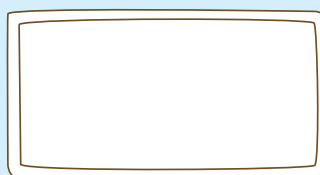
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen situaciones que pueden poner en riesgo su integridad personal.

Materiales:

- Papelógrafo con listado de situaciones.
- Plumón.
- Pizarra.
- Hojas de papel bond.
- Lapiceros.



Presentación:



Indicamos que leeremos en voz alta un listado de situaciones que estarán escritas en un papelógrafo colocado en la pizarra.

Pedimos que manifiesten su opinión, poniéndose de pie si consideran que la situación Sí los puede poner en riesgo, y permaneciendo sentados si consideran que NO. Vamos registrando las respuestas según el agrado o rechazo de las y los estudiantes.

Lista de actividades	Dijeron Sí	Dijeron No
Me invitan a un paseo.		
Me pierdo en el mercado.		
Salgo de mi casa sin permiso a jugar con mis primas.		
Me ofrecen juguetes si guardo un secreto.		

Concluimos este momento indicando que hay situaciones que nos pueden poner en riesgo y debemos identificarlas.

Desarrollo:



Seguidamente, leemos en voz alta una breve historia que permita reconocer una situación de riesgo:

Rogelio es un niño que vive con su mamá y su abuelito en una ciudad de la sierra. Un día, su vecino, amigo de su abuelo, le dice: “Rogelio, ven a mi casa un ratito para ayudarme a recoger la leña, cuando terminemos te voy a invitar gaseosa y caramelos”. Cuando Rogelio entra a la casa, su vecino le dice: “Pasa a mi cuarto, ahí está la leña y te daré la gaseosa y los caramelos”. Cuando Rogelio ingresa al cuarto, no hay leña y el vecino cierra la puerta con llave.

Una vez concluida la lectura, analizamos el contenido de la misma con las y los estudiantes mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué propone el vecino a Rogelio?
- ¿Cómo lo convence para que vaya a su casa?
- ¿Le dice la verdad o lo engaña?
- ¿Por qué el vecino cerró la puerta con llave?

Luego de recoger algunas respuestas de las niñas y los niños sobre cómo actuó el vecino, señalamos algunos indicadores que nos pueden permitir identificar una situación de riesgo:

- Nos convencen con engaños y mentiras.
- Nos ofrecen objetos o situaciones que nos gustan.
- Nos piden no contar un secreto a nuestra familia.

Seguimos preguntando ahora sobre cómo actuó Rogelio:

- ¿Pidió permiso a su mamá o abuelo para ir a la casa del vecino?
- ¿Por qué creen que Rogelio aceptó la propuesta del vecino?
- ¿Al ver que el vecino cerró la puerta, ¿cuál fue la actitud de Rogelio?

Luego de recoger algunas respuestas de las niñas y los niños sobre cómo actuó Rogelio, señalamos algunos indicadores que nos pueden permitir identificar una situación de riesgo para evitarla:

- Comunicación permanente con nuestra familia sobre dónde y con quién estamos.
- No conversar con personas desconocidas ni aceptarles regalos.
- Reconocer personas que nos inspiran confianza y con quienes nos sentimos seguros.

Cierre:



Cerramos la sesión pidiendo a las niñas y los niños que en una hoja bond, escriban esta historia, pero cambiando el final, en el que Rogelio no se deja engañar y dé una respuesta que no ponga en riesgo su integridad. Pedimos de manera voluntaria que una niña o un niño lea su texto en voz alta.

Después de la hora de tutoría:

Cuenta a tu familia la historia de Rogelio y luego escriban juntos un consejo dirigido a las niñas y los niños, para evitar situaciones de riesgo. Estos mensajes deberán ser colocados en un lugar visible del aula.

IDEAS FUERZA

- Debemos comunicar de manera oportuna a una persona de confianza nuestros miedos o las situaciones que no nos agradan.
- Es importante reconocer a la persona en la que más confiamos, pues ella puede evitar que vivamos una situación de riesgo.
- Cuando nos piden guardar secretos ante nuestros seres queridos, es porque algo es incorrecto o inadecuado y es muy probable que quieran hacernos daño.

Sesión 26

Tomando decisiones saludables

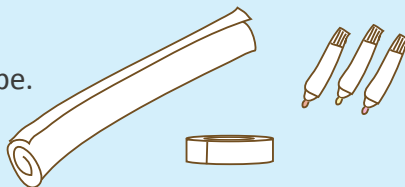
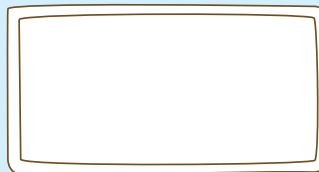
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de tomar decisiones saludables ante los efectos nocivos del consumo de drogas.

Materiales:

- Papelotes para cada grupo.
- Pizarra.
- Plumones.
- Cinta masking tape.



Presentación:



Iniciamos contando el caso de un niño que adquirió una enfermedad por imitar costumbres negativas y dañinas, como inhalar constantemente el barniz o laca de los trabajos manuales porque una amiga le dijo que era divertido y que no hacía daño. Pedimos que las y los estudiantes den otros ejemplos de cómo adquirimos enfermedades por culpa de estas costumbres inadecuadas. Anotamos en la pizarra algunos de los ejemplos emitidos.

Desarrollo:



Organizamos a las y los estudiantes en cuatro grupos de trabajo y entregamos a cada grupo un papelógrafo que contiene las siguientes preguntas: ¿Saben qué son las drogas?, ¿qué nombres de drogas conocen?, ¿para qué se usan?, ¿conocen a alguien que usa drogas?, ¿qué pasa cuando la persona consume drogas? Les pedimos responder a las preguntas después de haber dialogado con todas y todos los integrantes del grupo.

Seguidamente, una o un representante de cada grupo procederá a exponer las respuestas grupales. Dejamos claro que el consumo de drogas daña la salud de las personas y que el tabaco y el alcohol son las más usadas.

Luego, proponemos a las y los estudiantes hacer una representación, para ello, se eligen estudiantes que representen al narrador o narradora y a los actores de la escena relacionada con el consumo de drogas.

La historia es la siguiente:

Un niño pequeño ve cómo su primo mayor toma cerveza con sus amigos. Llega un momento en que está tan mareado que sus amigos se lo tienen que llevar a su casa. El niño, que ha observado toda la escena, se acerca a la mesa donde estuvieron tomando y, al ver que ha quedado un vaso de cerveza, lo agarra y lo prueba. Como le gusta el sabor, le da unos sorbos. Al rato, el niño se marea y se queda dormido.

Una vez terminada la escena, preguntamos:

¿Qué les parece lo que han visto?, ¿está bien lo que hizo el niño?, ¿por qué lo habrá hecho?, ¿qué les pareció el comportamiento del primo?, ¿qué harían ustedes si estuvieran en una situación así?

Hacemos notar que imitar comportamientos inadecuados, como el visto, puede ser dañino para niños y niñas.

Cierre:



Aunque parezca gracioso que un pequeño se embriague, en realidad es muy peligroso, porque su organismo no puede procesar el alcohol y corre el riesgo de terminar en el hospital.

Preguntamos: ¿Cómo sería una respuesta correcta ante un caso similar? Pedimos que escriban sus respuestas en uno de los cuatro papelotes pegados en diferentes lugares del aula.

Dejemos claro que el alcohol es una droga y que por lo tanto afecta y daña nuestro organismo.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que elaboren en familia una pancarta con un mensaje sobre la prevención del consumo de drogas, y en una próxima sesión realizamos un desfile de pancartas durante el recreo.

IDEAS FUERZA

- Es conveniente imitar conductas buenas, pero no aquellas dañinas y que afectan a nuestra salud, como el consumo de alcohol.
- Para divertirse y pasarla bien no es necesario consumir bebidas alcohólicas.
- Las drogas son productos que dañan nuestro organismo, produciendo su debilitamiento y destrucción.

Sesión 27

Aprendo a relajarme para afrontar las situaciones de estrés

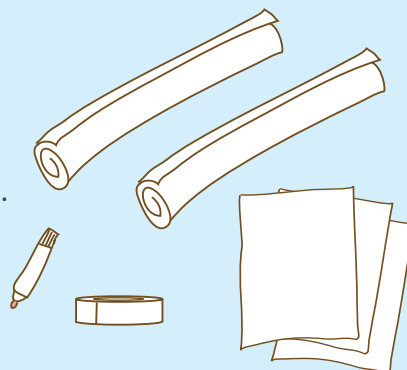
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludable, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan los efectos negativos de la tensión y el estrés y practiquen la técnica de respiración que les ayude a afrontarlos.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumón.
- Cinta masking tape.
- Hojas bond.



Presentación:



Iniciamos preguntando a las y los estudiantes:

- ¿En qué momentos se sienten relajados, serenos, tranquilos?
- ¿En qué situaciones les cuesta más estar relajados?
- ¿Qué sucede cuando se sienten tensionados o estresados?
- ¿Han intentado relajarse en momentos de preocupación o tensión? ¿Cómo les ha ido?

Desarrollo:



Referimos la importancia de aprender a relajarse frente a situaciones de estrés, ya que nos permitirá pensar y actuar mejor. Recordamos que el estrés afecta nuestro estado físico de muchas maneras, con dolores de cabeza, sudoración, fatiga, tensión muscular, incremento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca, etc.

Proponemos practicar una técnica para aprender a relajarse. Explicamos los pasos a seguir para el ejercicio de relajación diciendo: “Vamos a trabajar ejercicios de respiración con los ojos cerrados”.

La respiración

- Aprendan a sentir su respiración.
- Inhalen por la nariz.
- Exhalen por la boca, haciendo un ruido suave y relajante.
- Coloquen su manos ligeramente sobre el abdomen y perciban los cambios que ocurren cuando entra y sale el aire.
- Hagan respiraciones lentas y profundas, y siéntanlas.
- Repetimos este ejercicio durante tres minutos.

Después de la realización del ejercicio, preguntamos al grupo:

¿Cómo creen ustedes que estos ejercicios podrían mejorarse?, ¿qué podríamos agregar? Tomamos nota y tratamos de organizar los aportes.

Luego, mencionamos que podemos obtener mejores resultados si durante los ejercicios imaginan lugares tranquilos, piensan en cosas muy agradables de su vida o acompañan la relajación con música instrumental muy suave.

Cierre:



Mencionamos que esta técnica consiste en un ejercicio inicial y básico para relajarse en momentos de tensión y estrés, que son muy frecuentes en el aula o en la casa. Luego entregamos una hoja bond y pedimos a las y los estudiantes que se dibujen realizando el ejercicio de respiración y que escriban un breve comentario de cómo se sintieron durante la práctica del mismo.

Después de la hora de tutoría:

Proponemos a las y los estudiantes que, con el apoyo de sus familias, investiguen sobre otras técnicas de relajación para enfrentar mejor las situaciones de tensión y estrés. En otra sesión deben compartir sus investigaciones y se podrían practicar aquellas que son pertinentes.

IDEAS FUERZA

- Las técnicas de relajación sirven para ablandar el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Las técnicas de relajación deben ser practicadas dos veces al día: por la mañana y luego por la tarde.
- Las técnicas de relajación ayudan a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar nuestra calidad de vida.

Sesión 28

Alimentándonos bien, cuidamos nuestro cuerpo

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 puedan discriminar productos alimenticios saludables de los que no lo son y opten por el consumo de los que más benefician a su organismo.

Materiales:

- Papel bond.
- Imágenes ampliadas (hoja A3).
- Tarjetas de cartulina.
- Pizarra.
- Plumones.
- Papelote.
- Tijeras.
- Goma.
- Colores.
- Cinta "Masking tape"



Presentación:



La o el docente tutor comenta al grupo sobre la importancia de mantener una buena salud mostrando dos imágenes en las cuales hay niñas y niños sanos y también la de un niño enfermo, luego realiza las siguientes interrogantes: ¿por qué creen que

las niñas y niños se mantienen sanos? y ¿por qué el niño de la otra imagen no?. Aceptamos las respuestas voluntarias y las anotamos en la pizarra.

Agradecemos las respuestas y anunciamos que en la sesión estaremos tratando sobre la importancia de consumir alimentos saludables.

Desarrollo:



Seguidamente, solicitamos a las y los estudiantes abrir su cuadernillo y ubicar la ficha Tabla de la salud (material para el estudiante) para que los estudiantes la resuelvan (según indicación de la ficha, el producto incógnito reforzará la idea de no ingerir productos que no conocemos).

Una vez concluido el tiempo del trabajo, solicitamos que intercambien sus cuadernillos en pareja y verifiquen las respuestas correctas de su compañera o compañero colocando un check.

Las respuestas deben ser expresadas oralmente por la o el docente.

Luego en una tarjeta de cartulina escribirán el nombre de un alimento saludable y lo colocarán alrededor de la imagen de las y los niños sanos, la o el tutor lee el listado de los alimentos registrados a todo el grupo y comenta: “Cuando consumimos alimentos saludables, nos sentimos con energía y optimismo a la vez que estamos previniendo enfermedades que puedan atacarnos por la carencia o deficiencia de estos”.

Cierre:



Organizamos a las y los estudiantes en seis grupos de trabajo y les pedimos dibujar en hojas bond alimentos nutritivos, luego los recortarán y pegarán dentro de la imagen de una canasta preparada por la o el docente tutor. Los trabajos concluidos serán colocados en el mural del aula.

Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes comentan el tema trabajado en casa y en sus cuadernillos dibujarán los alimentos que debe contener una lonchera saludable. Los trabajos realizados deben ser expuestos a todo el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Hay alimentos naturales como las frutas, verduras, tubérculos, lentejas, menestras, huevos, pescado, etc. que están en nuestro medio y al consumirlos brindan a nuestro organismo; la energía necesaria para estar fortalecidos y prevenir diversas enfermedades.
- Hay productos que parecen saludables, pero no aportan energías a nuestro organismo; por ejemplo, en lugar de consumir una gaseosa debemos preferir una infusión de manzanilla que nos relajará si estamos nerviosos.
- Existen productos que al ser consumidos en exceso causan daño a nuestro organismo como la cerveza, el vino, etc. Y otros que nos pueden causar la muerte como la lejía, el kerosene, los insecticidas, etc.

Recurso

- Imágenes para el docente:



Fuente: [http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-obesidad-es-principal-
causa-incremento-diabetes-ninos-y-adolescentes-sostienen-315134.aspx](http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-obesidad-es-principal-causa-incremento-diabetes-ninos-y-adolescentes-sostienen-315134.aspx)



Fuente: [http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-advierten-casos-
bulimia-y-anorexia-tambien-se-presentan-ninos-477636.aspx](http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-advierten-casos-bulimia-y-anorexia-tambien-se-presentan-ninos-477636.aspx)

Anexo 1

- Material para el estudiante

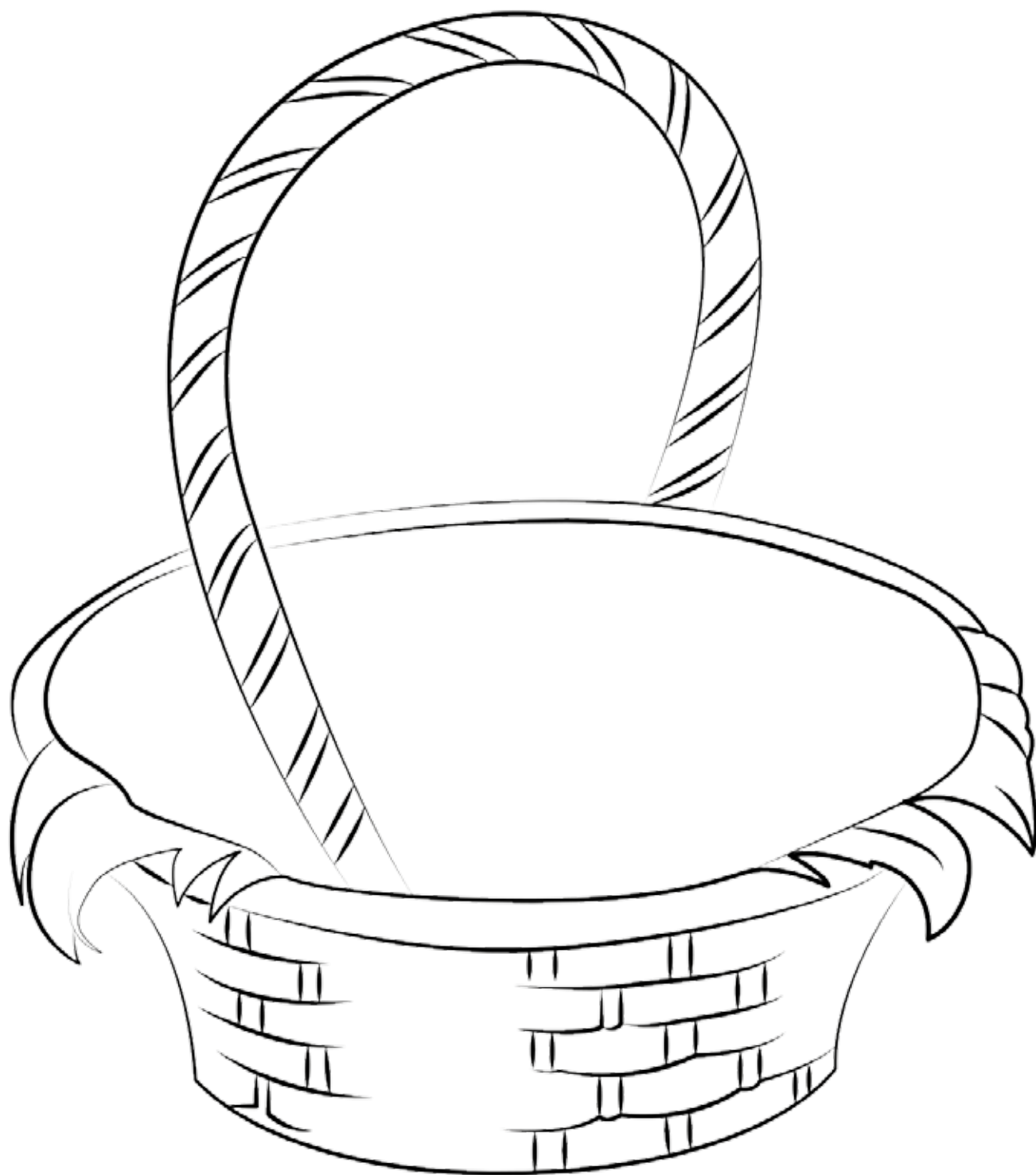
Tabla de la salud

Huevos	Caramelos	Frejoles	Chizitos
Incógnito	Papas	Guisado de quinua	Mate de manzanilla
Chicle	Pescado	Lejía	Chocolates
Leche	Kerosene	Naranja	Cerveza

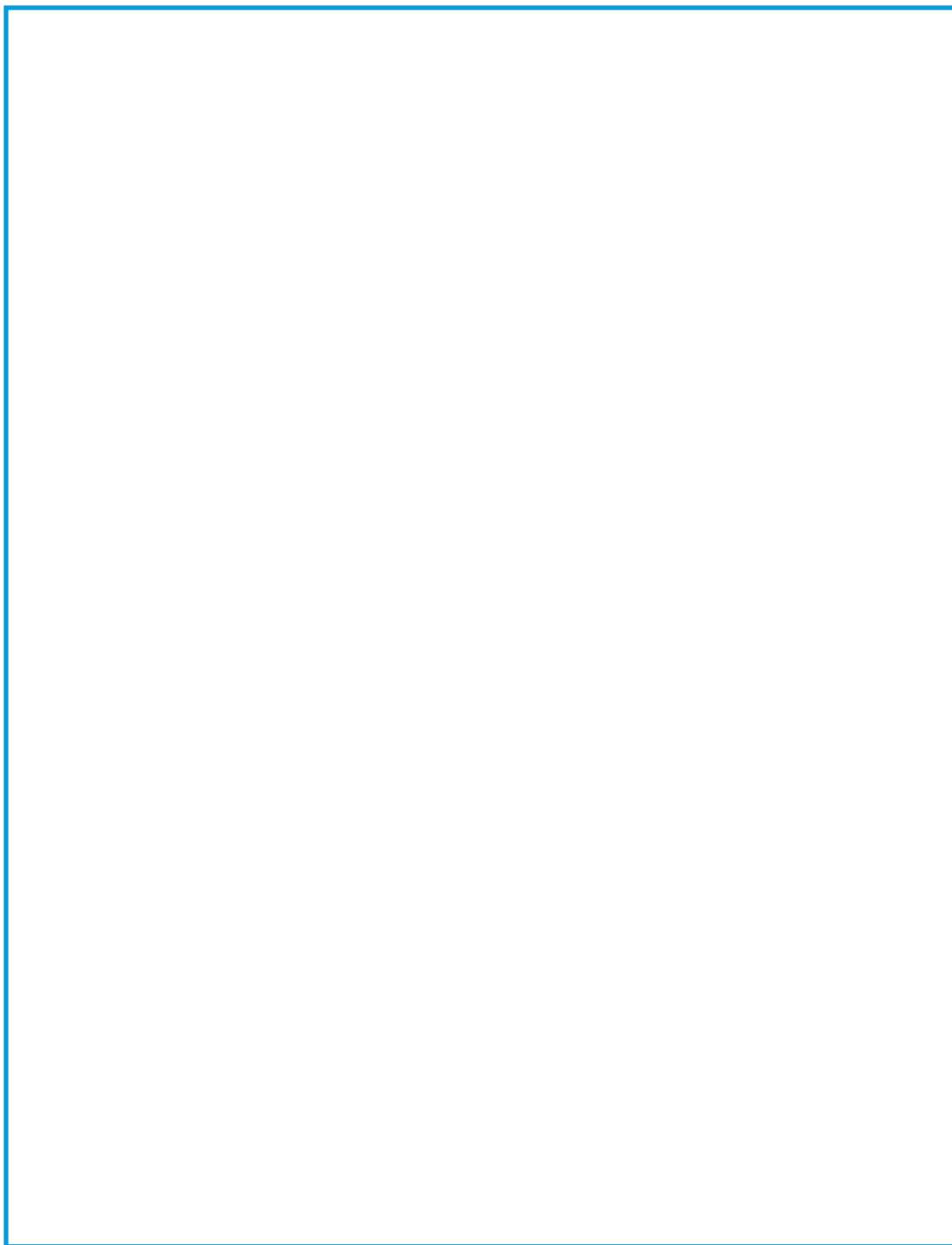
Indicaciones:

- Colorea de verde los productos que puedes consumir y proporcionan energía a tu organismo.
- Colorea de anaranjado los productos que puedes consumir y no proporcionan beneficios a tu organismo.
- Colorea de rojo los productos que nunca debes ingerir porque perjudican a tu organismo y que pueden causarte hasta la muerte.

- Canasta para cada grupo



- Dibuja y colorea una lonchera y los alimentos que debe contener una lonchera saludable.



Sesión 29

¿Cómo aprendo mejor?

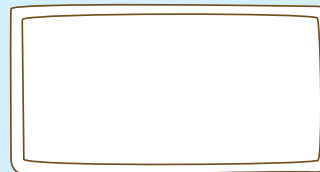
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan que existen diferentes habilidades que les permiten aprender mejor.

Materiales:

- Imágenes recortadas (del material para estudiantes).
- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



El o la tutora le comenta al grupo: “En la escuela aprendemos cosas nuevas, algunas de ellas son retos que enfrentamos y que debemos aprender a superar. Cuando estamos frente a un reto, como aprender algo nuevo o encontrar una respuesta, debemos tener en cuenta que hay muchos caminos para encontrar la solución”. Por ejemplo, podemos escribir, leer, hacer ejercicios, hacer resúmenes, dibujos o repasar.

Cada persona tiene diferentes formas de enfrentar estos retos escolares.

Desarrollo:



Informamos a las y los estudiantes que leerán una historia de cómo hicieron varios estudiantes para cumplir una tarea que la profesora les dejó.

Pedimos abran sus cuadernillos, recorten la parte inferior de su hoja de trabajo (material para el estudiante) y solicite que le alcancen sus recortes.

Seguidamente conforme grupos de tres estudiantes y entregue un recorte a cada integrante, ahí encontrarán el rol secreto que les tocará interpretar. Por favor, no lo compartan con sus compañeras o compañeros. Entregue los roles a sus estudiantes, de forma que en cada grupo queden representados los tres roles.

Reto Escolar

La profesora pide a sus estudiantes que, como tarea, aprendan la tabla de multiplicar del número 9.

En los grupos que han formado, cada estudiante les contará a sus compañeros cómo se llama su personaje y qué hizo para cumplir el reto.

Luego de que todos hayan compartido su rol (aproximadamente cinco minutos) reúna a todo el salón nuevamente y reflexione con ellos sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Qué intentó hacer cada personaje?
- ¿Creen que funcionó?
- ¿Todos aprendemos de la misma forma?

Ahora, vamos a ver con qué personaje nos identificamos más. Levanten la mano quiénes se identifican con:

- Preguntín. Cuente las manos levantadas.
- Melodín. Cuente las manos levantadas.
- Dibujín. Cuente las manos levantadas.

¿Se les ocurren otras formas en las que podrían aprender la tabla del 9?. Anote estas respuestas en la pizarra.

Cierre:



Existen diferentes estrategias para aprender algo nuevo, es decir, diferentes caminos para aproximarnos a un nuevo aprendizaje y, por esto, en la historia, cada personaje hizo cosas diferentes para alcanzar un mismo objetivo.

Reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Creen que podrían usar alguna de las estrategias que aprendimos hoy para aprender algo nuevo?
- ¿Alguna vez les ha pasado que algo les cuesta mucho trabajo en la escuela? ¿qué podrían hacer para comprenderlo mejor?

Podemos poner en práctica diferentes estrategias para aprender cosas nuevas y ver cuál de todas nos funciona mejor.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos que en casa las y los estudiantes recuerden alguna oportunidad en la que hayan logrado aprender algo o hacer una tarea muy difícil y, en una hoja de papel, escriban lo que hicieron para lograrlo. Estos textos deben ser compartidos en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Es importante que las y los estudiantes practiquen el ejercicio de reconocer aquellas cosas que les permiten aprender mejor, así también se refuerza la confianza en sí mismos, asegurando un acercamiento positivo a nuevos retos y tareas.
- El proceso de pensar en qué habilidades facilitan nuestro aprendizaje permite poner en práctica la autoeficacia.

Anexo

Preguntín, Melodín y Dibujín

(Cada estudiante utilizará uno de estos tres personajes.)

Preguntín

Ante este reto, lo que hizo Preguntín fue empezar a hacerse preguntas a sí mismo y tratar de responderlas. Por ejemplo, se decía a sí mismo en voz alta: "Preguntín, cuánto da 9 por 9" y él mismo se respondía: "81". Así logró aprender la tabla del 9.

Melodín

Ante este reto, lo que hizo Melodín fue inventarse una canción con ritmo para recitar la tabla del número 9. Luego cantó y cantó la canción y así pudo hacer lo que la maestra le indicó.

Dibujín

Dibujín decidió pintar ilas de 9 cuadrados para representar las multiplicaciones del número 9. Así, cuando necesitaba saber, por ejemplo, el resultado de 9 por 2, pintaba dos filas de 9 cuadrados y los contaba. Pintó muchas veces hasta que en su mente imaginaba cómo se verían todos los posibles resultados en cuadrados y así aprendió la table del 9.



Preguntín

Ante este reto, lo que hizo Preguntín fue empezar a hacerse preguntas a sí mismo y tratar de responderlas. Por ejemplo, se decía a sí mismo en voz alta: "Preguntín, cuánto da 9 por 9" y él mismo se respondía: "81". Así logró aprender la tabla del 9.

Melodín

Ante este reto, lo que hizo Melodín fue inventarse una canción con ritmo para recitar la tabla del número 9. Luego cantó y cantó la canción y así pudo hacer lo que la maestra le indicó.

Dibujín

Dibujín decidió pintar ilas de 9 cuadrados para representar las multiplicaciones del número 9. Así, cuando necesitaba saber, por ejemplo, el resultado de 9 por 2, pintaba dos filas de 9 cuadrados y los contaba. Pintó muchas veces hasta que en su mente imaginaba cómo se verían todos los posibles resultados en cuadrados y así aprendió la table del 9.

Sesión 30

Todo tiene su tiempo

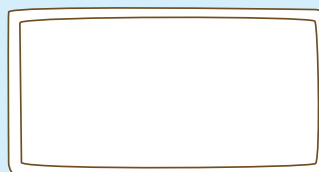
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen y vivan situaciones en las que cada actividad tiene su tiempo.

Materiales:

- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor comenta al grupo: “Muchas veces nos enfrentamos a situaciones que implican que seamos pacientes y comprendamos que cada cosa tiene su tiempo. Por ejemplo, hay momentos en los que quisiéramos quedarnos hasta muy tarde viendo televisión o jugando, pero debemos comprender que es momento de dormir para estar activos al día siguiente”.

¿Pueden pensar en otros ejemplos en los que podemos querer hacer algo, pero debemos ser pacientes y esperar?, en orden y de manera voluntaria acepta la participación de las y los estudiantes.

Anote algunas respuestas en la pizarra.

Desarrollo:



Seguidamente, comente con el grupo: “Vamos a tener un tiempo para relajarnos y divertirnos haciendo las actividades que más nos gusten”. ¿Qué quisieran hacer en esta sesión? Escucha sus respuestas. Una vez que las y los estudiantes hayan dicho qué desean hacer en esta sesión, dígales que tienen el tiempo libre para que se dediquen a esto. La única condición es que, primero, deberán completar dos retos: uno mental y uno físico.

Para el reto mental tendrán cinco minutos. Cada uno tendrá que resolver el laberinto que se encuentra en su cuadernillo (material para el estudiante). Deben estar muy concentrados en su tarea de resolver este laberinto, en silencio, durante cinco minutos.

Cuando hayan transcurrido los cinco minutos del reto mental (no importa que no hayan resuelto el laberinto, lo importante es completar el tiempo).

Explique el reto físico. Este consiste en que estén paradas o parados en un solo pie y levantando una mano durante cinco minutos. Pueden cambiar de pie o de mano, pero siempre deben tener un pie en el aire y una mano levantada.

Una vez que hayan terminado los dos retos, la recompensa es que tienen veinte minutos de tiempo libre para que se dediquen a hacer lo que más les guste.

Cierre:



Hoy hicieron un gran trabajo con el reto mental y el reto físico. Reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿El reto mental les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
- ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto mental?
- ¿El reto físico les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
- ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto físico?

Agradezca su participación durante el trabajo realizado.

Después de la hora de tutoría:

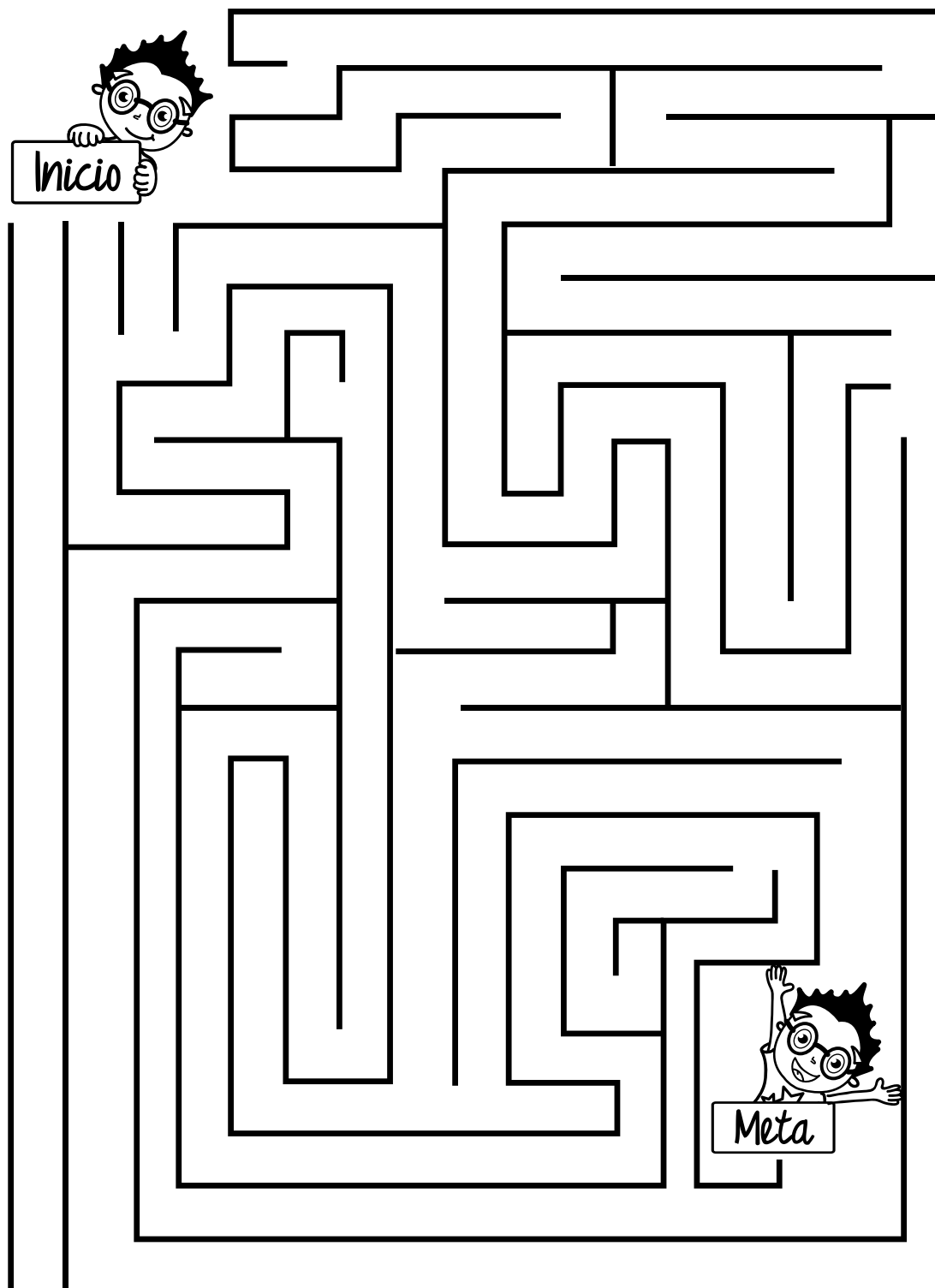
Solicitamos a las y los estudiantes que en casa y con el apoyo de la familia piensen y escriban cuatro ejemplos que viven en el día a día, en los que tengan que hacer actividades que implican un reto o que no son tan divertidas, antes de hacer otras cosas que les gustan más. Estos trabajos deben ser socializados con el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Cada cosa tiene su tiempo y hay ocasiones en las que debemos esperar para hacer lo que queremos.
- Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados superiores o consecuencias positivas posteriores.

Anexo

Laberinto



Sesión 31

Torres de papel

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes valoren la importancia del esfuerzo en relación con el aprendizaje.

Materiales:

- Papel periódico (uno o dos periódicos completos por grupo).
- Goma líquida o en barra.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva “masking tape”.



Presentación:



La o el docente tutor comenta al grupo: “A veces, no nos damos cuenta de que el camino que recorremos antes de alcanzar nuestras metas puede ser tan importante y divertido como la meta en sí misma”. Por ejemplo, cuando queremos hacer una tarjeta para una persona especial, tenemos que escoger los colores, el mensaje y los dibujos adecuados. Después, tenemos que hacer la tarjeta pensando en esa persona para, finalmente, entregarla y ver la sonrisa cuando la persona la recibe. Este proceso y esfuerzo seguramente nos hace sentir más satisfechos que si compramos una tarjeta ya hecha.

Desarrollo:



Conformamos grupos de trabajo con cinco estudiantes cada grupo, les entregamos periódicos, goma, Tijeras y la cinta adhesiva.

Les informamos que tienen que armar una torre de papel, en un periodo de quince minutos de tiempo y se les recuerda que este trabajo no es una competencia sobre la mejor torre.

Mientras los niños y niñas estén trabajando, es importante que usted vaya por cada grupo y retroalimente el esfuerzo que están haciendo y las estrategias que están implementando, y no el producto final.

Al finalizar, al margen del resultado, felicite a cada grupo por el gran esfuerzo realizado en esta actividad.

En silencio, tomemos cinco minutos para observar cada una de las torres, pensando en qué aprendizajes podemos recoger sobre lo que los demás hicieron.

Reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Qué fue lo más difícil y qué fue lo más fácil de hacer la torre?
- ¿Qué fue lo que más les gustó del proceso de construir la torre?
- ¿Qué creen que fue lo más importante para lograr el resultado final?
- ¿Qué pudieron aprender de las torres hechas por los otros grupos?
- ¿Qué hubiera pasado si alguien le hubiera regalado a su grupo la torre ya armada?
¿Qué aprendizajes hubieran perdido?

Cierre:



La o el docente tutor comenta al grupo: “Trabajaron por una meta común con su grupo y aprendieron muchas cosas mientras construían la torre”.

Luego, reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Acepte cinco intervenciones como máximo

- ¿Por qué es importante esforzarse por obtener una meta?

Finalice comentando con el grupo: “El esfuerzo es lo que nos permite obtener verdaderos aprendizajes. Aunque parezca más fácil obtener lo que queremos sin esforzarnos, la verdadera gratificación viene después del esfuerzo”.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes escribir un listado de otras actividades que trabaja en grupo con sus compañeras o compañeros durante su permanencia en el aula y qué sentimientos lo acompañan mientras realiza estas actividades. Estos trabajos deben ser socializados con el grupo en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- La manera más efectiva de establecer metas es procurando que estas sean concretas, medibles, realistas y alcanzables en un periodo restringido de tiempo.
- Si el niño o niña tiene dificultades para establecer sus propias metas, ofrézcale opciones para que pueda escoger, ya que esto promueve la autonomía del niño o niña.

Sesión 32

¡Lo lograré!

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen creencias que favorecen la perseverancia a pesar de las dificultades y fracasos.

Materiales:

- 3 pelotas, naranjas o cualquier objeto redondo para hacer malabares.
- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



Empiece la sesión practicando malabares con las y los estudiantes, para lo cual usarán tres pelotas u objetos redondos. Esta es una tarea difícil y probablemente los niños y las niñas puedan ver, en los primeros intentos, que una pelota siempre se caerá.

- ¿Ustedes creen que hacer malabares es fácil o difícil?
- ¿Qué pasaría si yo dijera “Nunca voy a lograrlo” y no volviera a practicar?

Anotamos algunas de las respuestas en la pizarra.

A veces, es fácil rendirse frente a retos difíciles, pero si realmente uno quiere aprender, la decisión correcta sería seguir practicando. Hoy hablaremos de la importancia de seguir intentando hasta lograr lo que queremos.

Desarrollo:



Leeremos sobre la vida de un hombre que es un ejemplo de perseverancia. Por cada fracaso o dificultad que leamos, cada uno dibujará un escalón en su cuadernillo para ir formando una escalera. La o el docente tutor dibujará la escalera en la pizarra.

Para cada escalón, también nos imaginaremos la emoción o emociones que probablemente sintió este hombre.

Esta es una historia de la vida real, de un hombre cuyo sueño era volverse presidente de los Estados Unidos. Este hombre:

1. Fracasó en los negocios a los 31 años.
2. Fue derrotado a los 32 como candidato para unas elecciones.
3. Volvió a fracasar en los negocios a los 34.
4. Sobrellevó la muerte de su esposa a los 35.
5. Sufrió un ataque de nervios a los 36 años.
6. Perdió en otras elecciones a los 38.
7. No consiguió ser elegido congresista a los 43.
8. No consiguió ser elegido congresista a los 46.
9. No consiguió ser elegido congresista a los 48.
10. No consiguió ser elegido senador a los 55.
11. A los 56, fracasó en el intento de ser vicepresidente.
12. De nuevo fue derrotado y no fue elegido senador a los 58.
13. Finalmente, fue elegido presidente de los Estados Unidos a los 60.

Este hombre fue Abraham Lincoln, uno de los presidentes más importantes de los Estados Unidos, quien terminó con la esclavitud, fortaleció el gobierno y modernizó la economía de ese país.

Seguidamente, formamos a las y los estudiantes en parejas de trabajo y les solicitamos discutir en base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron mientras dibujaban cada escalón?
- ¿Qué es lo que más admiran del hombre de la historia?
- ¿Qué hubiera pasado si se hubiera rendido al ver sus primeros fracasos?
- Piensen, para cada escalón, en una frase de ánimo que Abraham Lincoln se podría haber dicho a sí mismo para no rendirse.
- ¿Por qué es importante que, ante los obstáculos, nos repitamos las palabras: ¡Lo lograré!

¡Felicitaciones por sus ideas sobre la importancia de perseverar y no rendirse ante las dificultades, y por haber sido creativos en las palabras de ánimo que nos ayudan a no rendirnos!

Cierre:



Reflexione con el grupo sobre lo siguiente. Máximo dos intervenciones por pregunta.

- ¿Por qué, a veces, es tan difícil seguir intentando después de un fracaso?
- ¿Qué podemos hacer si, a pesar de varios intentos, no logramos lo que queremos?
- ¿Qué personas en sus vidas son un buen ejemplo de perseverancia?

Finalice comentando al grupo: “Es muy importante tener una mente positiva y seguir perseverando porque, así, podremos alcanzar nuestras metas”.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes conversar sobre el tema trabajado en clase con su familia, luego deben escribir algunas estrategias que tienen para no rendirse y perseverar ante tareas difíciles. Compartirán sus estrategias en una próxima sesión con todo el grupo.



IDEAS FUERZA

- Reflexionar sobre las emociones y pensamientos que surgen ante el fracaso nos ayuda a poder definir estrategias que nos permitan perseverar y, así, alcanzar nuestros objetivos.
- Perseverar a pesar de los fracasos o de los obstáculos nos permite alcanzar metas que, a primera vista, pueden parecer difíciles o imposibles de alcanzar.

Anexo

La escalera de la perseverancia

Sesión 33

Mi educación es importante

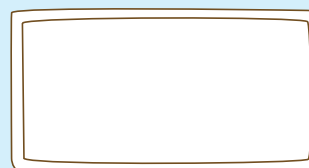
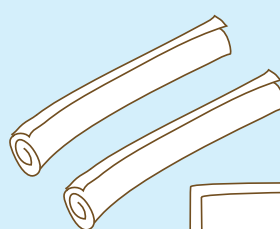
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la educación como un derecho que contribuye a su desarrollo integral.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones.
- Pizarra.



Presentación:



Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes si conocen o han escuchado casos de niñas o niños a los que no se les permite recibir educación y por ello no asisten a la escuela. También, ¿por qué creen que no asisten a la escuela?.

Escribimos en la pizarra una lista con sus respuestas, agrupándolas; por ejemplo, por discapacidad, pobreza, trabajo, ayuda en las labores de campo, entre otros.

Desarrollo:



A continuación, decimos a las y los estudiantes que formen cuatro grupos y les entregamos papelotes, pidiéndoles que hagan una lista de todas las ocasiones en que leen algo durante el día.

Una vez que terminan su listado, hacemos las siguientes preguntas y pedimos que las respondan en los mismos papelotes:

- ¿Qué pasaría si ustedes no supieran leer?
- ¿Qué actividades no podrían hacer o no podrían hacer bien?

El hecho de no recibir educación asistiendo a la escuela, ¿qué consecuencias traería para las y los estudiantes cuando sean adultos, cuando sean madres o padres?

Luego, en plenaria, una o un representante de cada grupo expone sus respuestas.

Terminamos este momento reflexionando con las y los estudiantes sobre la educación como la mejor herramienta de trabajo, que les va a permitir crecer con una mejor calidad de vida y estar en las mejores condiciones para aprovechar las oportunidades que se les presenten a lo largo de sus vidas.

Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes que, en su cuadernillo, dibujen y escriban la profesión que les gustaría tener cuando sean adultos, gracias al hecho de estar asistiendo a la escuela para recibir educación.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que en casa dialoguen en familia sobre el tema trabajado en clase y que luego escriban en su cuadernillo sobre la importancia de que las niñas y los niños reciban educación. Estos trabajos deben ser compartidos en una próxima sesión.



IDEAS FUERZA

- Una educación que desarrolla capacidades y valores conduce hacia logros de oportunidades y metas personales.
- La falta de educación limita la capacidad para disfrutar de otros derechos de la persona.
- Las y los estudiantes deben participar activamente en el proceso educativo: investigando, cuestionando y opinando.

Sesión 34

Organizando mis actividades

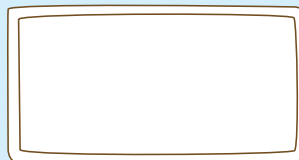
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y uso adecuado del tiempo libre para optimizar y mejorar y su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes aprendan a organizar sus actividades diarias, para optimizar el uso del tiempo libre.

Materiales:

- Papelógrafo con poesía "El gato Mustafá".
- Pizarra.
- Plumones.
- Hojas bond.
- Organizo mis actividades diarias (anexo del estudiante).
- Lámina de acciones cotidianas (anexo del estudiante).
- Colores.



Presentación:



La o el docente tutor lee a las y los estudiantes la poesía pegada en un papelógrafo en la pizarra:

El gato Mustafá...

En la ciudad de los gatos
vive el gato Mustafá.
Muy temprano se levanta,
pues le gusta ser puntual.
Se baña en la regadera,
se peina, ayuda a mamá
y toma su desayuno:
Jugo, huevos, leche y pan.
Revisa bien su mochila,
nada le debe faltar,
y cuando llega a la escuela
saluda a todos: ¡Miau, miau!

Luego preguntamos a las y los estudiantes ¿Qué actividades realiza el gato Mustafá? Sus respuestas las subrayamos con plumón en el papelógrafo que contiene la poesía y las leemos para el grupo. Decimos: "Hoy hablaremos de las actividades que realizamos durante el día".

Desarrollo:



Organizamos a las y los estudiantes en grupos de cinco integrantes y les entregamos una hoja bond por cada grupo, para que escriban un listado de diez actividades que realizan diariamente. Luego una o un representante por grupo leerá los listados y la o el tutor anotará en la pizarra las actividades propuestas (aquellas que se repitan ya no serán anotadas).

El listado deberá ser organizado por las y los estudiantes en su cuadernillo siguiendo las indicaciones (si las o los estudiantes realizan otras actividades que no están en el listado, pueden agregarlas en el cuadro).

Organizo mis actividades diarias

Por la mañana antes de ir a la escuela	Por la tarde después de salir de la escuela	Por la noche

Concluida esta tarea, comentamos con el grupo que “el tiempo es oro” y por lo mismo debemos aprender a organizarlo adecuadamente.

Solicitamos intercambien su cuadernillo con su compañera o compañero de su costado derecho y comenten que actividades similares realizan al salir de la escuela.

Cierre:



Las y los estudiantes en su cuadernillo, deben observar las imágenes de la lámina “acciones cotidianas” y escribir un breve mensaje sobre porque es importante organizar las actividades diarias.

Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes, llevan su cuadernillo a casa para comentar del tema trabajado en la sesión. Luego con el apoyo de la familia, deben elaborar un horario con el cuadro de actividades que completaron en clase, este horario debe ser pegado en un lugar visible de la casa, para que ayude a las niñas y los niños a organizar su tiempo adecuadamente, cuando están en casa.

IDEAS FUERZA

- La organización de nuestro tiempo debe de estar en función de la importancia de nuestras metas y actividades.
- Uno de los primeros pasos para organizar el tiempo, es la planificación de las actividades en un horario.

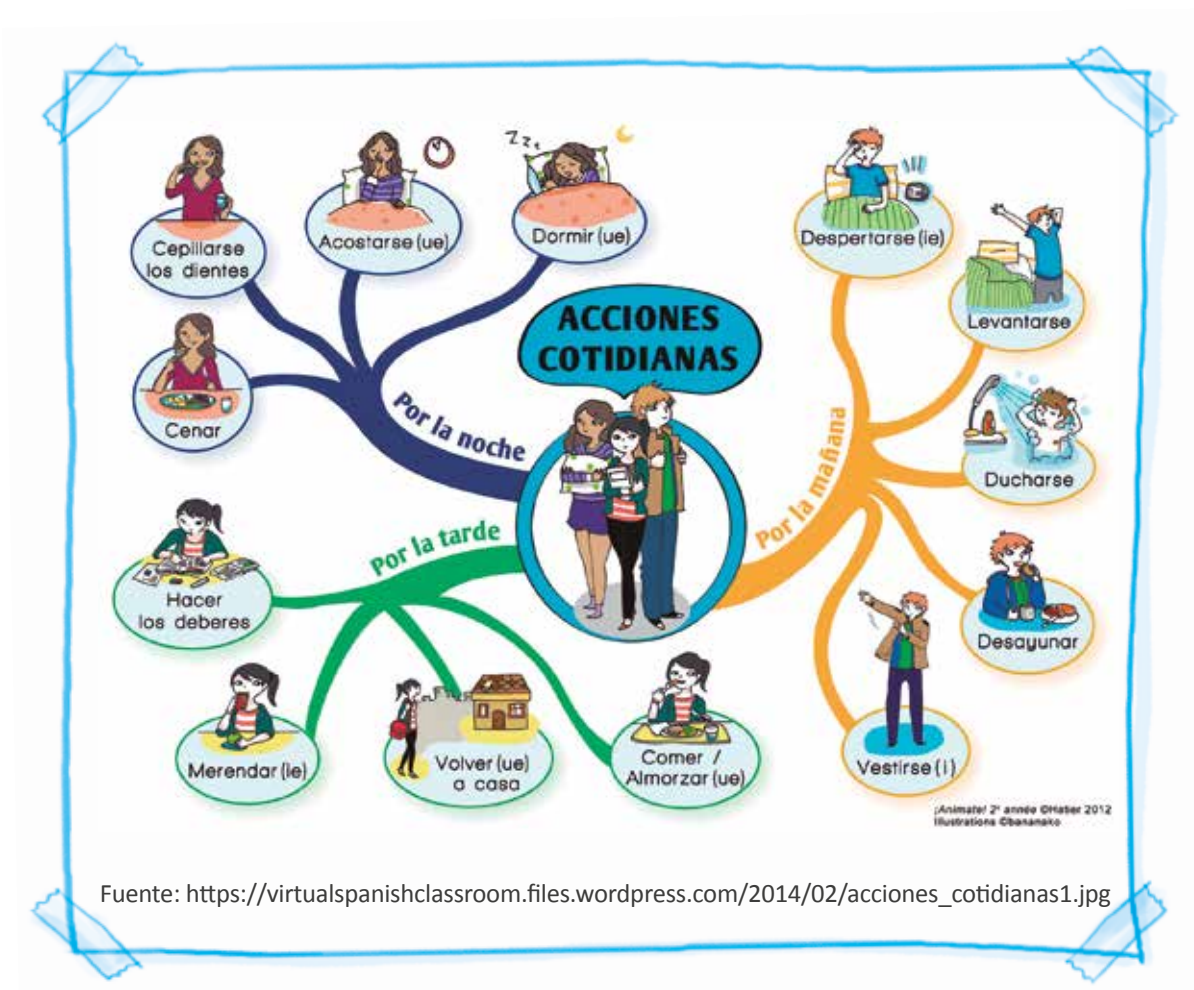
Anexo del estudiante

- Completa el cuadro, escribiendo un listado de las actividades diarias que realizas...

Organizo mis actividades diarias

Por la mañana antes de ir a la escuela	Por la tarde después, de salir de la escuela	Por la noche

- Observa la siguiente lámina.



Fuente: https://virtualspanishclassroom.files.wordpress.com/2014/02/acciones_cotidianas1.jpg

- Escribe un mensaje.

Es importante organizar las actividades diarias porque ____

Sesión 35

A ella le gusta, a él le gusta

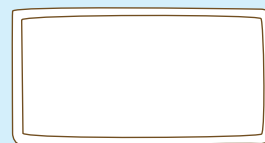
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes analicen, evalúen y cuestionen cuando la gente, los medios de comunicación o la sociedad hacen generalizaciones que reproducen estereotipos o prejuicios.

Materiales:

- 10 carteles con las siguientes palabras escritas: Color rosado - Montar bicicleta - Leer - Jugar fútbol - Color azul - Color amarillo - Bailar - Jugar con los animales - Color verde - Jugar con carros de carreras.
- Pizarra.
- Plumones.



Presentación:



La o el docente tutor comenta al grupo: “Los niños y las niñas podemos tener algunos gustos diferentes, pero también algunos similares. ¿A quién le gusta los jugos? ¿a quién le gustan los dulces? ¿a quién le gusta ver televisión?”.

Permita que sus estudiantes participen.

Hoy hablaremos un poco más acerca de las cosas que nos gustan.

Desarrollo:



Antes de empezar la actividad, trace dos líneas en la pizarra para dividirla en tres columnas. En la parte superior de la primera columna, escriba la palabra “Niños”; en la parte superior de la segunda columna, escriba la palabra “Niñas”; y deje la tercera columna en blanco.

Jugaremos a hacer algunas predicciones. ¿Saben lo que es una predicción? Es intentar adivinar algo que sucederá.

Les iré mostrando diez carteles con palabras que hacen mención a colores, actividades o juegos, y ustedes van a intentar predecir si ese color, actividad o juego le gustaría más a un niño o a una niña. Pegaremos cada cartel en la columna que dice “Niños” o en la columna que dice “Niñas” de acuerdo a lo que ustedes predigan. En los casos en los que tengamos desacuerdos, vamos a hacer una votación para decidir, por mayoría, en qué columna poner el cartel.

Una vez colocados los diez carteles, decimos al grupo: “Ahora leeré las descripciones de lo que les gusta a varios niños y niñas que también están en tercer grado como ustedes”. Iremos descubriendo qué tanto nuestras predicciones coinciden con lo que leeremos.

Para cada historia, pediré una o un voluntario que pase a la pizarra y me ayude a poner el cartel en donde corresponda y, de ser necesario los despegue y, lo pase a la tercera columna.

1. A Merlín le encanta el color rosado y montar bicicleta. ¡Merlín puede recorrer todo su barrio en bicicleta en menos de 10 minutos!
2. A Jessica le gusta leer por las mañanas y jugar fútbol por las tardes. El uniforme de su equipo es de color azul, pues es su color favorito.
3. A Rodolfo le encanta el color amarillo y también le gusta bailar. Por eso llega todas las tardes a su casa y baila con su hermana Milena para practicar nuevos pasos. Además, a Rodolfo le gusta jugar con su perro.
4. A Tatiana le gusta el color verde y le encanta jugar con carros de carreras. Cuando sea grande, quiere tener su propio taller de mecánica.

En la tercera columna, podemos observar algunos colores, actividades o juegos que inicialmente pensábamos que eran para niños, pero en las historias vimos que también les gustan a las niñas. También vemos algunos colores, actividades o juegos que inicialmente pensábamos que eran para niñas, pero en las historias vimos que también les pueden gustar a los niños.

Cierre:



Seguidamente pedimos a las y los estudiantes prestar mucha atención al siguiente comentario; así, como la primera columna de la pizarra dice “Niños” y la segunda columna dice “Niñas”, ahora vamos a ponerle un título a la tercera columna. Observen con atención los carteles que se encuentran pegados en esta tercera columna. ¿Qué título podríamos ponerle?

Escriba en esta columna el título que sus estudiantes sugieran.

¿Se les ocurren más ejemplos de otros colores, actividades, juegos, etc. que podríamos pensar que suelen ser solo para niños o solo para niñas, pero que en realidad pueden gustarles tanto a los niños como a las niñas? Nombrenlos en voz alta mientras yo los voy escribiendo en la pizarra.

Han hecho un gran trabajo identificando colores, actividades y juegos que pueden gustarles tanto a los niños como a las niñas.

Después de la hora de tutoría:

En casa las y los estudiantes elaboran un listado de tres juguetes, tres prendas de vestir y tres juegos que pueden compartir las niñas y los niños. Este trabajo debe ser presentado a todo el grupo en una próxima sesión.



IDEAS FUERZA

- A veces hay personas, comerciales de televisión, películas, etc. que nos dicen que ciertos colores, actividades, juegos, etc. solo le pueden gustar a los niños o solo le pueden gustar a las niñas. En realidad, a los niños y a las niñas pueden gustarles muchas cosas diferentes, pero también muchas cosas similares.
- El pensamiento crítico nos permite comprender que no siempre tenemos que estar de acuerdo con las personas que nos rodean.

Sesión 36

Identificando los servicios de mi comunidad que me protegen

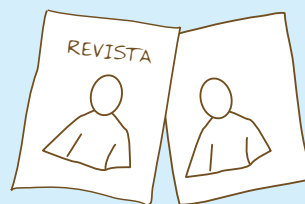
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen los servicios existentes en su comunidad, a los cuales pueden acudir ante la vulneración de sus derechos.

Materiales:

- Imágenes con personas que requieren ayuda en diversas situaciones: acoso, maltrato, abandono, explotación laboral infantil, etc.
- Cinta Maskingtape.



Presentación:



Iniciaremos la sesión proponiendo un juego a las y los estudiantes, para lo cual se solicitan siete voluntarios. Explicaremos que una o uno de ellos tendrán que cerrar los ojos y colocarse de espaldas a otros seis estudiantes. Cuando la o el tutor lo indique, la o el estudiante (con los ojos cerrados) se dejará caer y debe ser sostenido por los demás estudiantes.

Debido a que este ejercicio tiene que ver con la seguridad, debemos ser pacientes, y no forzar a las niñas y los niños a realizarlo si tienen temor. Igualmente, motivaremos a que la reflexión gire en torno a la seguridad personal, solidaridad y necesidad de protección. Al finalizar, podemos solicitar otros siete voluntarios para realizar la misma dinámica.

Desarrollo:



A continuación, realizaremos las siguientes preguntas a quienes participaron de la dinámica: ¿Qué sintió cada uno desde el papel que les tocó cumplir en la dinámica?

¿Qué hubiera pasado si las o los compañeros se retiraban justo cuando el que tenía los ojos cerrados se dejaba caer?

Previéndose que la respuesta de las y los estudiantes girará en torno a la confianza, la protección y la solidaridad, el tutor mostrará imágenes de personas, en situaciones diversas, frente a las cuales se requiere distintos tipos de apoyo (maltrato, abandono, explotación laboral infantil, entre otras).

Luego, les preguntaremos a dónde se podrá acudir, quién velará por estas personas. Debemos motivar a las y los estudiantes a responder según las imágenes presentadas (comisaría, defensoría, dirección del colegio, entre otros.), y debemos aclarar y complementar la información al respecto. En ese contexto, habría que poner énfasis en los espacios de protección de derechos de la institución educativa, como la Defensoría Escolar del Niño y Adolescente (DESNA).

Cierre:

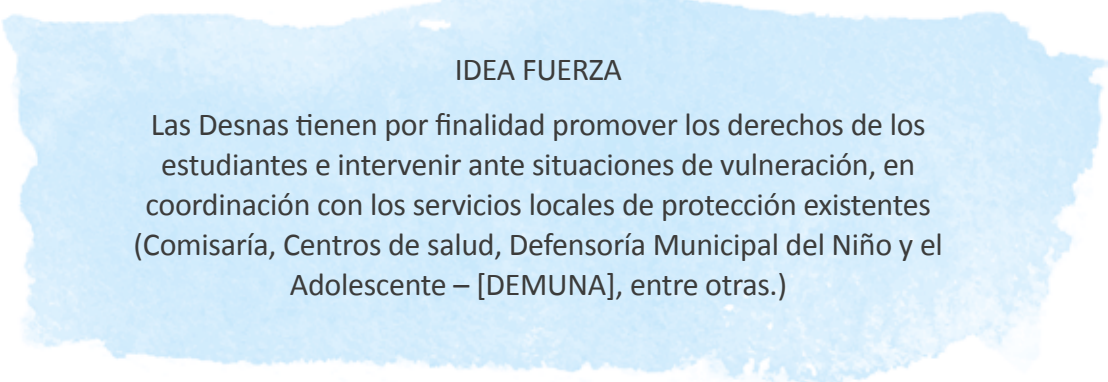


Señalaremos las funciones que realizan las y los estudiantes que integran la DESNA y pediremos apoyo para el trabajo que realizan. En caso de que no haya una DESNA en la institución educativa, debemos promover que esta se implemente. Culminaremos mencionando que existen diversas instituciones que también protegen nuestros derechos y a las cuales debemos acudir cuando necesitemos ayuda.



Después de la hora de tutoría:

Entregamos el cuadernillo a cada estudiante y se pedirá que, con apoyo de su familia, averigüen y escriban las direcciones de instituciones de la localidad, a las que pueden acudir en caso de requerir apoyo ante una situación de vulneración de derechos. A partir de ello, elaboraremos un directorio común, que debe ser colocado en el periódico mural.



IDEA FUERZA

Las Desnas tienen por finalidad promover los derechos de los estudiantes e intervenir ante situaciones de vulneración, en coordinación con los servicios locales de protección existentes (Comisaría, Centros de salud, Defensoría Municipal del Niño y el Adolescente – [DEMUNA], entre otras.)

Sesión 37

Respeto entre pares

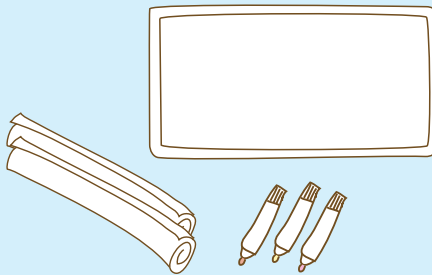
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen conductas de buen trato y se ejerciten en dar un trato positivo y solidario hacia los demás.

Materiales:

- Pizarra.
- Papelotes.
- Hojas.
- Plumones.
- Tarjetas con palabras “Buen trato” y “Maltrato”.



Presentación:



Organizaremos a las y los estudiantes en dos grandes grupos. Cada grupo se pondrá alrededor de un pequeño círculo, que previamente habremos marcado con tiza en el piso. Indicaremos que cada grupo debe cumplir la siguiente tarea: todas y todos sus integrantes deben quedar dentro del círculo (el círculo debe ser intencionalmente pequeño, para que cada grupo tenga que esforzarse por que entren todas y todos); nadie debe quedar fuera.

Una vez que los grupos hayan logrado su objetivo (o lo hayan intentado), les preguntaremos: ¿Cómo han hecho para cumplir la tarea? ¿Cómo se han relacionado?

¿Se han respetado o, por cumplir con la tarea, alguien trató mal a otro? A partir de las expresiones de las y los estudiantes, debemos señalar que todas las personas tenemos la responsabilidad de tratar bien a los demás y el derecho de ser tratados bien. Indicaremos, además, que las relaciones entre ellas y ellos pueden ser muy buenas; sin embargo, a veces, a propósito o sin querer, nos hacemos daño, y esto genera malestar y sufrimiento.

Estas conductas pueden acarrear consecuencias graves, tanto para quien las comete como para quien las recibe, pero también para los que las contemplan o las conocen y no hacen nada para evitarlo.

Desarrollo



Entregaremos a cada estudiante dos tarjetas: “Buen trato” y “Maltrato”. Seguidamente, les indicaremos que iremos mencionando acciones, y ellas y ellos deben mostrar una tarjeta según su criterio. Por ejemplo, decimos “empujar”; otro ejemplo: decimos “pedir”. Así, sucesivamente debemos mencionar otro tipo de acciones que refuercen el tema que estamos trabajando.

A continuación, les preguntaremos: ¿Cómo se sintieron cuando expresaban maltrato? ¿Cómo se sintieron cuando expresaban buen trato? ¿De cuál de las dos formas quieren tratar a las y los demás? ¿Cómo quieren ser tratadas o tratados? ¿Cómo creen que se sienten las personas que son tratadas bien? ¿Y las personas que son tratadas mal? Anotamos en la pizarra algunas de sus respuestas.

Cierre



Finalmente, motivaremos a las y los estudiantes a construir juntos una definición de lo que es tratar bien, y otra sobre lo que es tratar mal. Escribiremos estas definiciones en el papelote y las colocaremos en un lugar visible del salón. De este modo, los invitaremos a que las lean silenciosamente cada vez que vayan a realizar determinadas acciones con sus compañeras o compañeros.

Después de la hora de tutoría:

Les pediremos que elaboren en familia un listado de acciones de buen trato y otras de maltrato que se presentan dentro de la casa. Estas acciones deben ser compartidas entre compañeras y compañeros en otra sesión en el aula.

IDEAS FUERZA

- La convivencia en el aula es responsabilidad de todas y todos.
- Se debe aprender a resolver los conflictos de forma pacífica.

Sesión 38

La discriminación cotidiana

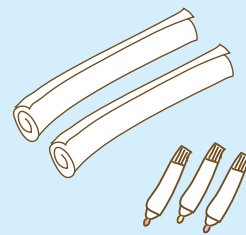
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen las conductas discriminatorias y reflexionen sobre aquellas que ellos y ellas pudieran estar ejerciendo.

Materiales:

- Papelotes.
- Una noticia en relación con la discriminación por fenotipo.
- Tarjetas de cartulina.
- Cartel para encabezar los compromisos de las y los estudiantes.
- Plumones.



Presentación:



Compartiremos con las y los estudiantes una noticia que dé cuenta de un acto de discriminación, de cualquier tipo. Luego, ellas y ellos a modo de lluvia de ideas expresarán sus opiniones frente a la noticia descrita.

Desarrollo:



Pediremos a las y los estudiantes que formen grupos de cinco o seis integrantes, y conversen acerca del significado de la discriminación. Basándose en ello, deben escoger un ejemplo sobre el cual escribir e ilustrar en un papelote.

Al terminar, cada grupo expondrá su trabajo. A partir de los ejemplos, iremos resaltando situaciones que puedan darse en el colegio, como por ejemplo burlas o apodosos con carga discriminatoria. Si es necesario, también, podemos enfatizar sobre las prácticas discriminatorias presentes en la comunidad o la sociedad en general.

Cierre:



Según la forma de discriminación abordada por las y los estudiantes, les plantearemos que asuman un compromiso a nivel personal para combatir la discriminación, y que lo escriban en una tarjeta. En otro, indicarán su compromiso colectivo como aula, que será escrito en un papelote. Para ello, llevaremos un cartel que diga: “Mi compromiso contra la discriminación”. En un espacio debajo de este cartel, las y los estudiantes pegarán la tarjeta con su compromiso personal, y la o el tutor pondrá el compromiso colectivo que desean asumir como aula.

Después de la hora de tutoría:

Les pediremos que elaboren en familia una pancarta en la que hagan notar su rechazo a las conductas discriminatorias y las lleven a la institución educativa para realizar un desfile de pancartas durante el período de recreo. Mostrarán estas pancartas a sus demás compañeros y compañeras cuando estén realizando una acción que discrimina a otros.



IDEAS FUERZA

- La discriminación es la conducta o acción producto de la estigmatización de una persona o grupo.
- Uno de los principios de los derechos humanos es la igualdad y la no discriminación, que es esencial para asegurar el desarrollo humano, el bienestar y la dignidad de las personas.

Sesión 39

Cadena de amigos

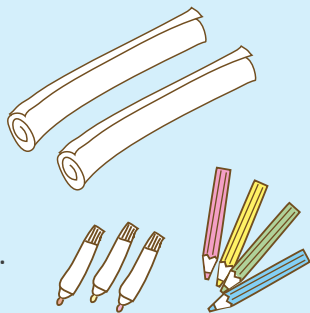
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes desarrollen una actitud de respeto y aprecio hacia otros niños y niñas, entre ellos, los que viven con el VIH y el SIDA.

Materiales:

- Colores.
- Papelote.
- Plumones.
- Tarjetas de cartulina.



Presentación:



Establecemos un diálogo con las niñas y niños a partir de las siguientes preguntas:

¿Todas y todos tenemos amigos y amigas? ¿Cómo son nuestras amigas y amigos? ¿Qué les gusta hacer? ¿Cómo se divierten? ¿Qué podemos hacer por un amigo o amiga? ¿Si nuestras amigas o amigos son diferentes a nosotras o nosotros o alguien se enferma, deja de ser nuestra amiga o amigo? Agradecemos su participación y les indicamos que seguiremos trabajando el tema.

Desarrollo



A continuación sorteamos entre las y los estudiantes cuatro papelitos doblados con nombres de niñas y niños que tienen diversas características como: niño en silla de ruedas, niña con el VIH/SIDA, niña sordomuda y niño con asma. Luego pedimos que los guarden en sus bolsillos hasta el final del juego que realizarán.

Luego, todas y todos los estudiantes se desplazan al patio y se tomarán de las manos formando una ronda, cantando o coreando: “Yo quiero tener un millón de amigos y así más fuerte poder cantar...”, u otra canción sobre la amistad.

Hacemos un alto y pedimos a quienes salieron sorteados que lean sus papelitos en voz alta. Después de leer ante todas y todos, vuelven a cantar y siguen el juego por unos momentos más. Hacemos otro alto para leer nuevamente los papelitos y aplaudir a esas niñas o niños, como muestra de respeto y reconocimiento de buenos amigos y amigas.

Regresamos al aula y reflexionamos a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Las niñas y niños con características diferentes a las nuestras no deben ser incluidos en nuestros juegos?
- ¿Las niñas y niños con características diferentes a las nuestras piensan y sienten diferente que todas y todos los demás niños y niñas?
- ¿Cómo debemos tratarnos todos los niños y niñas?

Registramos algunas respuestas en el papelote y reforzamos la idea de que todas y todos los niños debemos ser valorados y respetados por nuestra manera de pensar y sentir, más allá de la condición física o de salud (“diferente”) que puedan presentar.

Cierre:



Explicamos a las y los estudiantes que cuando una persona es rechazada o discriminada porque las y los demás la “ven diferente” —como a aquellas niñas y niños que tienen el VIH/SIDA—, se siente desvalorizada, avergonzada o apenada por su situación, cuando en realidad necesita nuestro apoyo para vivir mejor.

Finalmente entregamos a las y los estudiantes una tarjeta de cartulina y les pedimos que escriban en ella un compromiso de buen trato, aprecio y respeto por las y los demás; pegan sus compromisos en un lugar visible del aula. ¡Los felicitamos y animamos a seguir incrementando su cadena de buenas y buenos amigos!

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que cuenten a sus familias lo trabajado en la sesión y que con su ayuda elaboren una flor de papel con unas palabras de cariño y amistad, para regalar a algún niño o niña que presente una característica diferente a la de ellas o ellos.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas necesitamos un grupo de amigas y amigos con quienes compartir nuestras alegrías y vivencias, así como jugar, sentirnos queridos y acogidos.
- La solidaridad es muy importante. Si una niña o niño es solidario, está más cerca de las personas y se siente más feliz.
- Es importante respetar a todas y todos los niños y reconocer que tienen el mismo derecho que nosotros a sonreír, jugar y aprender.

Sesión 40

Derechos para todas y todos

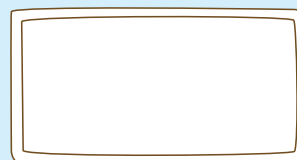
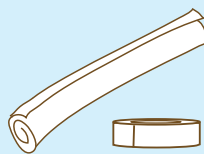
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se familiaricen con la noción de los “derechos del niño y la niña” y sus implicancias.

Materiales:

- Hoja con pregunta (anexo del estudiante).
- Hoja con lectura (anexo del estudiante).
- Papelotes.
- Masking tape.
- Pizarra.
- Pupiletras (anexo del estudiante).



Presentación:



Comentamos: “ Todas las niñas y los niños del mundo necesitan cosas que los hagan tener una vida sana y feliz; a veces son cosas que se ven, como una rica gelatina, y otras veces son cosas que se sienten, como el cariño que brinda una abuela”.

Seguidamente les pedimos completar la siguiente pregunta, que deberán ubicar en sus cuadernillos.

Y tú ¿qué necesitas para estar sano y feliz? Piensa y cuenta tres cosas aquí:

1. _____
2. _____
3. _____

Pedimos que dos o tres estudiantes compartan sus respuestas.

Desarrollo



Decimos: "Aquellas cosas que las niñas y niños necesitan para tener una vida sana y feliz se llaman derechos; lo que nos falta saber es que hay una ley de los derechos de los niños y de las niñas que se llama Convención sobre los Derechos de los Niños y las Niñas, elaborada entre todos los países del mundo reunidos en una oficina mundial llamada ONU, el 20 de noviembre de 1989".

Seguidamente formamos cinco grupos de trabajo y solicitamos a cada estudiante ubicar en su cuadernillo la lectura "Declaración de los Derechos de la Infancia" (anexo).

Indicamos que lean individualmente de manera silenciosa y luego conversen entre todas y todos los miembros del grupo, para que en el papelote escriban un ejemplo para el derecho que les parezca más importante.

A continuación pegan sus trabajos en la pizarra y damos lectura a cada ejemplo realizado por las y los estudiantes.

Cerramos este momento diciendo: "Todos los niños y todas las niñas del mundo son diferentes y especiales y todos y todas tienen los mismos derechos. ¡No lo olvides!".

Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes ubicar en sus cuadernillos el “pupiletras” (anexo), para que lo resuelvan encerrando las palabras que aparecen en la lista relacionadas con las necesidades que tienen las niñas y los niños.

Finalmente, comparten sus trabajos con una o un compañero del aula, comentando cómo se sintieron al realizar el trabajo.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes compartir con sus familias la lectura realizada en clase, y luego que, en su cuadernillo, escriban ejemplos de cómo se están cumpliendo los derechos de la infancia en la vida diaria. Finalmente, debe dibujar y colorear el derecho que más le gusta. Estos trabajos deberán ser compartidos en plenaria en una próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- Existen derechos para todos los niños y niñas del mundo, sin distinción de raza, género, nacionalidad o nivel socioeconómico.
- Así como tenemos derechos, también tenemos responsabilidades (tenemos derecho a la educación, pero es nuestra responsabilidad estudiar, llegar temprano a la escuela y participar en las actividades en clase).
- Niñas y niños deben conocer sus derechos y responsabilidades.

Anexos

Declaración de los Derechos de la Infancia

1. Igualdad. A ser reconocidos todos como iguales, sin distinciones discriminatorias por él/ ella o su familia.
2. Protección. A ser protegido por la ley, y así poder desarrollarse y crecer sano/a y en libertad (proteger mi barrio, mi pueblo, nuestro planeta).
3. Identidad. A tener un nombre y una nacionalidad para empezar a ser yo mismo/a.
4. Calidad de vida. A la alimentación, vivienda y atención médica.
5. Integración. "Somos iguales y diferentes". A atenciones y tratamientos específicos por impedimentos físicos o mentales.
6. Amor. A recibir afecto y seguridad, primando que sean los padres y la familia los responsables de otorgárselo.
7. Educación y juego. A aprender a pensar, jugar, dialogar y disfrutar.
8. Auxilio. A recibir protección y socorro cuando lo precise.
9. Denuncia. A no sufrir abandono, crueldad, tráfico o explotación de su persona, malos tratos, humillaciones...
10. Solidaridad. A ser educado en un espíritu de tolerancia, comprensión por los demás, paz y fraternidad.

- Encuentra en el pupiletras algunos derechos de las niñas y los niños:

Educación

Paz

Jugar

Agua

Alimento

Amor

Familia

Un nombre

Casa

E	L	R	F	A	M	I	L	I	A
A	R	T	P	R	O	E	D	M	L
S	C	A	S	A	U	R	O	M	I
C	A	S	C	L	Z	R	C	A	M
B	C	U	N	N	O	M	B	R	E
R	U	A	G	N	C	I	U	E	N
E	D	U	C	A	C	I	O	N	T
T	A	A	J	U	G	A	R	D	O

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 gustan mis características personales?		
2 ¿Cuido los materiales de mi aula?		
3 ¿Respeto la opinión de mis compañeros?		
4 ¿Trato a todas las niñas y niños con respeto?		
5 ¿Cuido mi cuerpo alimentándome saludablemente con verduras y frutas?		
6 ¿Reconozco situaciones que pueden ser peligrosas para mí y mis compañeros?		
7 Frecuentemente, ¿participo en actividades que ayuden a mejorar mi escuela?		
8 ¿Sé que para lograr mis sueños debo estudiar y trabajar mucho?		
9 ¿Me organizo para cumplir mis tareas a tiempo?		

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_Recurso_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>

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 humanos, 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 resoluciones 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 reafirmar 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 estén 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 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, constate 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.

Si el Estado Miembro ha 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.

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 procurarán los recursos necesarios. Las misiones realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, la OEA y el Estado interesado, 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.

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

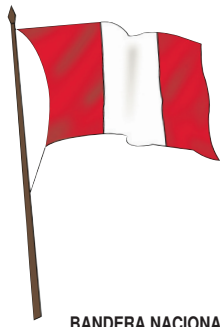
Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

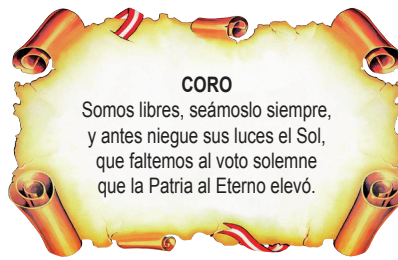
Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, 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.