

Cuarto  
grado



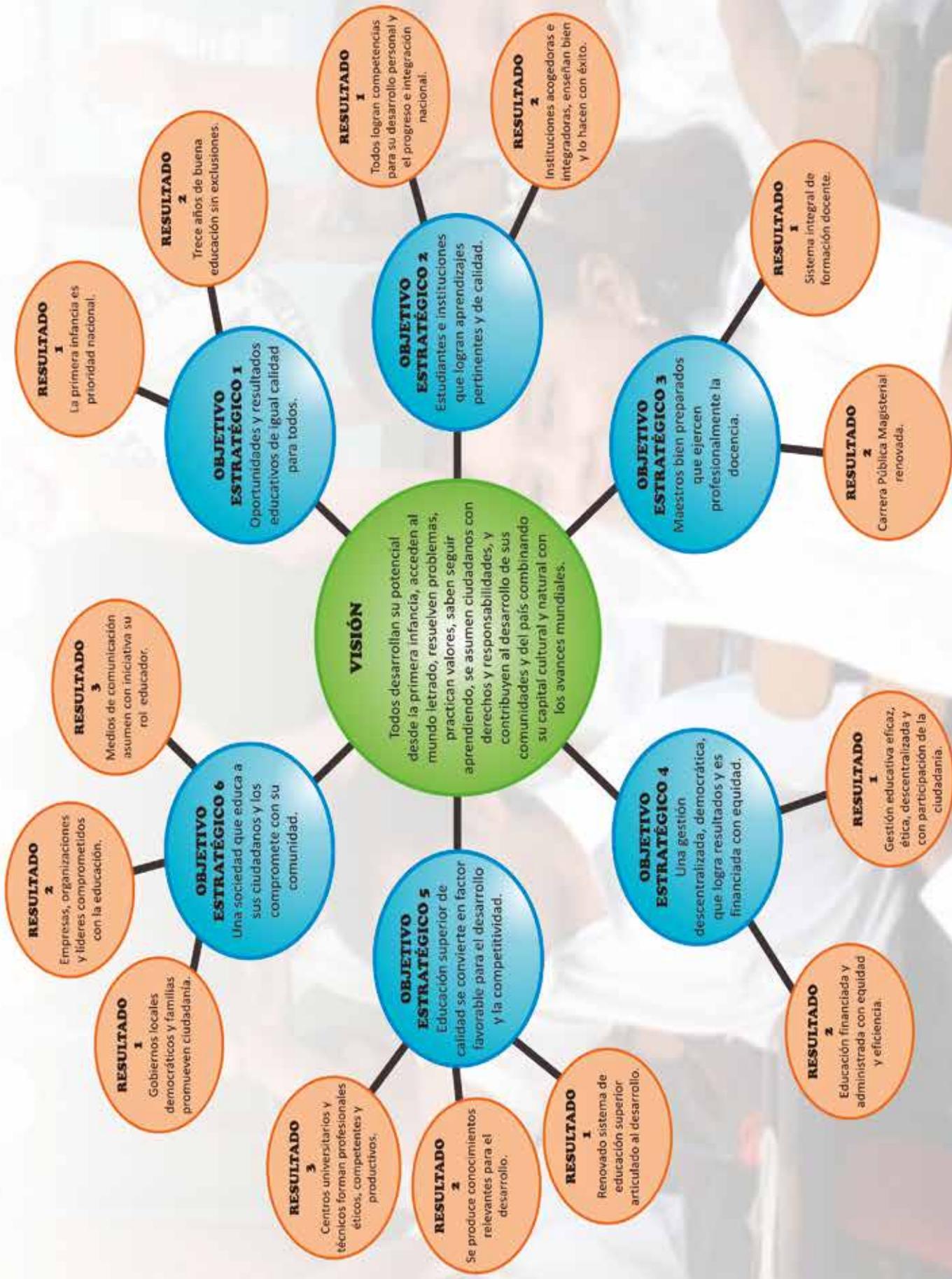
PERÚ

Ministerio  
de Educación

# Guía de Tutoría

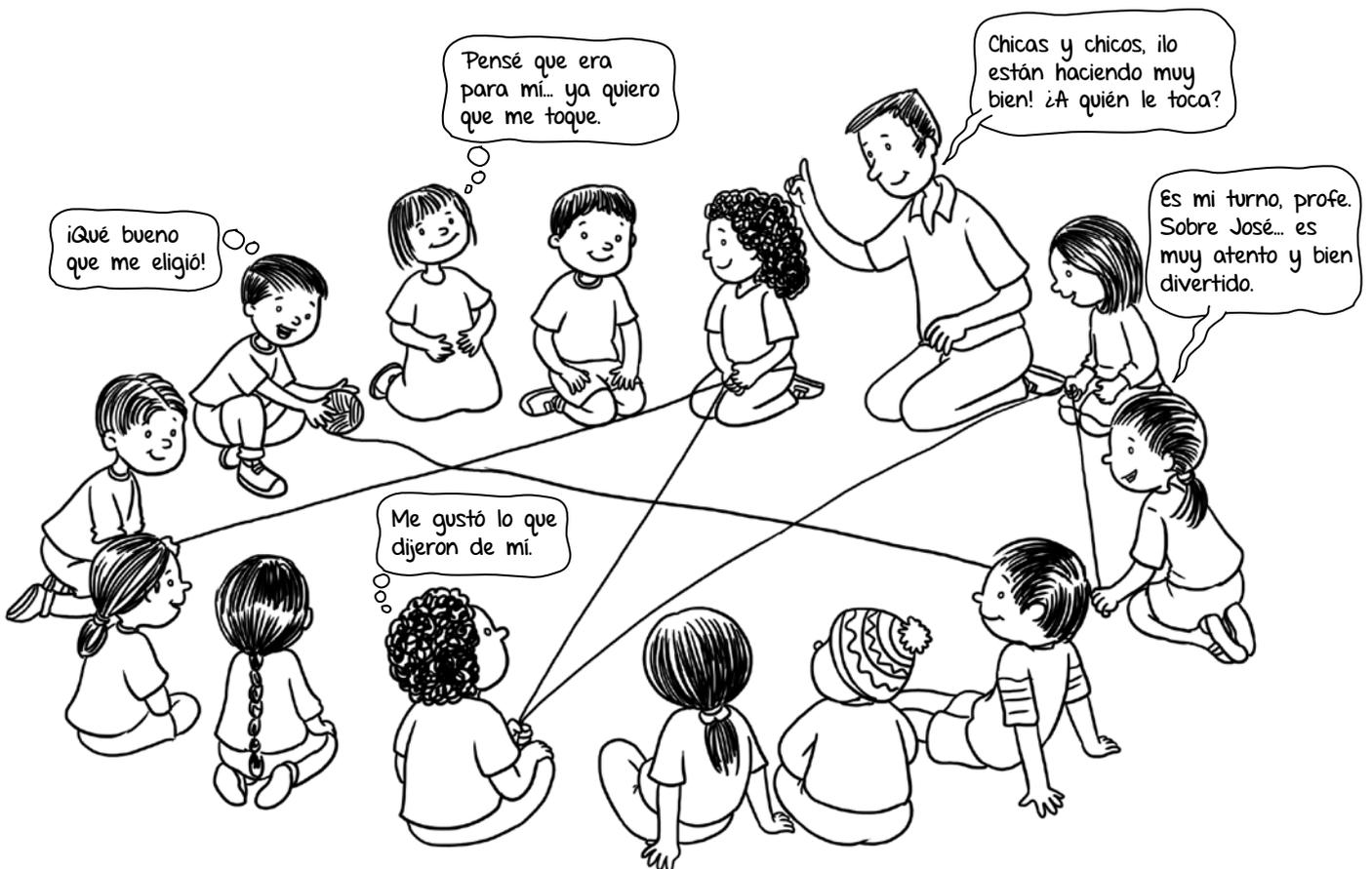


# PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



Cuarto  
grado

# Guía de Tutoría





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**Guía de Tutoría - Cuarto 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:**

Sonia Araujo Chavez

**Ilustraciones:**

Gloria Arredondo Castillo

**Corrección de estilo:**

Nae Hanashiro Ávila

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja

Lima, Perú

Teléfono 615-5800

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-16844

Segunda edición: Noviembre 2015

Dotación 2016

Tiraje: 39 350 ejemplares

**Impreso por:**

Gráfica Técnica S.R.L.

Calle Los Talladores 184, Ate - Lima

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.....	102
7.3. La construcción de su proyecto de vida, de acuerdo con sus aspiraciones y características personales.....	178
7.4. La adquisición de estilos de vida saludable, que implica el bienestar físico, mental y social.....	186



7.5. La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.....	194
7.6. El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.....	212
Anexos.....	222
Referencias bibliográficas.....	226



# 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?

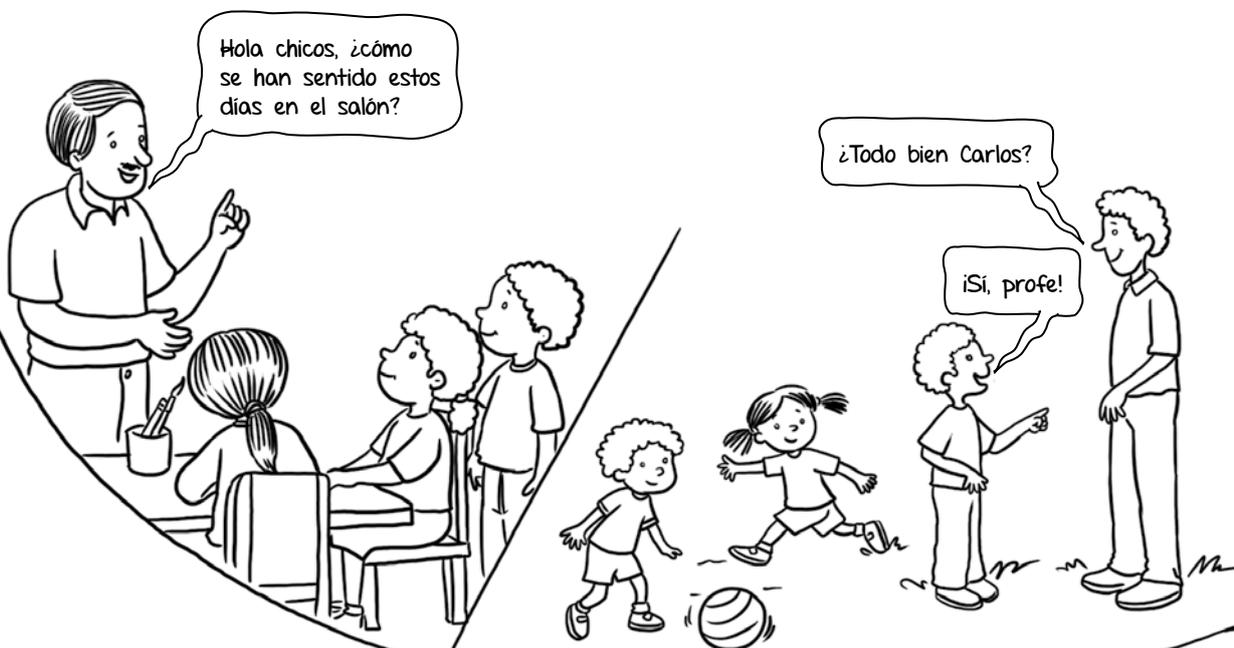
La acción preventiva de la tutoría es fundamental, puesto que implica asumir medidas educativas anticipatorias frente a alguna dificultad que podría darse en nuestras y nuestros estudiantes.

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, explicaremos en qué consiste cada contribución:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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.

<sup>1</sup>Apartado 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 respuesta 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 libere 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 jalar”. 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.º 343-2010 y el DS N.º 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 calidad 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.



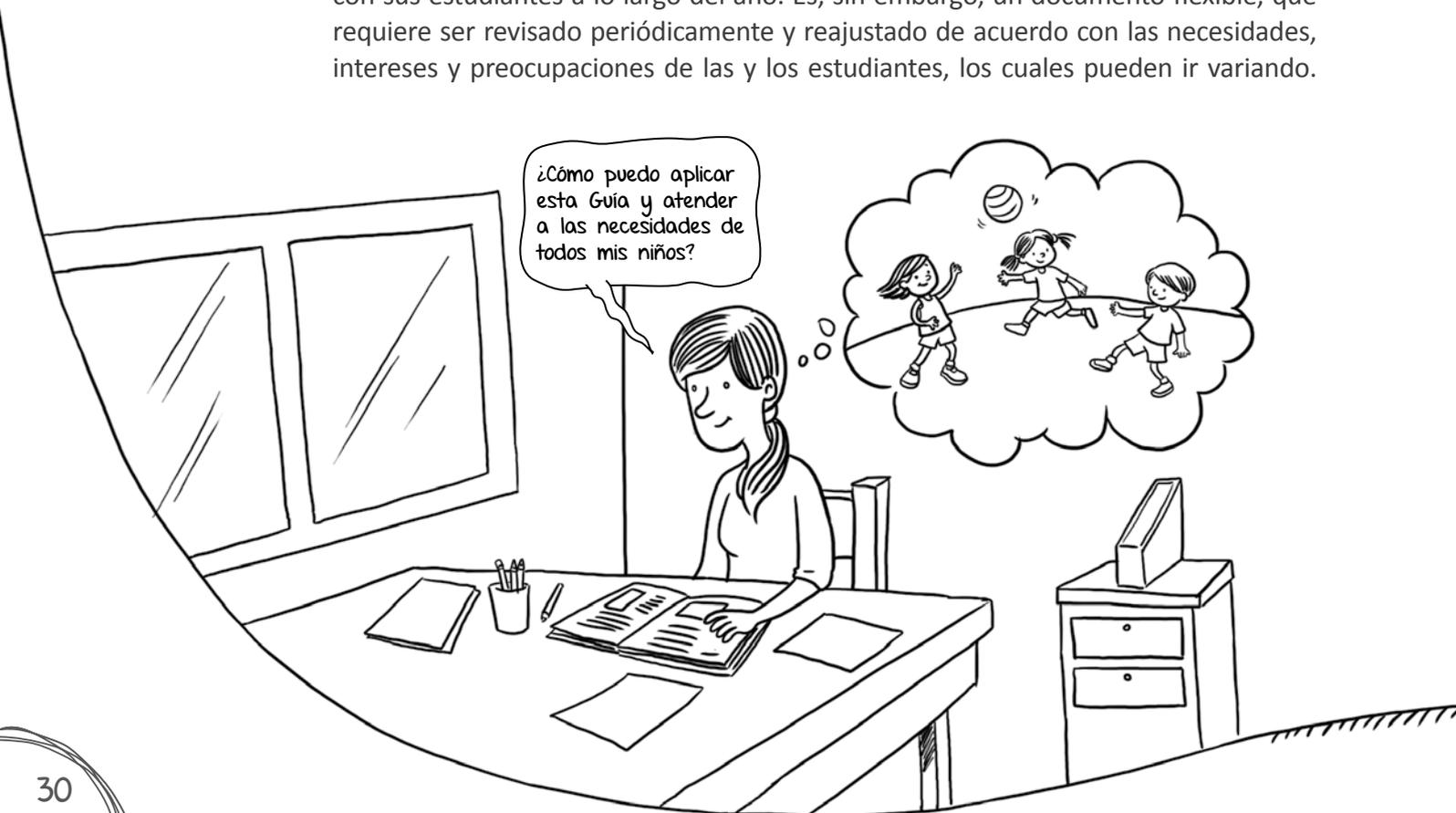
# V. ¿Cómo planificamos la tutoría en el aula?

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.	Nuestros súper poderes.	Que las niñas y los niños identifiquen características que les hacen únicos(as) y valiosos(as) dentro de su grupo.
	Rocho, el oso rochoso.	Que las niñas y los niños reconozcan las situaciones que les hacen sentir vergüenza.
	El semáforo para calmarse.	Que las niñas y los niños aprendan una forma adecuada de manejar la cólera.
	Adivinanzas.	Que las niñas y los niños aprendan a controlarse y esperar, y comprendan que cada cosa tiene su momento.
	Los Superamix.	Que las niñas y los niños aprendan a manejar sus frustraciones, manteniendo la calma y reconociendo si pueden o no pueden hacer algo para cambiar la situación.
	Érase una vez... un mundo al revés.	Que las niñas y los niños reconozcan que mujeres y hombres tienen diferencias que les hacen pensar y comportarse de distinta manera; no obstante, a pesar de estas diferencias, son iguales en dignidad y derechos.
	¿Quiénes somos, cómo somos y qué merecemos?	Que las niñas y los niños reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo, recordando vivencias de afecto de sus seres queridos.
	Quiero a mi familia y mi familia me quiere a mí.	Que las niñas y los niños comprendan que aunque a veces los miembros de la familia se separan, pueden fortalecer las relaciones afectivas.
	Me comunico con mis padres.	Que las niñas y los niños identifiquen la importancia de dialogar con sus padres (o con un adulto que sea de su confianza) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
	La identidad de género.	Que las niñas y los niños comprendan que hay diversas formas de expresarse como mujer o varón, pudiendo algunas veces tener los mismos gustos, preferencias, cualidades, etc.; y otras, diferentes, sin que ello les haga perder su identidad.
	La duda de Betty.	Que las niñas y los niños reflexionen acerca del valor de la honestidad.
	La importancia de tomar decisiones.	Que las niñas y los niños dialoguen, analicen y reflexionen acerca de las razones para tomar decisiones, discutiendo sobre diferentes comportamientos posibles y colocándose en el lugar del otro.
El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.	¡Alto! Mira bien dos veces.	Que las niñas y los niños comprendan que, si no entienden por qué las y los demás actúan de cierta manera, deben buscar más información para conocer su punto de vista.
	Oswaldo y león.	Que las niñas y los niños entiendan cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros o compañeras.
	EVA: escucho, valido y animo.	Que las niñas y los niños aprendan a reconfortar a los demás escuchándolos, validando sus sentimientos y animándolos si se lo permiten.
	Con mis propias palabras.	Que las niñas y los niños aprendan a escuchar a las otras personas sin interrumpirlas y parafraseando, para asegurarse lo que le quieren decir.
	Yo me siento.	Que las niñas y los niños aprendan a expresar lo que sienten o piensan, defendiendo sus derechos y sin hacer daño a las y los demás.
	Enfriando las cosas.	Que las niñas y los niños aprendan, como disminuir la tensión cuando una situación de conflicto se está complicando, de manera que no empeoren las cosas.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
	Soy observador.	Que las niñas y los niños, cuando vean una situación de intimidación o acoso escolar, piensen en varias alternativas para intervenir y sean capaces de evaluar esas alternativas.
	Cadena de aprendizajes.	Que las niñas y los niños analicen las consecuencias de sus acciones y las de las demás personas para aprender de ello.
	Siendo empáticos.	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de ser solidarios y empáticos con sus compañeras y compañeros.
	Apreciando a los adultos mayores.	Que las niñas y los niños afirmen el respeto y valoración hacia las y los adultos mayores.
	Derechos para todas y todos.	Que las niñas y los niños se familiaricen con la noción de los derechos de las niñas y los niños y sus implicancias.
	Tenemos los mismos derechos aunque seamos diferentes.	Que las niñas y los niños reconozcan la igualdad de derechos para todas y todos, sin discriminación.
	La discriminación cotidiana.	Que las niñas y los niños tomen conciencia de las conductas discriminatorias e identifiquen aquellas que ellas y ellos mismos pudieran estar realizando o recibiendo.
	Cosas que suceden en los grupos.	Que las niñas y los niños desarrollen actitudes de diálogo y escucha de los puntos de vista de los demás y también actitudes favorables a la resolución pacífica de conflictos.
	Respeto entre pares.	Que las niñas y los niños identifiquen conductas de buen y mal trato y se ejerciten en dar un trato positivo y solidario hacia los demás.
	Me protejo y protejo a los que quiero.	Que las niñas y los niños identifiquen comportamientos de autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su privacidad.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
	¿Por qué decimos ¡no!? y ¿Cómo decimos ¡no!?	Que las niñas y los niños se vean como personas con derechos y capacidad para defenderse frente a situaciones de riesgo de abuso sexual.
La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.	Mi frase inspiradora.	Que las niñas y los niños utilicen pensamientos positivos para continuar sus esfuerzos de alcanzar una meta difícil.
	Todas las ocupaciones son importantes.	Que las niñas y los niños se muestren abiertos a explorar actividades u ocupaciones que podrían ser de su interés.
La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.	Celebrando el cumpleaños.	Que las niñas y los niños identifiquen la droga legal más consumida y sus efectos en la salud.
	Ambiente sano, bienestar logrado.	Que las niñas y los niños contribuyan a crear ambientes sanos y seguros, como una forma de responder a los problemas de salud que viven en la escuela y comunidad.
La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.	Lo puedo lograr aunque sea difícil.	Que las niñas y los niños identifiquen lo que se les hace más difícil de lograr y encuentren estrategias para conseguirlo.
	¿Canto, bailo o actúo?	Que las niñas y los niños cultiven sus ganas de esforzarse por aprender.
	Tammy se desestresa.	Que las niñas y los niños aprendan a generar sus propias estrategias para manejar el estrés e identifiquen los factores que lo causan.
	Contemos un cuento.	Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen lo que ven y lo que leen, para formarse su propia opinión.
El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.	Valorando nuestras tradiciones culturales.	Que las niñas y los niños valoren las manifestaciones culturales de su entorno social.
	Conociendo el delito de la trata.	Que las niñas y los niños conozcan y comprendan el problema de la trata de personas y que reconozcan las diversas modalidades, a fin de poder evitar ser víctimas de este delito.
	Reflexionando sobre el trabajo infantil.	Que las niñas y los niños reconozcan los riesgos que tienen ciertas actividades laborales para la salud y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.

# VI. Orientaciones pedagógicas para la implementación de las sesiones<sup>2</sup>

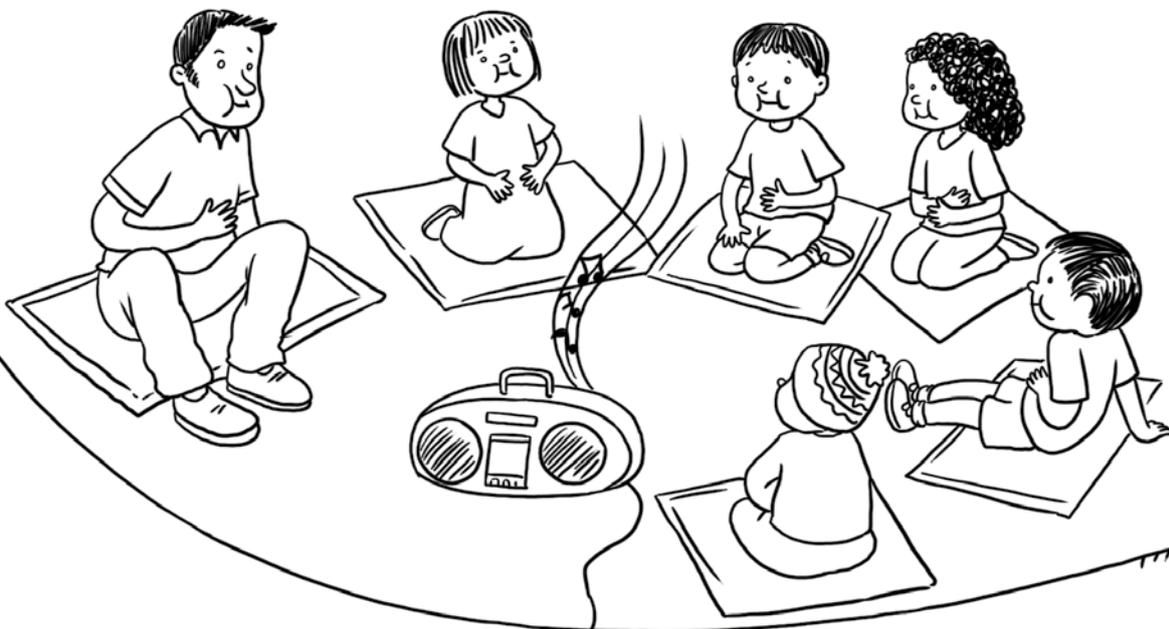
## 6.1. Pautas para el desarrollo de las sesiones:

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.

<sup>2</sup>Estas 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
<b>Habilidades intrapersonales:</b> Consisten en aprender a reconocer y manejar las emociones, fortalezas y limitaciones personales.	<b>Autorregulación:</b> Manejando nuestras emociones y comportamientos para alcanzar nuestras metas.	<b>Manejo de la ira:</b> Capacidad para identificar y regular la propia ira, de manera que evitemos hacernos y hacer daño.
	<b>Tenacidad (perseverancia):</b> Esforzándonos para alcanzar metas de largo plazo, sin darnos por vencidos a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos.	<b>Generación creativa de opciones:</b> Capacidad para crear distintas maneras de resolver un problema.
	<b>Autoconciencia:</b> Reconociendo nuestras emociones y valores así como también nuestras fortalezas y limitaciones.	<b>Toma de perspectiva:</b> Capacidad para comprender una situación desde múltiples puntos de vista.

Áreas	Habilidades	Beneficios para la convivencia pacífica
<p><b>Habilidades interpersonales:</b> Consisten en desarrollar preocupación e interés por los demás, así como establecer y sostener relaciones saludables y gratificantes.</p>	<p><b>Conciencia social:</b> Mostrando comprensión y empatía por los otros.</p>	<p><b>Empatía:</b> 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.</p>
	<p><b>Habilidades para relacionarse:</b> Formando relaciones positivas, trabajando en equipos, lidiando efectivamente con los conflictos.</p>	<p><b>Asertividad:</b> Capacidad para expresar los sentimiento, pensamiento o necesidades de manera apropiada, clara y firme, haciendo respetar nuestros derechos y respetando los derechos de los demás.</p>
		<p><b>Escucha activa:</b> 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.</p>
<p><b>Toma responsable de decisiones:</b> Consisten en escoger opciones éticas y constructivas sobre la conducta personal y social.</p>	<p><b>Optimismo:</b> Promoviendo la actitud que a pesar de los contratiempos y dificultades, las cosas irán bien.</p>	<p><b>Pensamiento crítico:</b> Capacidad para pensar reflexiva y autónomamente, desarrollando argumentos sustentados en el conocimiento y el discernimiento. Resulta clave para saber resistir a la presión grupal.</p>
	<p><b>Responsabilidad:</b> Comprendiendo las consecuencias de nuestras acciones y actuando de manera ética, sensata y considerada para con los demás.</p>	<p><b>Consideración de consecuencias:</b> 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.</p>



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 29 corresponden a "El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela".
- Las sesiones 30 y 31 corresponden a "La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales".
- Las sesiones de la 32 y 33 corresponden a "La adquisición de estilos de vida saludable, que implica el bienestar físico, mental y social".
- Las sesiones de la 34 a la 37 corresponden a "La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar".
- Por último, las sesiones de la 38 a la 40 corresponden a "El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad".



# Sesión 1

## Nuestros súper poderes

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen características que les hacen únicos(as) y valiosos(as) dentro de su grupo.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “ Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). ¿Se imaginan qué pasaría si todos fuéramos iguales, es decir, si todos nos viéramos igual, nos llamáramos igual y nos vistiéramos igual?”

Vamos a ponernos de pie y vamos a jugar a ser espejos. Hagan parejas y pónganse al frente uno del otro. Uno de ustedes hará los movimientos que quiera y el otro va a tratar de seguirlo como si fuera un espejo. Luego, cuando yo les indique cambiarán sus roles ”.

Les preguntamos: “¿Fue fácil o difícil?”. Luego de escucharles, les anunciamos que el día de hoy pensaremos en lo que nos hace únicos.

## Desarrollo:



A continuación, les preguntamos: “¿Conocen grupos de superhéroes y superheroínas? ¿Les gustan? ¿Todos y todas tienen el mismo poder, o tienen poderes diferentes?”.

Entonces, reflexionamos: “Así como el grupo de superhéroes y superheroínas es fuerte porque cada quien tiene poderes diferentes, en los grupos de personas cada quien tiene características diferentes, que son como superpoderes propios, porque son cosas que hacen muy bien o cosas que saben y que el resto no. Estos súper poderes nos hacen fuertes a nosotros y al grupo”. Por ejemplo,

- Algunos de nosotros somos muy buenos para algún curso (matemáticas, ciencias, historia, etc.) y eso nos da el superpoder de ayudar a nuestros compañeros y compañeras, por ejemplo, cuando no entienden algo.
- Algunos de nosotros podemos correr muy rápido, saltar muy alto o ser muy ágiles jugando fútbol. Eso nos da el superpoder de crear juegos divertidos o ayudar a que el grupo gane en alguna competencia deportiva.

“¿Se les ocurren otros superpoderes? ¿Cuáles?”. Anotamos algunas de sus ideas en la pizarra. Luego les pedimos que saquen sus cuadernillos y escriban en el recuadro superior algunos de sus superpoderes (ver anexo). Después, en el recuadro, deben dibujarse recuadro, como superhéroes o superheroínas, con algunos superpoderes que tengan y que puedan aportar al grupo (ver anexo).

A continuación, les motivamos a que compartan, de manera voluntaria, su superpoder con el resto del grupo. Pueden arrancar la hoja del cuadernillo en la que hicieron el dibujo y pegarla en la pared a manera de exposición.

## Cierre:



Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente, con base en las siguientes preguntas orientadoras (máximo tres intervenciones por pregunta).

- ¿Todas las personas somos iguales? ¿Tenemos los mismos superpoderes?
- ¿Para qué nos sirve tener personas con superpoderes diferentes dentro del grupo?
- ¿Habrá alguien que no tenga algún superpoder?

Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que piensen qué otros superpoderes les gustaría poseer y qué podrían hacer para poder desarrollarlos.

### IDEAS FUERZA

- Todas las personas son diferentes.
- Cada quien tiene características especiales que enriquecen al grupo. Por ejemplo, ser diferentes, permite aportar al grupo diferentes habilidades, gustos, etc.
- A veces, es difícil encontrar todos nuestros superpoderes, pero cuando lo hacemos, podemos sentirnos mejor con nosotras y nosotros mismos, así como con los demás.

## Anexos

---

Este es mi súper poder:



Así me veo con mi súper poder:



# Sesión 2

## Rocho, el oso rochoso

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan las situaciones que les hacen sentir vergüenza.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes si alguna vez han sentido roche. Después de escuchar varias respuestas, les pedimos que se pongan de pie y que representen a una persona que tiene roche. Les vamos planteando las siguientes preguntas: “¿Cómo estaría su cara? ¿Dónde estarían sus manos? ¿Cómo sería su posición?”. Es importante que nosotras o nosotros no les mostremos los gestos; es decir, deben ser ellas y ellos mismos quienes los imaginen y los realicen.

Después de ello, les pedimos que tomen asiento y les decimos que hoy vamos a aprender cómo podemos darnos cuenta de que estamos sintiendo emociones complejas, como la vergüenza (roche), en situaciones cotidianas en las que estamos con más personas.

## Desarrollo:



Reflexionamos sobre la manera en que a veces sentimos roche porque pensamos que algo que hemos hecho puede parecerle equivocado a las y los demás, o por miedo a que el resto se burle o pueda rechazarnos. Algunas de estas situaciones ocurren cuando tenemos que pasar a la pizarra, decir algo en público, cuando el profesor o la profesora nos preguntan algo, etc.

Hoy vamos a conocer a “Rocho, el oso rochoso” que es un oso al que muchas cosas le dan roche. Entonces les mostramos la imagen de Rocho, que encontrarán, también, en sus cuadernillos (ver anexo). A continuación, les leemos la siguiente historia:

### La historia de Rocho, el oso rochoso

Rocho es un oso que vive en un bosque y tiene muchos amigos. A veces, cuando pasan cosas que hacen que todos lo vean y estén pendientes de lo que hace, a Rocho le da miedo que sus compañeros se burlen de él o que lo rechacen. Cuando esto pasa él se siente muy nervioso. Le sudan las manos, se sonroja y, a veces, no puede hablar bien. Esto le pasa, por ejemplo, cuando el profesor le pregunta algo y todos lo miran, cuando le piden pasar a la pizarra o cuando le piden cantar frente a todos sus compañeros.

La última vez que Rocho sintió mucho roche fue cuando tuvo que recitar una poesía frente a todo su salón. ¡Fue terrible! Comenzó bien, pero en un momento se le olvidó y se puso muy nervioso. ¡No sabía qué decir! ¡Se quedó callado y todos lo quedaron mirando!

Terminada la lectura, dinamizamos el diálogo mediante algunas preguntas como: ¿Qué sintió Rocho?, ¿Qué creen que sentía en su cuerpo y cómo estaba su cara?, ¿Qué otras emociones podría estar sintiendo?, ¿En qué situaciones nos podemos sentir así?, ¿Cómo podemos ayudar a alguien que está sintiendo roche?

Vamos haciendo en la pizarra una lista de ideas.

Al culminar con las preguntas, desarrollamos en el cuadernillo la hoja de trabajo “Mi carta para Rocho” (ver anexo). Les precisamos que van a escribirle una carta a Rocho, contándole sobre alguna situación en la que ustedes hayan sentido roche para que él

se sienta mejor y sepa que a todos nos pasa. Además, le vamos a dar consejos para ayudarlo.

Posteriormente, motivamos a las y los estudiantes a compartir, de manera voluntaria, con todas y todos sus cartas. Podemos leer, de acuerdo con el tiempo, unas tres cartas.

Cierre:



Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente, con base en las siguientes preguntas orientadoras (máximo tres intervenciones por pregunta):

- ¿Qué consecuencias puede tener el sentir roche?
- ¿Cómo me afecta esto?

Finalmente fortalecemos las ideas fuerza.

### Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las niñas y a los niños que soliciten a papá, mamá u otro adulto cercano que les cuente acerca de una situación en la que sintieron mucho roche. Entonces, realizan, en sus cuadernillos, un dibujo que ilustre la situación que les ha sido contada, colocando, asimismo, algunos consejos que se podrían dar en esa situación. En la próxima clase, se compartirán estas experiencias y posibles consejos.

#### IDEAS FUERZA

- A veces, sentimos roche porque pensamos que algo que hemos hecho puede parecer equivocado y nos da miedo que los demás se burlen o puedan rechazarnos.
- Todos sentimos roche en algún momento y es muy importante saber cuándo nos sentimos así para poder manejar esta emoción y que no nos perjudique.

## Anexos

### Conociendo a Rocho



### Conociendo a Rocho

Querido Rocho,

---

---

---

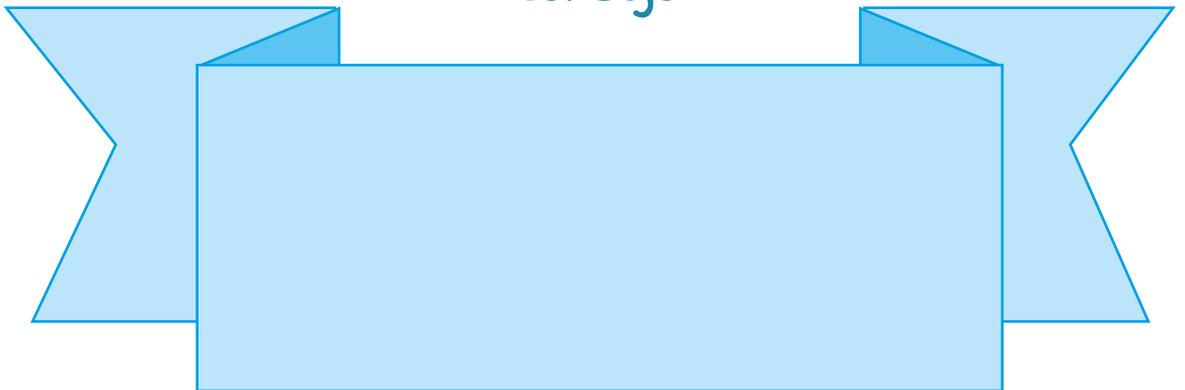
---

# Una historia de roche

La siguiente historia le ocurrió a .....



Consejo



# Sesión 3

## El semáforo para calmarse

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan una forma adecuada de manejar la cólera.

#### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Empezamos reflexionando acerca de cómo 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, declinamos participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar.

Pedimos a las niñas y a los niños que, de manera voluntaria, mencionen otros ejemplos de este tipo de situaciones que les han ocurrido en la vida.

### Desarrollo:



Les indicamos que hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones. Les pedimos que se pongan de pie (en un espacio abierto o en el salón ordenado para

esto), que cada quien salte varias veces sobre su sitio, sin detenerse, lo más alto que pueda. Luego, que corra sobre su sitio, lo más rápido que pueda. Además, podemos pedirles que marchen sobre su lugar muy rápido (les demostramos). La idea es que se agiten y se cansen.

A continuación les pedimos que se detengan y que comenten cómo sienten las diferentes partes de sus cuerpos: la cabeza, la cara, el corazón, el estómago, los brazos y piernas.

Les decimos que, cuando sentimos emociones fuertes, nuestros cuerpos también sienten muchas cosas parecidas a las que estamos sintiendo ahora, especialmente cuando sentimos cólera. Cuando nos sentimos así, somos como carros sin control que no pueden frenar.

Les preguntamos: “¿Qué pasa cuando los carros no pueden frenar?”. Escuchamos algunas respuestas. Después de ello, les comentamos:

“Vamos a aprender cómo frenar cuando sentimos cólera para controlarnos y poder actuar con calma. Para ello, vamos a conocer a nuestro amigo Semáforo. Él aprendió que si no ayudaba a los carros a parar, podría haber muchos accidentes y la gente se podía lastimar”.

Luego les indicamos que miren en su cuadernillo a Semáforo (ver anexo) y realizamos la siguiente secuencia:

- Les preguntamos: “¿Qué nos está diciendo?” (promovemos su participación).
- Les decimos: “Cuando Semáforo ve a alguien con mucha rabia, le ayuda a parar, calmarse y, luego, a seguir con lo que estaban haciendo. Para eso, usa sus luces. ¿De qué color son las luces de los semáforos? (les dejamos participar).
- Les indicamos: “Vamos a ponerle los colores a las luces de Semáforo” (les damos algunos minutos).
- Les preguntamos: “¿Qué tienen que hacer los carros cuando ven la luz roja del semáforo?” (promovemos que participen respondiendo a la pregunta).
- Cuando surga la idea de que los carros deben parar frente a la luz roja, les decimos: “PARAR: Eso mismo vamos a hacer cuando tengamos cólera.”
  - La luz roja nos dirá que paremos.
  - La amarilla que esperemos y nos calmemos.
  - La verde, que una vez que estemos calmados podemos seguir haciendo cosas.

- Después de afianzado el paso anterior, les decimos que vamos a practicar: “Salten o corran nuevamente, sobre su sitio, como carros sin control, con cuidado de no lastimarse o lastimar a alguien.

— “¡LUZ ROJA! ¡PARO!”. Paren lo que estén haciendo o diciendo.

— “¡LUZ AMARILLA! ¡ME CALMO!”. Calmémonos:

- Respiren profundamente y boten el aire lentamente, al menos tres veces.
- Piensen en cosas que calmen o distraigan su mente, por ejemplo, contando de atrás para adelante, desde el diez hasta el uno.

— “¡LUZ VERDE! ¡SIGO!”. Ya estamos calmados, podemos seguir calmadamente con lo que estábamos haciendo.

Repetimos el ciclo una vez más y luego concluimos que, la próxima vez que sintamos cólera, recordaremos a nuestro amigo Semáforo y pensaremos “¡Luz roja!” para parar y calmarnos.

Cierre:



Felicitemos a las niñas y a los niños diciéndoles lo bien que hicieron el ejercicio y cómo lograron controlarse. Les recordamos que podrán usar estas ideas cuando sientan mucha cólera. Asimismo, les preguntamos: “¿Cuándo creen que las pueden usar aquí en la escuela?”. Finalmente fortalecemos las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

En casa, ponen en práctica la técnica del semáforo frente a alguna situación. Toman nota de ella y realizan un dibujo en una hoja de papel, según la ficha “Practicando con mi amigo El Semáforo” (ver anexo). En la próxima clase, pegan sus trabajos en un mural para compartirlos con sus compañeras y compañeros.

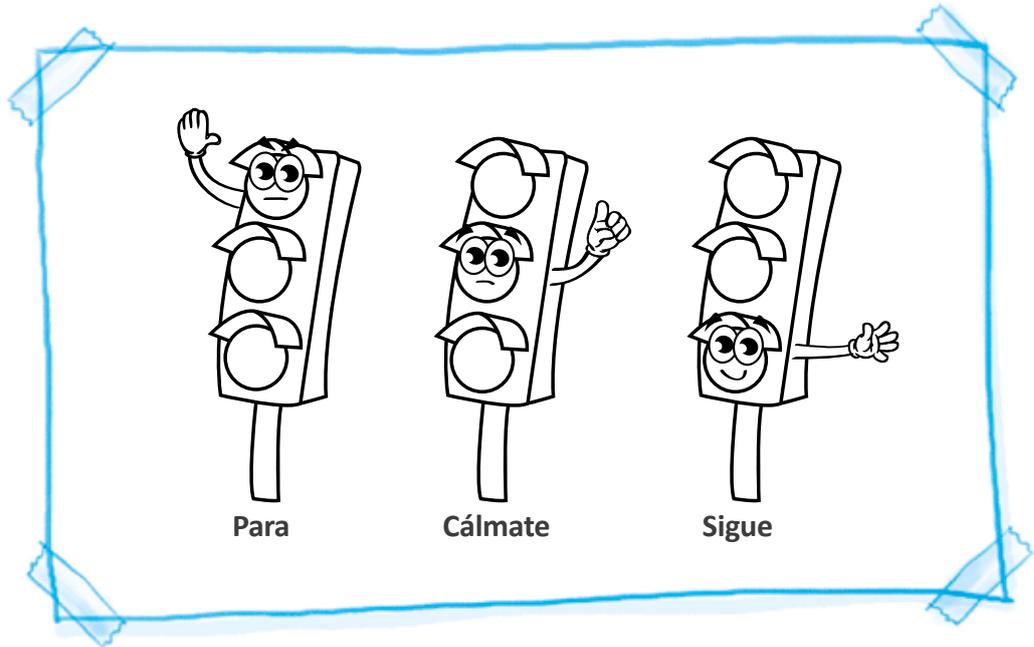
### IDEAS FUERZA

- Las personas sentimos emociones tan grandes que, a causa de ellas, podemos hacer o dejar de hacer cosas muy importantes, sin realmente quererlo.
- Cuando las personas sienten emociones fuertes, el cuerpo también experimenta muchas cosas, especialmente cuando tenemos cólera.
- Se puede aprender a controlarse cuando se siente cólera y así poder actuar con calma.

## Anexos

- Cuando siento mucha cólera, paro lo que estoy haciendo, me calmo y luego continúo.

### Paro, me calmo y sigo



## Ficha

“Practicando con mi amigo el semáforo”



# Sesión 4

## Adivinanzas

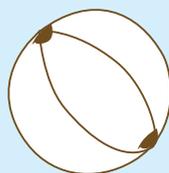
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El desarrollo de una personalidad saludable, que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a controlarse y esperar, y comprendan que cada cosa tiene su momento.

#### Materiales:

- Adivinanzas.
- Pelota u objeto suave.



#### Presentación:



Iniciamos la sesión pidiendo a las niñas y a los niños que se pongan de pie para realizar un juego. Les decimos: “Cuando el juego empiece, deberán quedarse muy quietos, sin moverse, hacer o decir nada por un minuto entero. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, quedará eliminado y tomará asiento. Yo estaré muy atento y diré el nombre del niño o la niña que tomará asiento”. Podemos repetir dos a tres veces el juego.

Les preguntamos: “¿Les gustó el juego? ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil?”. Escuchamos sus opiniones.

Entonces, reflexionamos: “Muchas veces, nos enfrentamos a situaciones en las que deseamos hacer algo, pero debemos controlarnos y esperar. Por ejemplo, a veces queremos salir a jugar, pero debemos hacer las tareas primero. ¿Pueden pensar en más situaciones en las que hayan querido mucho algo pero hayan tenido que esperar?”. Escuchamos sus respuestas.

## Desarrollo:



Indicamos que hoy vamos a realizar un concurso de adivinanzas. La condición del concurso es que tienen que levantar la mano para pedir la palabra si creen que tienen la respuesta. A quien levante la mano, se le entregará una pelota (u otro objeto suave, apropiado para el fin), lo cual le concede la palabra; en ese momento, la única persona con derecho a decir su respuesta. Los demás deben esperar su turno (en el caso que varios comiencen a hablar al mismo tiempo, paramos la actividad y les recordamos las reglas las veces que sea necesario).

Les decimos que antes, van a tener diez minutos para intentar resolver, en silencio y sin mostrarle sus respuestas a sus compañeros, las adivinanzas que están en su cuadernillo (ver anexo).

Después de los diez minutos, empezamos el concurso:

Leemos en voz alta la primera adivinanza y entregamos la pelota al primer niño o niña que levante la mano. Escuchamos su respuesta y, si es correcta, anotamos su nombre en la pizarra, siempre que esté en el uso de la palabra (es decir, que tenga la pelota). Damos varias oportunidades para que las niñas y niños que estén levantando sus manos puedan dar su respuesta (siempre utilizando la pelota)

Si algún estudiante dio la respuesta a la adivinanza a pesar de no tener la palabra, no anotaremos su nombre en la pizarra; le recordamos que debe esperar su turno y le damos la palabra a otra persona.

Repetimos este procedimiento con las demás adivinanzas.

Culminado el juego, formulamos al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos tuvieron la respuesta correcta para cada adivinanza?
- ¿Sintieron el deseo de gritar la respuesta antes de tener la palabra?
- ¿Qué emociones sintieron mientras esperaban su turno para hablar, por ejemplo, desesperación, ansiedad, cólera?

Reflexionamos: “Cuando las personas hablan sin que sea su turno, ¿qué sucede?”. Les escuchamos.

## Cierre:



Les felicitamos porque controlaron el impulso de hacer algo que deseaban (gritar todos al mismo tiempo la respuesta a la adivinanza) mientras esperaban su turno para hablar. Luego promovemos la reflexión final mediante las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que es mejor controlar esos impulsos?
- ¿Cómo se sienten cuando logran esperar, por ejemplo, cuando dieron la respuesta a la adivinanza esperando su turno?

Concluimos fortaleciendo la comprensión de las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que piensen de qué manera nuestro amigo el Semáforo nos puede ayudar también en el control de estos otros impulsos. En la próxima clase podemos compartir las respuestas.

### IDEAS FUERZA

- Hay muchas situaciones en las que deseamos mucho hacer algo y, sin embargo, debemos esperar otro momento para realizarla.
- Es posible aprender a dominar el impulso de hacer algo que queremos y esperar un momento apropiado.
- Si todas las personas hicieran lo que desean al mismo momento, podrían haber consecuencias negativas, sobre todo en la comunicación.

## Anexo

---

- Adivinanzas y respuestas (solo para el docente<sup>1</sup>)

1. Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es?

Respuesta: **El foco.**

2. No es león y tiene garra, no es pato y tiene pata. ¿Qué es?

Respuesta: **La garrapata.**

3. Cuanto más lavo más sucia soy. ¿Quién soy?

Respuesta: **El agua.**

4. ¿Cuál es el animal que siempre llega al final?

Respuesta: **El delfín.**

5. Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es?

Respuesta: **La mariposa.**

6. Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es?

Respuesta: **La llave.**

---

<sup>1</sup>En el cuadernillo para el estudiante aparece esta misma relación de adivinanzas, pero sin las respuestas.

# Sesión 5

## El Equipo Superamix

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a manejar sus frustraciones, manteniendo la calma y reconociendo si pueden o no pueden hacer algo para cambiar la situación.

#### Materiales:

- N/A

#### Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “Es común que queramos formar parte de grupos todo el tiempo, como estar en el equipo del deporte que más nos gusta o hacer amistad con las personas que más admiramos. A veces, no logramos formar parte de esos grupos y esto puede frustrarnos, ponernos tristes, darnos cólera o angustiarnos. Hoy vamos a conocer a tres personajes que nos van a ayudar en esos momentos de frustración, cuando no podemos lograr lo que queremos”.

Les anunciamos que hoy vamos a conocer a tres personajes que nos van a ayudar en esos momentos de frustración, cuando no podemos lograr lo que queremos.

#### Desarrollo:



Les comentamos: “Vamos a conocer al “Equipo Superamix”. ¿Alguno de ustedes los conoce? ¿Quién conoce a Valentín?”. En caso sepan algo, dejamos que espontáneamente nos cuenten al respecto. Después de ello les referimos:

**VALENTÍN** es un superhéroe que nos ayuda cuando necesitamos valor para cambiar algo que nos hace sentir frustrados. Para pedirle su ayuda lo llamamos así: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”. Valentín llegará y nos va a ayudar a calmarnos y encontrar el valor dentro de nosotros para solucionar o enfrentar esa situación difícil. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos y Valentín llegará para darnos calma y valor para actuar.

Seguimos: “Ahora, ¿quién me cuenta sobre Serena?”. Les dejamos que nos cuenten, lo que sepan sobre Serena (si no conocían a Valentín, les explicamos de inmediato quién es Serena).

**SERENA** es una superheroína que nos ayuda a calmarnos y aceptar las cosas que no podemos cambiar en una situación. Para pedirle su ayuda, la llamamos así: “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”. Serena va a llegar y, con su gran poder de superheroína, va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar la situación.

Luego, repetimos el mismo procedimiento con Sabina: “¿Y quién es Sabina?”:

**SABINA** viene a ayudarnos cuando nos sentimos frustrados y no sabemos cuándo llamar a Valentín o a Serena. Sabina tiene el superpoder de ayudarnos a saber qué puedo cambiar y qué no puedo, de la situación que me causa frustración. Así, ella nos ayudará a saber cuándo necesitamos la ayuda de Valentín, para cambiar lo que podemos, o de Serena, para aceptarlas cosas que no podemos cambiar.

Ahora decimos a las niñas y a los niños que ubiquen en sus cuadernillos el cuento “Catalina y el Equipo Superamix” (ver anexo y lo leemos creativamente). Terminado el cuento, les proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue que Sabina ayudó a Catalina?
- ¿Cómo la ayudó Valentín?
- ¿Qué fue lo que hizo Serena para apoyar a Catalina?

Les remitimos a sus cuadernillos para que vean algunas situaciones que generan frustración (ver anexo). Les decimos que se trata de situaciones que les han pasado a niños como ustedes. Les pedimos que las lean con cuidado, recordando al “Equipo Superamix” del cuento que acabamos de leer y piensen cómo podrían ayudar en cada caso.

Transcurrido un tiempo adecuado para que resuelvan la ficha, les pedimos que compartan de manera voluntaria algunas de sus respuestas; debemos promover que todas y todos participen.

Cierre:



Para facilitar la reflexión basada en las ideas fuerza, formulamos las siguientes preguntas orientadoras y escuchamos tres intervenciones por pregunta:

- ¿Les ha pasado algo similar a lo que le pasó a algunos de los niños en las situaciones que hemos leído?
- ¿Qué pensaron?, ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo podría ayudarles el Equipo Superamix?

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a niños y niñas que busquen a un familiar cercano que les cuente alguna situación en la que se sintieron frustrados, y la dibujen en una hoja de papel según la ficha de trabajo del anexo. Entonces, en sus cuadernillos describen la historia haciendo participar al Equipo Superamix en su ayuda (ver anexo). En una próxima clase, comparten sus dibujos para que sus compañeras y compañeros pueden dar ideas para ayudar a la persona que se sintió frustrada.

#### IDEAS FUERZA

- Todas las personas tienen deseos de formar parte de algún grupo; sin embargo; cuando no logramos formar parte de él, experimentamos emociones desagradables.
- Frente a la frustración, podemos aprender a calmarnos, aceptar la situación, saber si podemos hacer algo o no por cambiarla o pensar en nuevas cosas y hacerlas realidad.

## Anexos



### Sabina

¿Qué puedo cambiar y qué no de la situación que me genera frustración?

### Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar.



### Valentín

Ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar.

## Catalina y el Equipo Superamix

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reír. Catalina es nueva en su clase y se dio cuenta de que había un grupo de niñas muy populares, a quienes todos conocían y apreciaban. Catalina quiso hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no había sitio en el grupo para una niña nueva.

Catalina se sintió muy triste, pues ella deseaba mucho formar parte de ese grupo de amigas. Catalina insistió, pero recibió la misma respuesta: un NO contundente, “No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina”.

Catalina se sintió peor; ahora estaba enojada pues sentía que había pasado una vergüenza muy grande. Catalina empezó a pensar: “Nadie va a querer ser mi amigo en el salón”, “Voy a estar aburrída”, “Yo quería ser amiga de ellas; y si no son ellas, no lo será nadie más”. Catalina se fue a un lugar alejado y se puso a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegaron volando unas personas pequeñas que se parecían a las hadas madrinas de los cuentos. Pero no eran hadas madrinas, era el “Equipo Superamigos”: Sabina, Serena y Valentín. El “Equipo Superamigos” preguntó a Catalina qué le sucedía, ella les dijo llorando: “Nadie va a querer ser mi amigo en el salón”, “Yo quería ser amiga de ellas; y si no son ellas, no lo será nadie más”.

Entonces, Sabina, que traía un sombrero hermoso, se lo puso a Catalina y le dijo: “Catalina, ahora tú te sientes muy mal y eso hace que tu mente se

inunde de esos pensamientos tan tristes. Ponte mi sombrero y pregúntate de nuevo: ¿Podrías hacer algo para tener amigos en tu salón? Catalina se puso el sombrero y pudo pensar con claridad, dándose cuenta de que no podía obligar a nadie a ser su amigo si no quería, pero que esas niñas no eran las únicas de la clase, y que otros niños tenían amigos que no eran de ese grupo.

Pero, ¿cómo tener el valor de pedirle a alguien más ser su amigo si se siente tan feo que te digan que no? Entonces, decidió llamar a Valentín: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”, dijo.

Valentín le respondió: “Catalina, yo estoy aquí para que encuentres el valor para buscar nuevos amigos. Respira hondo y repite conmigo: Yo puedo hacer algo, solo necesito calmarme y tener valor”. Catalina se armó de valor y fue a preguntarle a otros niñas y niños que le caían bien si querían ser sus amigos, y ellos le dijeron que sí.

Una vez que Catalina ya tenía amigas y amigos y estaba contenta, volvió a pensar en ese grupo de niñas que no quisieron ser sus amigas. ¿Qué hacer?, le preguntó a Sabina, quien le prestó su sombrero. Así, Catalina se dio cuenta de que igual le seguía doliendo que le hubieran dicho que no, pero que no iba a hacerlas cambiar de opinión porque ellas eran así. Entonces llamó a Serena para que la ayude a aceptar esa situación.

Serena le dijo: “Catalina, en el mundo hay personas que son así, y algunas veces va a ser muy difícil que las hagas cambiar de opinión, aun cuando estén equivocadas. Así que respira hondo y repite conmigo: Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar”. Cuando Catalina terminó de respirar, se sintió mucho mejor. Entonces Serena le dijo: “Ahora que ya aceptaste que esas niñas no quisieron ser tus amigas, puedes ir a jugar y divertirte con tus verdaderas amigas y ser una buena amiga para ellas”.

## Situaciones que generan frustración

Carolina quiere ser amiga de unas compañeras del salón que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse.

¿Qué puede cambiar Carolina?

¿Qué NO puede cambiar Carolina?

¿Cómo puede ayudar Valentín?

¿Cómo puede ayudar Serena?

Simón no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado. Sin embargo, no quiere abandonar su sueño de cantar algún día y no sabe qué hacer para lograrlo.

¿Qué puede cambiar Simón?

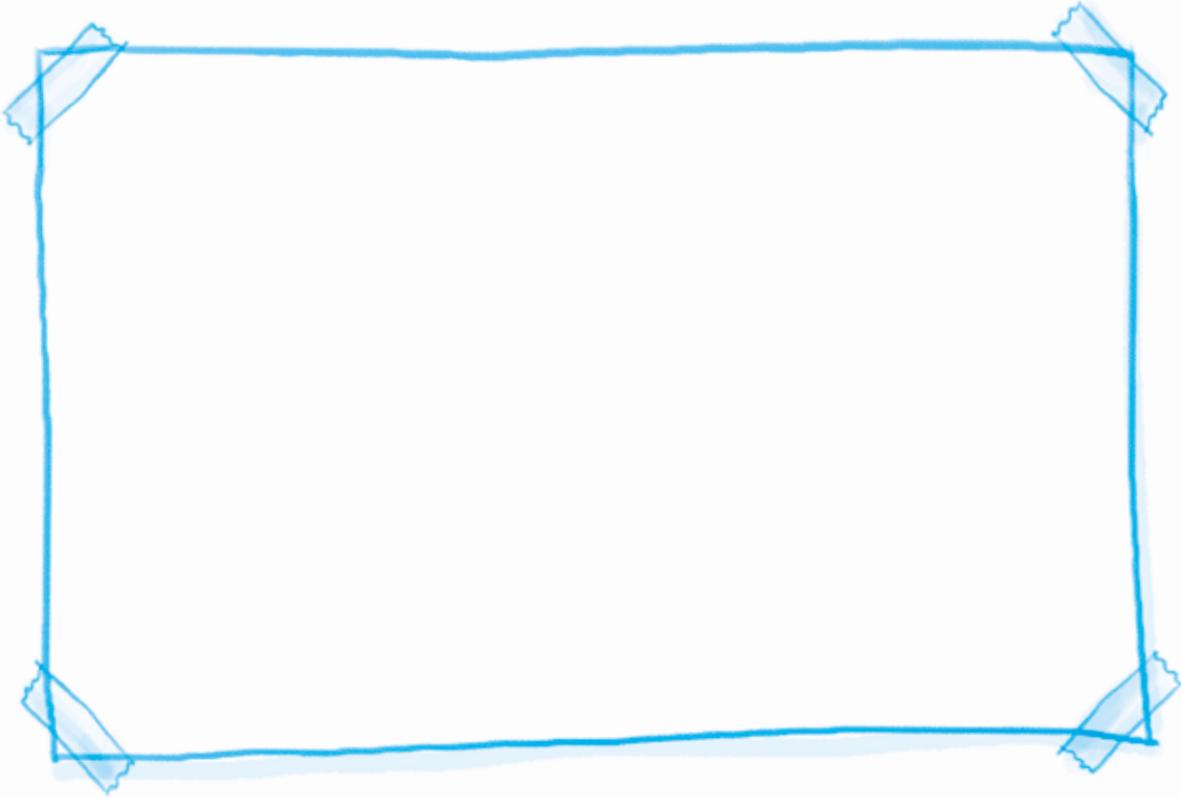
¿Qué NO puede cambiar Simón?

¿Cómo puede ayudar Valentín?

¿Cómo puede ayudar Serena?

## Ficha de trabajo

Dibuja la historia de frustración que te ha contado un familiar cercano.



¡El Equipo Superamix ayuda!: escribe lo que le dirían Sabina, Serena y Valentín:

# Sesión 6

## Érase una vez..., un mundo al revés

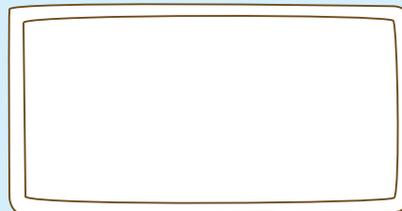
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El desarrollo de una personalidad saludable, que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan que mujeres y hombres tienen diferencias que les hacen pensar y comportarse de distinta manera; no obstante, a pesar de estas diferencias, son iguales en dignidad y derechos.

#### Materiales:

- Pizarra, tiza, plumones.
- Pelota de trapo.



#### Presentación:



Iniciaremos la sesión ubicando en el cuadernillo para estudiantes el cuento “Érase una vez..., un mundo al revés” (ver anexo) y realizamos su lectura. Es probable que al inicio de la lectura nos digan que nos hemos equivocado, que es “La Caperucita Roja” y no “El Caperucito Rojo”. En ese caso, debemos responder que no nos hemos equivocado, que esta es una nueva versión y los invitamos a escucharla. Culminado el cuento, les preguntamos: ¿Qué les ha parecido el cuento? ¿Qué les llamó la atención? ¿Por qué?

Mientras escuchamos sus respuestas, vamos enriqueciendo las opiniones de las niñas y los niños mediante atingencias de género. Por ejemplo, si expresan extrañeza por el hecho de que el personaje del cuento sea un niño y no una niña, les preguntaremos: “¿Un niño podría ir a visitar a su abuelito y atenderlo?”. Si alguien hiciera alusión a que “el cazador tiene que ser un varón, porque tiene más fuerza y es valiente”, le preguntaremos: “¿Están seguros de que solo los varones pueden ser fuertes y valientes?”.

## Desarrollo:



Solicitaremos a niñas y niños que se sienten formando un círculo y elijan un cuento que toda la clase conozca; puede ser clásico o de la localidad. Para realizar esta actividad, les diremos que vamos a contar el cuento de forma colectiva, empleando una pelota de trapo, que se irá lanzando de estudiante a estudiante. Iniciaremos narrando el comienzo del cuento; luego, lanzaremos la pelota a una niña o a un niño, quien deberá continuar con el relato y pasar la pelota a otra compañera o compañero, y así sucesivamente. Debemos asegurarnos que nadie se quede sin contar una parte del cuento.

Al finalizar, realizaremos preguntas sobre el personaje principal: ¿Cuál es su rol? ¿Cómo es? ¿Qué características tiene o cómo se comporta? Del mismo modo, analizaremos a otro personaje, enfocándonos siempre en algunos hombres y algunas mujeres. Anotaremos sus respuestas en un cuadro dibujado en la pizarra bajo el título: “En el cuento, las mujeres..., los varones...”.

Después de identificar las características de los personajes masculinos y femeninos del cuento, volveremos a realizar el ejercicio narrando la historia de manera colectiva; sin embargo, esta vez cambiaremos entre sí los roles y las características de las mujeres y los varones, como lo hicimos con el cuento “El Caperucito Rojo”.

Al culminar la nueva narración, les preguntaremos:

- ¿Qué les pareció narrar el cuento de este modo?
- ¿Cuáles han sido las diferencias con el cuento original?
- ¿Creen que mujeres y varones pueden desempeñar los mismos roles y tener las mismas aspiraciones?, ¿por qué?

Debemos enfatizar en que es la sociedad la que establece que mujeres y varones deben portarse de un modo u otro; no obstante, en realidad unos y otros pueden desempeñar los mismos roles, tener las mismas aspiraciones y preferencias.

## Cierre:



A continuación, se formularán las siguientes interrogantes:

- ¿Qué han aprendido hoy acerca de las mujeres y los varones?
- ¿Cómo han aprendido eso?
- ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria?

Para finalizar, se presentarán las ideas fuerza, en relación con los cuentos y con las respuestas brindadas por las niñas y los niños.

## Después de la hora de tutoría:

Les pedimos a las y los estudiantes que, en casa, dibujen en una hoja la parte del cuento que más les gustó de la versión en la que los roles se invirtieron. Este dibujo se lo mostrarán a su familia y conversarán acerca de las características de las mujeres y de los varones, de modo que se identifique la forma en que ambos sexos desempeñan los mismos roles.

### IDEAS FUERZA

- Nuestra sociedad contribuye a definir los roles atribuidos a varones y mujeres.
- Durante mucho tiempo, se ha dividido al mundo en femenino y masculino, asumiendo estas diferencias como naturales. Esta división ha originado desigualdades entre hombres y mujeres, basadas en las diferencias sexuales.
- Varones y mujeres son iguales en dignidad y derechos, y tienen la misma capacidad para realizar el mismo tipo de actividades.

## Anexo

### Érase una vez..., un mundo al revés

Érase una vez, un niño que vivía en el bosque con su mamá y su papá. Le decían el Caperucito Rojo, porque siempre vestía una capucha roja cuando salía a pasear. Un día, su papá le pidió que fuera a visitar a su abuelito que estaba enfermo. Su papá le advirtió que siga por el sendero y que no tome otro camino ni converse con extraños.

Feliz salió Caperucito Rojo y empezó a caminar por el bosque respirando el aire puro y cantando. Se detenía a veces a mirar las flores y los pajaritos del campo. Él no se había dado cuenta de que una loba iba detrás de él observándolo. Cuando llegó a un claro en el bosque, la loba apareció y le dijo: “Hola, niño, ¿a dónde te diriges?”. Caperucito le dijo que no podía hablar con extraños, pero la loba le respondió: “Soy amiga de tu papá y tu mamá, que viven junto al árbol de naranjas”.

Caperucito Rojo la miró y no supo qué hacer. Entonces, le dijo que se dirigía a la casa de su abuelito. La loba le contestó: “¡Ah! ¿El que vive al otro lado del bosque? Pues yo te puedo indicar un camino más corto, para que llegues más rápido”.

Cuando este llegó, observó a su abuelito y exclamó: “¡Pero qué boca tan grande tienes!”. Entonces, la loba contestó: “¡Es para comerte mejor!”. La loba dio un salto y persiguió a Caperucito Rojo, quien empezó a gritar. En ese momento, apareció una cazadora con un rifle, quien hizo huir a la loba y la amenazó diciéndole: “Si vuelves a atacar a los niños te cazaré”.

Caperucito Rojo y la cazadora sacaron al abuelito del ropero, y él sirvió un refresco de naranja y comieron bizcochitos todos felices.

# Sesión 7

## ¿Quiénes somos, cómo somos, qué merecemos?

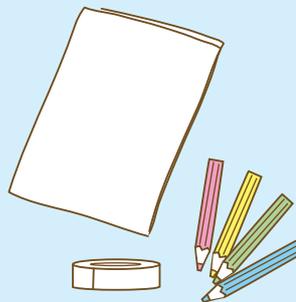
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo, recordando vivencias de afecto de sus seres queridos

#### Materiales:

- Hojas tamaño A4.
- Lápices y colores que tengan los niños.
- Cinta masking tape.



#### Presentación:



Formaremos varios grupos mixtos de ocho integrantes para realizar el juego de las fotografías y les daremos consignas como las siguientes: “El grupo X está pasando un día en la playa” o “El grupo Y se encuentra subiendo una montaña”, etc. Indicaremos que, cuando digamos la palabra “¡Fotografía!”, deben quedar inmóviles, y hacer la pantomima de buscar el mejor ángulo para sacarles una buena fotografía, pasando de uno a otro grupo. Debemos hacer sentir a los estudiantes que no hay ganadores ni perdedores.

## Desarrollo:



Les diremos que vamos a dedicar la sesión a dibujar, pintar y jugar recordando momentos felices que hayamos vivido. Cada estudiante pintará en una hoja el episodio que considere como el más feliz de su vida; no importa cuándo haya sido: ayer, el año pasado o años atrás. Solicitaremos que dibujen aquello que les haya alegrado, gustado o emocionado (todos deben contar con colores y papel para dibujar).

Este momento de la sesión es íntimo y personal; tiene como fin recoger experiencias y recuerdos agradables de la historia personal de cada estudiante.

Al terminar de dibujar, les pediremos a nuestras y nuestros estudiantes que pongan su nombre al pie del dibujo, y escriban quién o quiénes los hacen sentirse queridos, protegidos y los han ayudado a sentirse felices en los momentos que han recordado y dibujado. Asimismo, les solicitaremos que peguen los dibujos en la pared o pizarra para que todos los vean. Voluntariamente, algunos pueden contar su historia y leer lo anotado al pie. Motivaremos la participación y comentaremos breve y afirmativamente cada una de ellas, mientras que construimos con los dibujos una casa, como si fueran ladrillos.

Durante la exhibición de los dibujos, debemos ser asertivos y empáticos, pasar por alto defectos gráficos o de habilidad artística, y enfocarnos en el valor y sentido individual que expresa el contenido de cada recuerdo.

## Cierre:



Reflexionaremos con las y los estudiantes sobre la importancia de valorar los momentos felices y recordar quiénes estuvieron con nosotros en esas circunstancias. De igual modo, podemos destacar que lo recreado en los dibujos es un ejemplo de los muchos momentos que se viven a lo largo de la vida. Para culminar, podemos conversar sobre cómo se han sentido en la sesión.

## Después de la hora de tutoría:

En las oportunidades que se presenten, posteriores a la sesión, reafirmaremos mensajes referidos al derecho a ser queridos y protegidos. En consonancia con ello, debemos dar siempre buen trato a nuestras y nuestros estudiantes y vigilaremos que este exista entre los niños y niñas.

### IDEAS FUERZA

- Todas las personas hemos tenido momentos felices en nuestra vida y es importante tenerlos presentes.
- Todas las personas tenemos seres queridos que nos hacen sentir amados, protegidos y nos hacen sentir felices.
- Es muy importante valorar los momentos felices y recordar quiénes estuvieron con nosotros en esas circunstancias.

# Sesión 8

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

#### Materiales:

- Hojas de papel.
- Cartel con la frase: “Mi compromiso de amor”.
- Cinta adhesiva.



### Presentación:



Comenzaremos la sesión leyéndoles la carta que escribe una jovencita llamada Camila a su hermanito menor Sebastián: “La carta de Camila” (ver anexo), recurso que buscaremos previamente en el cuadernillo para estudiantes.

Al finalizar la lectura, formularemos algunas preguntas:

- ¿Por qué Camila vive en otra ciudad?
- ¿Cómo se siente Camila? ¿Cómo se siente Sebastián?
- ¿Conoces otras situaciones en la que los miembros de la familia viven separados?, ¿cuáles?

### Desarrollo:



A continuación, en su cuadernillo, cada estudiante desarrolla en forma individual la Ficha de trabajo: “Nos ponemos en su lugar” (ver anexo), y la desarrolla de forma individual. Los alumnos y alumnas 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.

Haremos una pequeña síntesis de lo mencionado, y comentaremos que existen diferentes razones por las cuales las personas que queremos se separan. Eso nos provoca diversos sentimientos que es necesario reconocer, aceptar y comunicar a alguien de confianza.

Luego, les plantearemos las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez te has separado de alguien que quieres?
- ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo crees que 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. Debemos mencionar de manera especial la experiencia de separación de papá y mamá, y señalaremos que, cuando ellos deciden hacerlo, las hijas e 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 ellos deje la casa si ya no se quieren como pareja, enfatizando en que eso no significa que dejen de serlo o dejen de quererlos.

## Cierre:



Entregaremos a niñas y niños una hoja de papel en la que deben escribir su compromiso para fortalecer las relaciones afectivas con sus familiares. He aquí algunos ejemplos de compromiso:

- Le diré cuánto lo quiero o la quiero a...
- La o lo ayudaré en las tareas de casa a...
- Le haré un dibujo a...
- Compartiré mis cosas con...
- Pasaré tiempo con...
- Lo o la escucharé con atención cuando...
- Lo o la acompañaré cuando va a...

Colocaremos en el panel o la pared del aula un cartel con la frase “Mi compromiso de amor”, y les pediremos que peguen debajo sus compromisos. Finalizaremos la sesión con algunas preguntas:

- ¿Qué han aprendido sobre las situaciones de separación de los seres queridos?
- ¿Qué pueden hacer frente a una situación de separación?
- ¿Cómo aprendieron eso? ¿Qué hicieron primero? ¿Qué hicieron después?
- ¿Por qué es útil lo que han aprendido?

## Después de la hora de tutoría:

Propondremos a nuestras y a nuestros estudiantes que reflexionen y dialoguen durante la semana con sus familiares más cercanos acerca de la realización de su compromiso para fortalecer las relaciones afectivas.

En una próxima sesión pediremos que nos cuenten cómo van con sus compromisos, animándoles a que sean perseverantes y orientándoles en las dificultades que puedan referir.

### 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 debemos dejar de quererla.
- Hay muchas cosas que podemos hacer 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, etc.

## 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 dejo 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,

Tu hermana Camila

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

## Nos ponemos en su lugar

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

- Me llamo Andrés, y tengo diez 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.

---

---

# Sesión 9

## Me comunico con mis padres

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen la importancia de dialogar con sus padres (o con un adulto que sea de su confianza) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

#### Materiales:

- Lápiz, borrador, lápices de colores.



#### Presentación:



Damos la bienvenida a las y los estudiantes, y les preguntamos: ¿A quién le piden algo de comer cuando tienen hambre? ¿A quién le piden que les dé propina? ¿En qué otras ocasiones se acercan a sus padres? ¿Se aproximan a su padre o madre cuando desean contarles lo que han hecho en el día, o para decirles cómo se sienten, qué les preocupa o qué cosas les dan miedo? Recibiremos sus respuestas y reflexionaremos sobre ellas.

## Desarrollo:



Les pediremos que dibujen en sus cuadernillos (ver anexo) a papá y a mamá. Aquí el tutor/a debe estar muy atento para poder orientar ante la posibilidad que alguien no los tenga. En este caso, dibujará a la o las personas que cumplan ese rol.

Así también, en la misma página del cuadernillo, les solicitaremos que escriban unas líneas a aquellas personas, diciéndole los que les gusta de esa persona, lo que quisieran pedirle para llevarse aún mejor y cualquier otra cosa que quisieran decirle pero que les cuesta hacerlo.

Luego, de manera voluntaria, algunos podrán contar lo que escribieron.

## Cierre:



Les explicaremos la importancia de hablar con una persona adulta acerca de las cosas que les suceden y aquello que sienten. Debemos dejar claro que es necesario hablar con ellos y ellas sobre las cosas que les dan alegría y, también, sobre aquellas que los entristecen o llenan de miedo, porque ellos seguramente sabrán cómo ayudarles. Asimismo, les recordaremos a nuestras y nuestros estudiantes que el hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y que no estamos solos.

Al finalizar, evaluaremos el trabajo a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo se han sentido en esta sesión de tutoría? ¿Qué es lo que más les gustó?

## Después de la hora de tutoría:

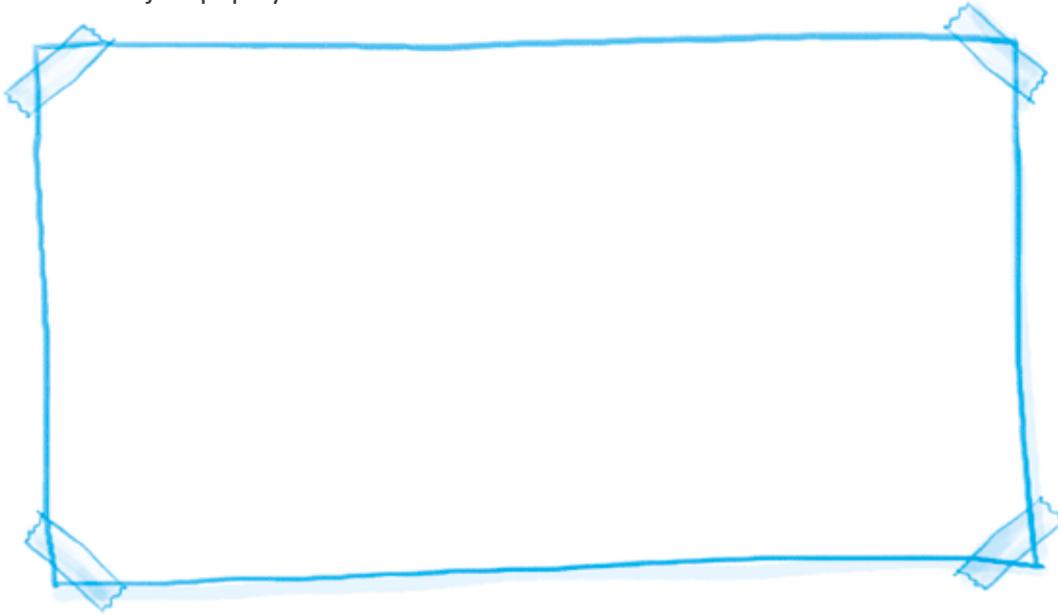
Previa autorización de las y los estudiantes, les entregaremos a sus familias lo que escribieron y dibujaron. Conversaremos con ellos, y les explicaremos la importancia de generar espacios de diálogo en el hogar, de manera amical y empática. Podemos realizar una sesión con madres y padres de familia, y prepararlos para que se muestren receptivos y enriquezcan el diálogo que inicien sus hijos e hijas.

### IDEAS FUERZA

- Conversar con nuestros padres sobre lo que nos sucede nos hace sentir mejor.
- Es valioso contar a nuestros padres sobre aquello que nos preocupa o nos causa temor.
- Para una buena convivencia familiar, es muy importante la comunicación y la capacidad de diálogo abierto.

## Anexos

- Dibujo a papá y mamá.



Unas líneas para ti .....

---

---

---

---

Unas líneas para ti .....

---

---

---

---

# Sesión 10

## La identidad de género

**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 niñas y niños comprendan que hay diversas formas de expresarse como mujer o varón, pudiendo algunas veces tener los mismos gustos, preferencias, cualidades, etc.; y otras, diferentes, sin que ello les haga perder su identidad.

#### Materiales:

- Recurso para el docente: “¡Hola, robot!”, dibujado en un papelote.
- Plumones
- Cinta adhesiva.



#### Presentación:



Iniciamos la sesión colocando un papelote con la imagen de un robot en la pizarra (ver recurso: “¡Hola, robot!”). Luego pedimos a las niñas y a los niños que imaginen que hemos construido ese robot y que ahora elegiremos el nombre que llevará. A continuación, decimos que al encenderlo nos hará las siguientes preguntas para conocernos:

- ¿Cómo es una niña?, ¿qué características tiene?
- ¿Cómo es un niño?, ¿qué características tiene?

- ¿Cómo se comportan unas y otros?
- ¿Qué emociones y sentimientos expresan?

Luego pedimos a niñas y niños que respondan a las interrogantes formuladas. Vamos anotando en un cuadro las características mencionadas por niños y niñas. Para ello, elaboramos en la pizarra un cuadro como el siguiente, que nos permitirá recoger sus respuestas:

Los niñas	Los niños
● Son lindas.	● Son lindas.
● Se visten de rosado.	● Se visten de rosado.
● Llevan el pelo largo.	● Llevan el pelo largo.
● Son delicadas.	● Son delicadas.
● Juegan con muñecas.	● Juegan con muñecas.
● Son tiernas.	● Son tiernas.
● Son delicadas.	● Son delicadas.
● Son vergonzosas.	● Son vergonzosas.

Una vez que se haya completado el cuadro con las respuestas, preguntamos y dialogamos 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:



Ubicamos en el cuadernillo del estudiante la ficha de trabajo “Adivina quién soy”, la cual contiene cuatro textos incompletos escritos por niños o niñas. Les pedimos que lean con atención cada texto e identifiquen a su posible autor o autora, escribiendo en cada espacio en blanco uno de los nombres que se encuentran en el rectángulo bajo los textos de la ficha.

Una vez que terminan de escribir los nombres, leemos la primera historia y les pedimos que compartan sus respuestas, señalando las razones que les hicieron pensar que se trataba de una niña o de un niño. Continuamos del mismo modo con las demás historias.

Luego, invitamos a las y los estudiantes a ver el recurso pedagógico “Soy yo”, que ubicarán en sus cuadernillos, y les decimos que comparen sus respuestas e identifiquen sus aciertos (ver recurso “Soy yo”).

A continuación, les solicitamos que discutan en parejas acerca de las siguientes interrogantes:

- ¿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?
- ¿Qué sucede cuando los niños o las niñas no cumplen 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?

Mediante lluvia de ideas, vamos recogiendo las opiniones de las parejas. Debemos resaltar aquellas opiniones que fortalecen la idea de que niñas y niños pueden realizar las mismas actividades. Además enfatizamos que, no comportarse como los demás esperan, no es motivo para sentirse mal o avergonzados, y, mucho menos, para hacer sentir mal al resto.

## Cierre:



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

- Levanta la mano si te gusta bailar.
- Haz como un pato si te gusta jugar vóleybol.
- Da un aplauso si te dan ganas de llorar cuando te duele algo.
- Da un brinco si eres valiente.

- Sonríele a tu compañera si te gusta jugar con ella. Di “¡Hurra!” si te gusta el fútbol.
- Da dos aplausos si te gusta cocinar.
- Sonríele a tu compañero si te gusta jugar con él.

Finalmente, fortalecemos la comprensión de las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Invitamos a las familias a que revisen las siguientes frases e identifiquen cuáles de ellas les parecen “Verdaderas” y cuáles “Falsas” (ver recurso didáctico en el cuadernillo del estudiante “Frasas para revisar en familia”). Las respuestas serán compartidas en la próxima sesión de tutoría y serán tomadas en cuenta en los próximos trabajos con padres y madres.

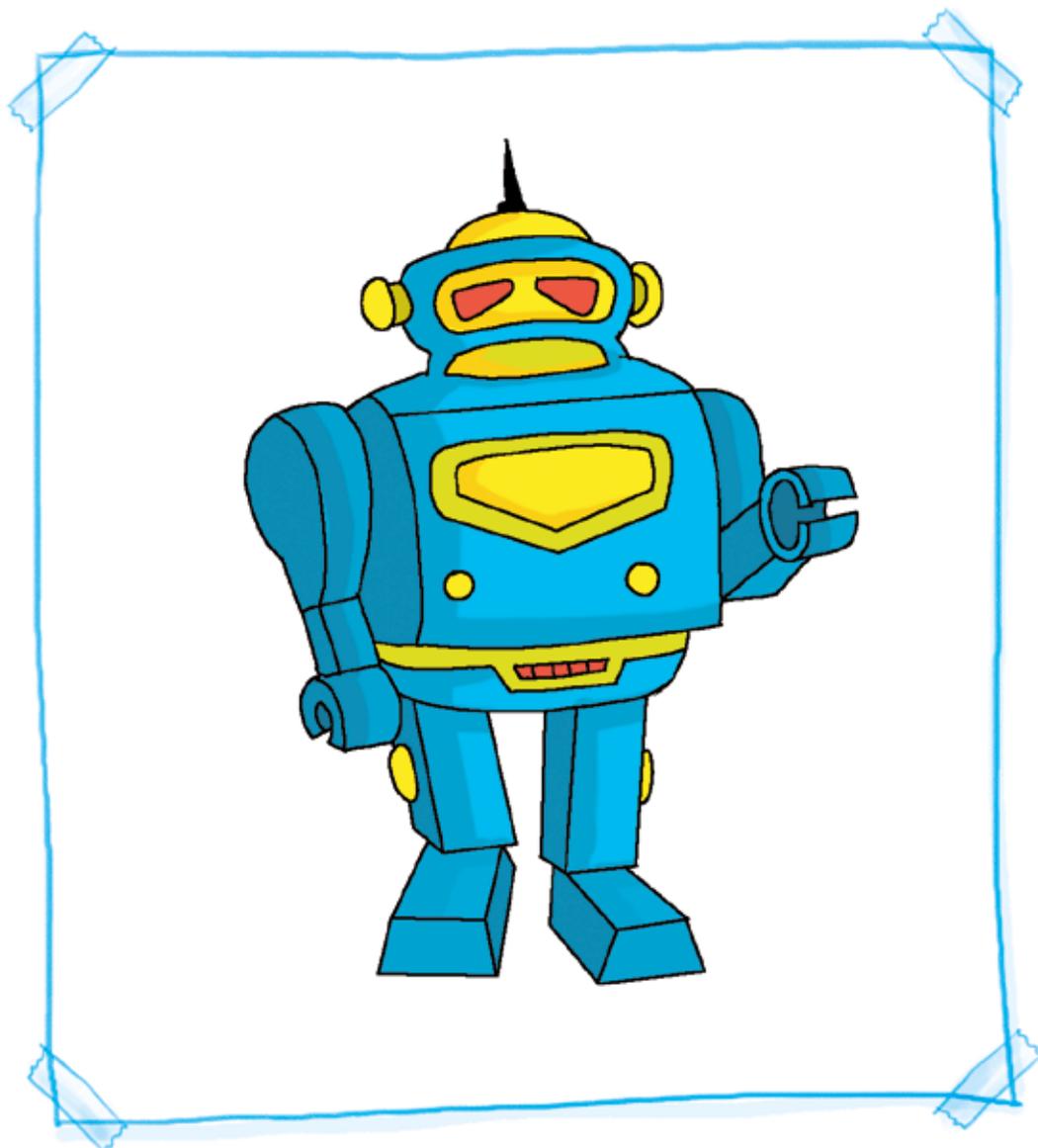
- Los hombres no lloran.
- Las mujeres no deben jugar con carritos y pistolas.
- Los hombres no deben entrar a la cocina.
- Las mujeres deben obedecer.
- Los hombres son los que mandan.
- Las mujeres deben atender a los hombres.
- Los hombres no deben jugar con muñecas.
- Las mujeres deben ser delicadas y aseadas.
- Los hombres no deben vestirse de color rosado.
- Las mujeres no deben jugar al fútbol.

### IDEAS FUERZA

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

Recurso

¡Hola, robot!



## Anexos

### Adivina quién soy

1. Lee con atención la información de cada recuadro.
2. Completa la información identificando el nombre de la persona que crees que lo ha escrito (entre los que aparecen abajo), y ponlo en la línea de cada recuadro.

#### N.º 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.

#### N.º 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.

#### N.º 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.

#### N.º 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.

Ahh... pero también tengo tiempo para jugar en mi barrio y hacer mis tareas de la escuela.

FRANCISCO

ISABEL

JOSÉ

SOFÍA

¡Soy yo!

José



Sofía



Francisco



Isabel



# Sesión 11

## La duda de Betty

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reflexionen acerca del valor de la honestidad.

#### Materiales:

- N/A

#### Presentación:



Iniciamos la sesión realizando la lectura “La duda de Betty”, para lo cual les pedimos que escuchen con atención, siguiendo la lectura en sus cuadernillos (ver anexo).

Terminada la lectura, formulamos algunas preguntas orientadoras: ¿qué les ha parecido?, ¿qué opinan?

Después de escuchar algunas opiniones de las niñas y los niños, les decimos que el día de hoy vamos a reflexionar acerca de un importante valor: la honestidad.

#### Desarrollo:



A continuación, les pedimos que, de manera individual, en sus cuadernillos respondan a las preguntas del cuestionario que ahí encontrarán (ver anexo). Hay que señalarles que escriban “Sí” o “No” en el círculo respectivo y que luego, en el espacio correspondiente, sustenten el porqué de su respuesta.

Vamos observando que las niñas y los niños estén trabajando de acuerdo con las consignas y resolviendo si surgen dudas con relación al procedimiento (damos unos diez minutos para el cuestionario).

Culminada la resolución del cuestionario, vamos analizando pregunta por pregunta, según el siguiente procedimiento:

- Les indicamos que vamos a leer las preguntas; una por una, y les pedimos que levanten la mano quienes han respondido “Sí”; luego, quienes han respondido “No”.
- Después les pedimos que sustenten de manera voluntaria, pero promoviendo la participación de todas y todos, los porqués de sus respuestas (es importante escuchar a personas que hayan respondido tanto “Sí”, como “No”; unas seis opiniones por pregunta, algunos “Sí” y algunos “No”).
- Es importante que todavía no emitamos juicios de valor, para no cohibir a quienes hayan podido responder favorablemente a la no devolución del dinero. Aquí, solamente estaremos dirigiendo la conversación, parafraseando las ideas que vayan siendo expresadas por las niñas y los niños, y anotándolas en la pizarra.
- Culminado el análisis de las cuatro preguntas, ensayamos un breve resumen de las ideas vertidas, sin emitir veredictos o hacer juicios de valor.

### Cierre:

Les felicitamos por haber trabajado y compartido sus opiniones y les decimos que, necesitamos tomar decisiones para actuar honestamente en situaciones como la de Betty.

Finalmente, dejamos muy claras las ideas fuerza, poniendo algunos ejemplos e insistiendo en el carácter incondicional de la honestidad y en su importancia para la buena convivencia.

Es importante actuar con mucho tino para orientar a quienes respondieron que, en determinadas circunstancias, no debería devolverse el dinero, faltando a la honestidad. Se orientará con empatía, reconociendo que es normal experimentar emociones diversas frente a personas que hayan actuado de mala manera (como en algunas de las preguntas), pero que, a pesar de ello, tenemos que ser honestos.

### Después de la hora de tutoría:

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

### IDEAS FUERZA

- El respeto por la propiedad de las personas es un valor que nos permite llegar a una mejor convivencia. Esto es lo que llamamos honestidad.
- La propiedad de las y los demás debe ser respetada incondicionalmente, por encima de emociones personales o cualquier otra circunstancia que pueda inducirnos a lo contrario.
- Es importante establecer compromisos concretos para actuar con honestidad, que ayuden a fortalecer la convivencia en el aula. Uno de ellos debe ser el respeto incondicional por la propiedad de las y los demás.

## La duda de Betty



Un día en un colegio, la voz del director se escuchó por el parlante: “Niños y Niñas”, dijo, “la señora López, secretaria de la escuela ha perdido un billete de 50 soles en el pasillo esta semana. Si alguno de ustedes encuentra el billete por favor devolvérselo a la señora López”.

Betty ha encontrado el billete. Estaba tirado en el pasillo, tapado por unos papeles. Ella está casi segura que nadie la ha visto recoger el billete. Estaba Muy contenta pues pensaba usar los 50 soles para comprarle un regalo de cumpleaños a su mamá la siguiente semana. Pero ahora ya sabe de quién es el billete. Betty no sabe qué hacer.

## Cuestionario sobre la lectura: "La duda de Betty"

Lee atentamente la pregunta y respóndela colocando "Sí" o "No" en el círculo, según tu criterio. Asimismo, indica el porqué de tu respuesta en la columna correspondiente.

Pregunta	Respuesta	¿Por qué?
¿Debe Betty devolver a la señora López el billete de 50 soles que encontró?		
Imaginemos que la señora López tiene mucho dinero y, en realidad, no necesita los 50 soles que perdió. ¿Debería entonces devolversele el billete?		
Supongamos que la señora López ha tratado mal a Betty en el pasado y ha sido injusta con ella. ¿Eso haría alguna diferencia en la decisión de Betty?		
¿Cómo crees que se sentiría la mamá de Betty si se entera que ella se quedó con los 50 soles para comprarle un regalo de cumpleaños?		
¿Qué crees que pasaría si nadie devolviera las cosas que se encuentra?		

# Sesión 12

## La importancia de tomar decisiones

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños dialoguen, analicen y reflexionen acerca de las razones para tomar decisiones, discutiendo sobre diferentes comportamientos posibles y colocándose en el lugar del otro.

#### Materiales:

- Lectura: “Margarita y la yunza”.



#### Presentación:



Empezamos la sesión ubicando en el cuadernillo para el estudiante la lectura “Margarita y la yunza”, y realizamos su lectura, pidiéndoles que la escuchen con atención (ver anexo).

Previamente explicamos que la yunza consiste en plantar artificialmente un árbol cargado de regalos, en torno al cual se baila hasta tumbarlo con los cortes de un machete o hacha. La pareja que da el corte con el que se derriba al árbol queda a cargo de la organización de la yunza del siguiente año.

Terminada la lectura, les preguntamos: ¿Qué opinan al respecto? ¿Qué les ha parecido?. Escuchamos con apertura algunas opiniones voluntarias.

## Desarrollo:



A continuación, les pedimos que respondan en sus cuadernillos, de manera individual, las preguntas del cuestionario que ahí encontrarán (ver anexo). Este cuestionario tiene la finalidad de asegurar un nivel razonable de comprensión, imprescindible para la presente discusión. Entonces motivamos la reflexión. Brindamos unos diez minutos para responder las preguntas del cuestionario.

Vamos formulando, pregunta por pregunta, escuchando las opiniones y anotando en la pizarra las ideas relevantes. Promovemos la participación de todas y todos, evitando que algunas personas monopolicen este espacio.

Una vez recogidas las ideas expresadas por las niñas y los niños, reforzamos algunos mensajes centrales, como el respeto a las normas de convivencia en espacios comunes, así como las otras ideas fuerza.

## Cierre:



A partir de la discusión y análisis de la lectura, solicitamos a las y los estudiantes que mencionen los problemas ambientales que observan en la institución educativa. Asimismo, les invitamos a dar sugerencias y establecer algunos compromisos para cuidar el medio ambiente.

## Después de la hora de tutoría:

Les pedimos que piensen en lemas que sensibilicen a las y los demás con respecto al cuidado de los ambientes comunes. A partir de ello, elaboramos pancartas que serán ubicadas en lugares visibles de la institución educativa.

### IDEAS FUERZA

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

## Margarita y la yunza



En un pueblo de la sierra, van a celebrar una yunza. Todo el pueblo está muy contento con la idea de esta celebración. Sin embargo, Margarita, una niña de nueve años, dice que en las yunzas cortan los árboles que han tardado mucho en crecer y que se destruye la naturaleza. Margarita propone celebrar la yunza sin cortar el árbol.

No obstante, hay varias personas que no están de acuerdo con Margarita. Para ellas la yunza es una antigua tradición y piensan que si no se corta el árbol la fiesta no puede celebrarse.

## Responde a las siguientes preguntas

Pregunta	¿Por qué?
¿Qué te parece la idea de Margarita de festejar la Yunza sin cortar el árbol? ¿Por qué?	
¿Qué te parece que las personas piensen que no se puede festejar la Yunza sin cortar el árbol? ¿Por qué?	
¿Qué es más importante: respetar una tradición (la Yunza) o cuidar la naturaleza? ¿Por qué?	
¿Qué harías tú si te dicen que debes festejar una Yunza sin cortar el árbol? ¿Qué maneras de festejarla se te ocurren?	
¿Por qué es importante que respetemos la naturaleza? ¿A quién le pertenece?	

# Sesión 13

## ¡Alto! Mira bien dos veces

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños comprendan que, si no entienden por qué las y los demás actúan de cierta manera, deben buscar más información para conocer su punto de vista.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Al empezar la sesión les decimos “Cada persona tiene una forma única de percibir las cosas. ¿Saben qué es percibir? Es el proceso mediante el cual interpretamos aquello que recibimos a través de nuestros sentidos, por ejemplo, lo que vemos, escuchamos, olemos, tocamos o saboreamos. Esto nos lleva a tener pensamientos diferentes. Hoy vamos a hablar sobre esto y vamos a ver si es cierto que cada quien ve las cosas de manera diferente”.

Entonces, les damos la siguiente consigna: “Rápidamente, ¡pónganse de pie a quienes les gusta la sopa! Siéntense. Ahora, ¡pónganse de pie a quienes les gusta ver televisión! Siéntense. Ahora ¡pónganse de pie a quienes les gusta la comida picante! Siéntense”.

## Desarrollo:



A continuación, les decimos que vamos a leer una historia y nos remitimos al cuadernillo para el estudiante, a la historia donde encontramos “La carrera” (ver anexo).

Culminada la lectura de la historia, les planteamos las siguientes preguntas, permitiendo que den la mayor cantidad de respuestas:

- ¿Por qué creen que Camilo no corre rápido?
- ¿Por qué creen que Laura regaña a Camilo?
- ¿Por qué creen que Jessica se fue a jugar a otro lugar?

Vamos anotando las respuestas en la pizarra en tres columnas, correspondientes cada una de ellas a cada pregunta. Al culminar esta parte, les decimos: “Las ideas que han dado son muy buenas, sin embargo, nos falta información para saber más sobre los personajes y por qué actuaron así. Regresemos al cuadernillo y encontraremos algunos datos acerca de nuestros personajes (ver anexo)”.

Después de esta nueva lectura, formulamos las nuevas preguntas. Ahora, debemos observar y comparar las nuevas respuestas con las que han sido escritas en la pizarra. Para facilitar esta comparación, vamos tomando nota en la pizarra de las nuevas ideas, justamente debajo de cada una de las tres columnas ya escritas en la pizarra, de acuerdo con la pregunta.

- ¿Por qué Camilo no corría rápido? ¿Qué pensaba Laura de esto?
- ¿Por qué Laura jalaba del brazo a Camilo? ¿Qué pensaba Camilo sobre eso?
- ¿Por qué Jessica se fue a jugar a otro lugar?

## Cierre:



Les pedimos que conformen grupos de tres personas y que, con ayuda de la ficha “Conociendo un poco más sobre nuestros personajes”, que hemos leído hace unos minutos, preparamos la representación de la carrera. Un integrante hará de Camilo, otro de Laura y otro de Jéssica. Se podrá reemplazar el nombre y sexo de los personajes de acuerdo con la conformación de los grupos; por ejemplo, podría haber solo tres mujeres, o dos hombres y una mujer. Les damos cinco minutos para que se pongan de acuerdo y luego pedimos que voluntariamente, algunos grupos realicen una representación teatral de la carrera.

Después de haber visto algunas representaciones, reflexionamos con el grupo, con base en las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?
- ¿Por qué las vemos diferente?

Finalmente, fortalecemos la comprensión de las ideas fuerza.

### Después de la hora de tutoría:

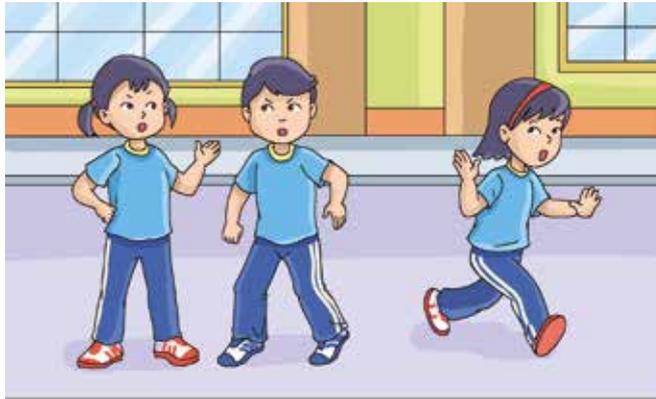
Pedimos a los niños y niñas que busquen algún compañero o compañera con el que alguna vez, hace algún tiempo, tuvieron algún malentendido. Una vez reunidos, se deben preguntar mutuamente: “¿Cómo podríamos evitar que en un futuro, se repita una situación similar?”. En la próxima clase, se puede compartir las experiencias, de manera que podamos obtener una serie de consejos para buscar más información y evitar así hacernos juicios equivocados.

#### IDEAS FUERZA

- Cada uno de nosotros tiene una forma particular y única de entender las cosas, de acuerdo con lo que pensamos, sentimos y con la información que tenemos.
- Es muy importante observar con cuidado y prestar atención para entender por qué los demás perciben las cosas de forma diferente a la nuestra.

## Anexos

### La carrera



En el recreo, a los niños les gusta jugar diferentes juegos. Algunos juegan a “las chapadas”, otros a “policías y ladrones”, otros “1, 2, 3: ¡Reloj!”, otros “mundo”, etc. Hoy alguien ha propuesto un juego que consiste en hacer carreras, pero lo divertido es que, para esto, se deben formar equipos de tres personas. Laura quiere agruparse con Camilo y con Jessica, porque sabe que ellos son muy buenos para correr.

Empieza la competencia y, de pronto, Laura y Camilo empiezan a pelear porque Camilo no está corriendo rápido. Camilo se ve aburrido y no dice nada. Laura lo único que hace es regañarlo y tomarle el brazo para que corra más rápido. Jessica se enoja porque piensa que Laura y Camilo ya no quieren correr con ella, pues la dejaron seguir sola adelante, y se va a jugar a otro lugar.

## Conociendo un poco más sobre nuestros personajes (roles)

Tu personaje es **Camilo**:

Tú quieres correr la carrera con Laura y Jessica, pero, apenas empiezas a correr, te viene un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más, porque te duele mucho el estómago y te da cólera que Laura te jale del brazo.

Ahora, explícales a Laura y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es **Laura**:

Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así, tal vez, se anime. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.

Ahora explícales a Camilo y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es **Jéssica**:

Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo pues se quedaron atrás, así que decides mejor irte a jugar a otro lado sola.

Ahora, explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.

# Sesión 14

## Oswaldo y León

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños entiendan cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros o compañeras.

#### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Abrimos la sesión diciéndoles que hay situaciones que pueden generar que una persona se sienta triste, enojada o disgustada porque no son de su agrado. A partir de ello, les explicamos “Cuando somos testigos de algo como esto, podemos nosotros mismos sentirnos mal por lo que le está ocurriendo a esa persona.

Por ejemplo, si nos enteramos de que hay alguien a quien le pegan frecuentemente, le ponen apodos, le dicen cosas ofensivas o se burlan de él, ¿cómo nos sentiríamos si resultara ser un amigo o compañero nuestro, o alguien de nuestra familia? ¿Cómo nos sentiríamos si fuéramos nosotros mismos?”.

Escuchamos las respuestas de algunas y algunos voluntarios y acogemos sus emociones.

## Desarrollo:



A continuación les comentamos que, en algunas escuelas, hay personas que molestan a otros frecuentemente. Por ejemplo, les pegan, les ponen apodosos o se burlan de ellos todos los días. Leemos junto con ellos “La historia de Osvaldo y León”, que se encuentra en sus cuadernillos (ver anexo).

Al terminar la historia, les decimos: “Ahora, de manera individual, cada uno de ustedes va a tratar de ponerse en el lugar de Osvaldo y pensar en lo que vive diariamente”. Les pedimos que, en sus cuadernillos, desarrollen la Parte 1 de la hoja de trabajo “Me pongo en el lugar de Osvaldo” (ver anexo). Para esta labor otorgamos cinco minutos.

Motivamos para que algunos voluntarios puedan compartir sus dibujos con la clase. Deben explicarnos qué emociones sienten al oír esta historia y por qué usaron los diferentes colores y expresiones en el cuerpo para representar esas emociones.

Luego de este compartir, guiamos la reflexión con las preguntas propuestas a continuación. Escuchamos las respuestas de algunos voluntarios y acogemos sus emociones:

- En general, ¿cómo nos hace sentir esta historia?
- ¿Cómo creen que se siente Osvaldo?
- ¿Cómo se siente Osvaldo cuando sus compañeros festejan lo que le dice León?
- Si estuvieran en una situación similar, ¿cómo se sentirían?
- ¿Creen que podrían hacer algo para ayudar a Osvaldo?

Después de recibir sus respuestas, les indicamos que continuaremos el trabajo expresándole a Osvaldo nuestros sentimientos de empatía hacia él. Vamos a compartir con él las emociones que sentimos nosotros al ponernos en su lugar. Para ello, van a desarrollar la Parte 2 de la misma hoja de trabajo. Les otorgamos cinco minutos para esta labor.

## Cierre:



Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente, con base en las siguientes preguntas orientadoras (máximo tres intervenciones por pregunta).

- ¿Cómo se sienten después de haberle expresado sus emociones a Osvaldo?
- ¿Creen que podrían ayudar de alguna forma?

Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

### Después de la hora de tutoría:

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

#### IDEAS FUERZA

- Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor y, en ocasiones, buscar posibles formas de ayudarlos a sentirse mejor.
- Hay diferentes maneras en las que podemos responder cuando vemos que esto les ocurre a los demás. Más adelante aprenderemos qué hacer en estos casos.
- Es importante preguntarse cómo nos sentiríamos nosotros si supiéramos que alguien está viviendo una situación de maltrato permanente por parte de las o los demás.

### La historia de Osvaldo y León



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

Osvaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo. Osvaldo quisiera tener más amigos, pero no sabe cómo acercarse a ellos porque le da miedo que se porten como León, que siempre está molestándolo en el recreo.

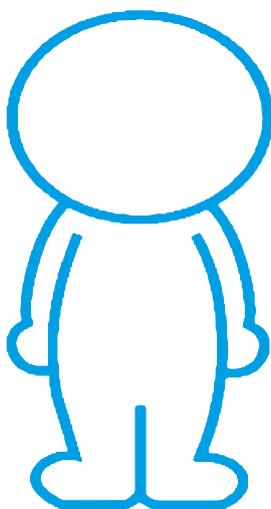
A León le parece muy gracioso el aspecto de Osvaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Osvaldo, cabeza de petardo". A algunos compañeros les da risa esa situación y también se burlan de Osvaldo haciendo que se sienta peor.

Osvaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible. Osvaldo quisiera que León lo dejara de molestar, pero le da miedo decirle algo o responderle porque eso podría incluso empeorar la situación.

## Me pongo en el lugar de Osvaldo

### Parte 1

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Osvaldo. "Al leer la historia de Osvaldo, me siento..."



### Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?

---

---

---

---

---

# Sesión 15

## EVA: escucho, valido y animo

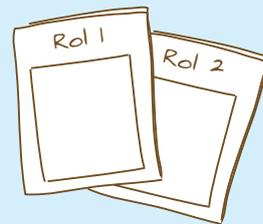
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a reconfortar a los demás escuchándolos, validando sus sentimientos y animándolos si se lo permiten.

### Materiales:

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



### Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles: “Todos hemos vivido situaciones difíciles o tristes en las que nos hubiéramos sentido mejor si alguien nos hubiera consolado, se hubieran preocupado porque nos sentíamos mal y ayudado a sentirnos mejor. Seguramente, recordamos cuando alguien nos consoló y nos ayudó ¿Alguien quiere compartir una anécdota de cuando lo hayan consolado y por qué esto les sirvió? ¿Qué hizo esa persona para consolarlos?”.

Escuchamos algunas respuestas acogiendo los sentimientos y emociones que manifiesten. Podemos compartir también una historia propia.

## Desarrollo:



A continuación les preguntamos: “¿Qué pueden hacer otras personas para consolarnos y ayudarnos a sentirnos mejor?” Escuchamos las ideas de las niñas y los niños, y las vamos anotando en la pizarra. Luego, les decimos que todas estas respuestas pueden ser agrupadas en tres acciones que podemos realizar para consolar adecuadamente a otra persona:

- **Escuchar** de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió
- **Validar** sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así
- **Animar** a la persona haciendo algo que le guste.

Solicitamos ejemplos de cosas sencillas que podemos efectuar como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste, pasar tiempo con ella o jugar a la pelota.

Después de esto, les decimos que vamos a representar la estrategia **EVA** con un ejemplo. Entonces pedimos a un estudiante voluntario que actúe como si estuviera muy triste por una discusión que tuvo con su mejor amigo. Frente a ello, aplicamos la estrategia:

- Lo **E**scuchamos atentamente y le hacemos preguntas para obtener detalles sobre la situación.
- Luego, **V**alidamos sus emociones diciendo cosas como “entiendo cómo te sientes”; o “es una situación difícil”.
- Finalmente, cuando haya terminado de contar, lo **A**nimamos preguntándole si le gustaría hacer algo para sentirse mejor y planeamos, entre los dos, qué cosa podrían hacer.

Al terminar, preguntamos a las y los estudiantes si lograron identificar la forma en que se aplicó la estrategia EVA en su representación. Si es necesario, llevamos a cabo una segunda representación con otra y otro voluntario

Como siguiente paso les anunciamos que todas y todos vamos a practicar ahora la estrategia EVA para brindar consuelo. Les comentamos que, para ello, vamos a realizar un juego de roles en parejas; cada uno recibirá un rol para guiar su representación. Les pedimos que formen parejas y que se pongan de acuerdo quién será número “1” y quién será número “2”.

Les indicamos que busquen en sus cuadernillos el texto “Practicando los tres pasos EVA”, que lo lean atentamente y se lo aprendan lo mejor posible para poder decírselo a su compañero, sin leer el cuadernillo. Les pedimos que se concentren en su propio rol y que todavía no miren el otro (que le habrá tocado a su pareja).

Les damos las siguientes indicaciones:

- Se trata de una situación triste, en la que las personas están siendo agredidas muchas veces y ya no saben bien qué hacer y se están sintiendo muy mal. Recuerden no mirar el rol del otro.
- Primero, una de las dos personas será quien consuele y el otro será consolado. El consolado comenzará por contar su historia y el que consuele debe poner en práctica los tres pasos EVA. Al terminar, intercambiarán de roles

Les damos unos diez minutos para las representaciones. Vamos pasando por los grupos para motivarles a que representen los roles propuestos.

Cuando culminen el ejercicio en parejas, pedimos a dos parejas voluntarias que cada una presente uno de los juegos de roles en frente de toda la clase. Analizamos con todos si el que consuela está escuchando atentamente, si validó las emociones de su compañero, y si ofreció alguna actividad para animarlo. Guiamos la reflexión con las siguientes preguntas; escuchamos las respuestas de algunos voluntarios y acogemos sus emociones.

A continuación comentamos la experiencia valiéndonos de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se sintieron al consolar?
- ¿Cómo se sintieron al ser consolados?
- ¿Qué otras cosas podrían hacer para consolar a las personas cuando están pasando por situaciones difíciles?

Escuchamos las respuestas de voluntarios y voluntarias y acogemos sus emociones.

Cierre:



Planteamos a las y los estudiantes la siguiente reflexión: “Hemos aprendido y practicado tres pasos para consolar a otros. Todos tenemos la capacidad para usar **EVA** en momentos en los que alguien necesite ayuda y esté triste. **EVA** no solo es útil con nuestros(as) amigos(as) y compañeros(as), sino con cualquier otra persona que necesite nuestra ayuda y consuelo”. Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que conversen con sus padres y otros familiares sobre lo realizado en la sesión y les pidan comentarios con respecto a la siguiente pregunta: “¿Cuál creen que sería una mala idea a la hora de consolar?”. Tomarán nota en una hoja de papel, según el recurso "Formas inadecuadas de consolar" (anexo), de los comentarios brindados y los compartirán con sus compañeros y compañeras en la próxima reunión de tutoría.

### IDEAS FUERZA

- Todos los seres humanos hemos vivido situaciones difíciles o tristes. En esos casos, nos habríamos sentido mejor si alguien nos hubiera consolado.
- Muchas veces, podemos ver que alguien está triste o que algo le pasa, pero no necesariamente las personas van a buscarnos para darles consuelo.
- A veces, la persona que está sufriendo necesita un tiempo para recuperarse y manejar sus emociones, y puede no sentirse mejor a pesar de que hayamos tratado de consolarla.
- No siempre vamos a lograr el resultado esperado, puesto que todos tenemos diferentes personalidades y reacciones, pero eso no debe desanimarnos de intentarlo.

## Practicando los tres pasos EVA

### Rol 1

Tienes un problema en clase. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque te puedes encontrar con tus amigos y divertirte en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventa apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

El otro día, cuando el profesor te estaba haciendo una pregunta, comenzó a molestarte. Te decía cosas como “¡Buu no sabes, no sabes!” o “Ya, di que no sabes, que eres bruto”. Tú le dijiste que se callara, pero él no te hizo caso. Con tanta distracción, no pudiste contestar bien y tu profesor quedó muy desilusionado. Estás sintiendo mucha cólera y, además, te da roche no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.

### Rol 2

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero luego dos compañeros comenzaron a molestarte. Primero, te quitaban tu lonchera y te amenazaban con pegarte si no se las dabas. Luego, comenzaron a pedirte plata. Si no les dabas, te pellizcaban, te empujaban o te jalaban el pelo.

Ahora cada vez que llegas al salón, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le has querido decir a nadie porque ellos te han amenazado con que si lo haces te van a dar una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Te estás sintiendo muy mal.

## Recurso

### Formas inadecuadas de consolar

Preguntamos a nuestros padres y otros familiares cuál cree que sería una mala idea a la hora de consolar. Tomamos nota, a continuación.


# Sesión 16

## Con mis propias palabras

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a escuchar a las otras personas sin interrumpirlas y parafraseando, para asegurarse lo que le quieren decir.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Empezamos refiriéndoles que, aunque todos podemos oírnos, escuchar y entender lo que nos quieren decir, puede ser muy difícil; sobre todo, cuando tenemos un conflicto con alguien.

Les preguntamos: “¿Alguna vez han visto a personas discutiendo fuertemente? ¿Cómo se hablan? ¿Ustedes creen que se escuchan? ¿Por qué sería importante que se escucharan?”.

Escuchamos atentamente algunas respuestas, poniendo especial cuidado en mostrar una escucha realmente activa. Les decimos que hoy aprenderemos a escuchar mejor a las demás personas.

Realizamos la siguiente dinámica: “Pedimos que un estudiante (preferiblemente alguien que hable mucho) le cuente sobre el lugar donde más le gusta ir a jugar. Después de unos treinta segundos que ha empezado a contarnos, miramos para otros lados, hablamos con otros estudiantes, le interrumpimos, etc. Luego, paramos y le preguntamos: “¿Te estás sintiendo escuchado? ¿Por qué?”.

Le decimos: “Ahora, sígueme contando”. Esta vez le prestamos mucha atención. Le miramos a los ojos, parafraseamos lo que va diciendo (parafrasear es repetir con nuestras propias palabras lo que nos ha dicho la persona que nos habla). Paramos nuevamente y le preguntamos: “¿Te estás sintiendo escuchado?”. Luego, nos dirigimos al grupo: “¿Por qué creen que ahora su compañera o compañero sí se siente escuchado(a)?”.

## Desarrollo:



En el cuadernillo para el estudiante ubicamos la hoja de trabajo “Lo digo con mis propias palabras” (ver anexo). Pedimos que alguien (de preferencia varón) lea el caso de Luigi frente a la clase, mientras las y los demás siguen la lectura con su cuadernillo. Culminada la lectura, les pedimos que escriban, en la misma hoja de trabajo, lo que le pasó a Luigi, pero con sus propias palabras.

Al culminar el ejercicio, procedemos del mismo modo con el caso de Marina, procurando que la lectura sea realizada por una niña.

Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, pedimos voluntarias o voluntarios para que compartan su trabajo y, después de cada participación, preguntamos al resto del aula si creen que las palabras de la pareja reflejan adecuadamente lo que el protagonista (Luigi o Marina) quería contar. A modo de reflexión, proponemos la siguiente pregunta:

“¿Por qué creen que es importante decirle al otro con palabras propias lo que nos está contando o tratando de decir?”. Escuchamos algunas respuestas.

A continuación, les indicamos que vamos a ver cómo la habilidad para decir con nuestras propias palabras lo que escuchamos del otro, llamada “parafraseo”, puede ser útil para resolver un conflicto. Les anunciamos que se leerá una historia en la que dos personas tienen un conflicto. Para ello, les pedimos que pongan mucha atención, porque luego se solicitará que dos personas salgan a representar esta situación frente al grupo.

Leemos la historia de Lili y Marcos, que previamente ubicarán en sus cuadernillos (ver anexo) y, al terminar, invitamos a dos “actores” y les damos la siguiente instrucción (si son dos niños o dos niñas podemos cambiar los nombres de los personajes): “Uno va a hacer el papel de Lili y otro el papel de Marcos. Por turnos, van a hablar de lo que piensa cada quien en este conflicto. Traten de imaginar lo que sentiría su personaje en esta situación. Cuando hable Lili, Marcos va a decir, con sus propias palabras, lo que ella le dijo para asegurar que entendió bien el punto de vista de Lili. Cuando le toque hablar a Marcos, Lili hará lo mismo. Si se les hace difícil a los “actores” seguir el patrón, podemos pautar el diálogo:

- Escuchemos lo que Marco le dice a Lili.
- Ahora escuchemos a Lili parafraseando a Marco.
- Ahora, escuchemos lo que Lili le dice a Marco.
- Escuchemos a Marco parafraseando a Lili.

Asimismo, durante la representación, se puede moderar la conversación y pedir retroalimentación o ideas al resto del grupo. Aquí, algunos ejemplos de preguntas que se pueden plantear:

- ¿Les parece que Lili/Marcos expresó con sus propias palabras lo que Marcos/Lili le dijo?
- ¿De qué otra forma Lili/Marcos podría decir con sus propias palabras lo que Marcos/Lili le está comunicando?
- ¿Creen que Lili/Marcos entendió el punto de vista de Marcos/Lili?

### Cierre:



Les comentamos que se ha practicado al habilidad llamada “parafraseo”, la cual es muy importante para escuchar activamente a otros. Finalmente, para preparar el reforzamiento de las ideas más importantes, planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es parafrasear?
- ¿Cuáles son las ventajas de parafrasear (decir con nuestras propias palabras) lo que escuchamos de otras personas?

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que escriban en una hoja de papel una breve anécdota ocurrida en la escuela, según se indica en el recurso “Mi familia me parafrasea” (ver anexo). A continuación le piden a un miembro de la familia que lea esta anécdota y que, en el espacio “Ahora di lo mismo con tus propias palabras” parafraseen la anécdota. Les indicamos que deben estar preparados para explicarle a este familiar lo que es parafrasear, o sea, decir lo mismo, pero con palabras propias.

En la próxima reunión compartimos estos trabajos.

### IDEAS FUERZA

- Una forma de escuchar, es decirle a la otra persona lo que ya dijo, pero con otras palabras. Esto nos permite asegurarnos de que le hemos entendido y prestado atención.
- Cuando la otra persona se siente debidamente escuchada, también siente que su punto de vista se respeta a pesar de las diferencias.
- El parafraseo, es útil para resolver conflictos, evitar malentendidos y aliviar las emociones de cólera.

## Lo digo con mis propias palabras

### Equipo "Mis propias palabras"

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

#### Caso 1 : Luigi



Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que pinto son muy feos, y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mi me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luigi fue...

---

---

---

#### Caso 2: Marina



Ayer mi mamá se enojó muchísimo conmigo porque ella me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no me la quise comer.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

---

---

---

## La historia de Lili y Marcos

Lili y Marcos tienen el mismo problema todos los días. Son compañeros de clase, las carpetas de su salón son para dos estudiantes y la profesora los hizo sentarse juntos. Ellos todos los días pelean porque Marcos estira muchos los codos y hace difícil que Lili tenga espacio para escribir. Por otro lado, Lili usa mucho espacio para sus cuadernos y lápices, y deja a Marco sin espacio para poner sus cosas. Ambos están muy molestos. Marcos siente cólera porque ya varias veces se han caído al piso sus lápices debido a que Lili está ocupando la mayor parte del espacio. Lili también siente cólera, puesto que ya varias veces se ha equivocado tomando notas en clase porque Marcos la hace rayar sus cuadernos con sus codos, por accidente, cuando él está escribiendo. Aunque hicieron una línea en la mitad de la carpeta para poner límite al espacio de cada uno, esto no funcionó. Ahora Lili y Marcos van a conversar para encontrar una solución efectiva a este problema.

## Recurso: "Mi familia me parafrasea"

Escribe una breve anécdota de tu vida escolar y muéstrasela a uno de tus familiares cercanos. Explicale aquello de "parafrasear" y pídele que lo haga en el espacio correspondiente.

**ESTO ME OCURRIÓ UNA VEZ EN LA ESCUELA**

**AHORA DI LO MISMO CON TUS PROPIAS PALABRAS**

Nombre: \_\_\_\_\_

# Sesión 17

## Yo me siento

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a expresar lo que sienten o piensan, defendiendo sus derechos y sin hacer daño a las y los demás.

#### Materiales:

- N/A

#### Presentación:



Para empezar, reflexionamos acerca de algunas situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que nos hacen sentir disgusto o enojo, por ejemplo, cuando alguien rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas. Luego les pedimos que compartan alguna situación en la que han sentido disgusto o enojo con alguien. Escuchamos sus respuestas acogiendo sus emociones.

#### Desarrollo:



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

- **De manera pasiva:** cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos. Es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.

- **De manera agresiva:** cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos, pero haciendo daño a otros.
- **De manera asertiva:** cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.

Escribimos estos tres conceptos en la pizarra a manera de encabezados: “Respuestas pasivas”, “Respuestas agresivas” y “Respuestas asertivas” y subrayamos este último concepto (“Respuestas asertivas”).

Les ponemos algunos ejemplos de respuestas pasivas y agresivas: Por ejemplo, “Pepe insultó a Mónica y esta le contestó dándole una patada.” “¿Qué tipo de respuesta dio Mónica?” o; “Azucena le jaló el cabello a Julio; este se quedó callado y, luego, se fue a llorar a su asiento”. Debemos plantear unos cuatro ejemplos, sin trabajar todavía la manera asertiva.

Les decimos que hoy aprenderemos una estrategia asertiva para responder de manera clara y firme, pero sin violencia, frente a las situaciones que no nos gustan. Les pedimos, para empezar, que desarrollen la “Parte 1” de la hoja de trabajo “Aprendiendo a responder asertivamente”, que encontrarán en su cuadernillo (ver anexo).

Una vez que han terminado el ejercicio, les invitamos a compartir algunas de sus experiencias. Continuamos diciéndoles: “Hay una técnica para responder frente a esas situaciones sobre las que escribieron en su cuadernillo, expresándonos de manera no agresiva, pero dejando claro a los demás lo que no nos gusta o lo que no queremos que hagan”.

Esta técnica se llama “Yomesiento” y consiste en expresar tres aspectos:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿En qué situación nos sentimos de esa manera?
- ¿Qué quisiéramos que cambiara de esa situación?

Escribimos estos tres pasos en la pizarra: (1) Cómo nos sentimos, (2) En qué situación nos sentimos de esa manera y (3) Qué quisiéramos que cambiara de esa situación.

Presentamos los siguientes ejemplos:

- Yo me siento enojado cuando me dices “tortillón” y quisiera que no lo hicieras más (evitar reemplazar “tortillón” por otro adjetivo que pueda herir susceptibilidades; por ejemplo, “gorda”, “orejón”, “chato”, “negro”, “cabezona”).
- Yo siento cólera cuando usas mis colores sin pedírmelos y quisiera que me pidieras permiso antes de usarlos.

Les indicamos, ahora, que desarrollen la “Parte 2” de su hoja de trabajo utilizando la técnica del “Yomesiento”. Una vez que todas y todos han culminado esta labor, pedimos voluntarias o voluntarios que puedan compartir sus respuestas.

Mientras comparten sus respuestas vamos utilizando los tres pasos escritos en la pizarra para ir preguntando al grupo cómo ven la aplicación de la técnica por parte de sus compañeras o compañeros, con el objetivo de ir reforzando el aprendizaje.

## Cierre:



Reflexionamos con el grupo con base en las siguientes preguntas orientadoras (máximo tres intervenciones por pregunta).

- ¿Por qué creen que utilizar la técnica “Yomesiento” puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien?
- ¿Para qué nos puede servir la técnica “Yomesiento” en nuestra vida?

Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las niñas y a los niños que elaboren lemas creativos que aporten a comprender cómo el actuar asertivamente ayuda a mejorar las relaciones con las y los demás, les motivamos a que los adornen con dibujos. Estos lemas serán pegados en un mural que permanecerá en exhibición en la clase y la escuela.

### IDEAS FUERZA

- Responder de manera asertiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles a los demás lo que sentimos y pensamos, contribuyendo a poner fin a la situación desagradable.
- Si respondemos pasivamente o agresivamente, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la persona no deje de hacer aquello que nos molesta o que terminemos peleando con la otra persona).

## Anexo

### Apreniendo a responder asertivamente

#### Parte 1

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos) hacen o dicen cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento, qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación. Descríbela a continuación:

---

#### LATÉCNICA “YOMESIENTO”

1. Yo me siento...
2. Cuando...
3. Y quisiera que...

#### Parte 2

Ahora que conoces la técnica “Yomesiento”, sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de manera clara, calmada y firme, pero sin agredir a las demás personas. Escribe, a continuación, lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio, utilizando la técnica Yomesiento:

**Yo me siento** (escribe lo que sentiste).

---

**Cuando** (escribe la situación que te hizo sentir así).

---

**Y quisiera que** (escribe lo que quisieras que cambiara).

---

# Sesión 18

## Enfriando las cosas

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan, como disminuir la tensión cuando una situación de conflicto se está complicando, de manera que no empeoren las cosas.

#### Materiales:

- N/A

#### Presentación:



Iniciamos la sesión reflexionando acerca de cómo, alguna vez, todos hemos tenido problemas con amigos/as y compañeros/as.

Les decimos que es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. En situaciones de conflicto, podemos buscar soluciones que sean buenas para ambos; sin embargo, a veces, encontrar estas soluciones es más difícil porque los problemas han crecido y se han “calentado”. Hoy vamos a aprender cómo podemos “enfriar” estas situaciones y encontrar soluciones que nos convengan a todos y todas.

#### Desarrollo:



Motivamos la participación de las niñas y los niños, diciéndoles que algunas veces, cuando tenemos un problema con alguien, hacemos o decimos cosas que, en lugar

de ayudar a que el problema se solucione, lo empeoran; y les preguntamos: ¿Les ha pasado algo así? Escuchamos sus respuestas y comentarios acogiendo las emociones que pudieran conllevar.

Luego, acotamos que, por ejemplo, algunas veces, sentimos tanta cólera que decimos cosas feas a las otras personas, haciéndolas sentir mal y que reaccionen diciéndonos cosas peores. Así, el problema puede crecer y crecer, y la situación se va “calentando” cada vez más. En esos casos, las personas se ponen agresivas, se enojan, lloran, y pueden llegar, incluso, a las agresiones.

A continuación, les ponemos un ejemplo en el que una niña y un niño, muy amigos, tienen un problema. Conforme les vamos contando lo que va pasando, les pedimos que piensen si la situación se está calentando o se está enfriando. Si se está calentando, deberán levantar sus dos brazos; si se está enfriando, deberán abrazarse a sí mismos.

Dibujamos en la pizarra un barómetro graduado del 0°C al 100°C, y les decimos que se les preguntará, en cualquier momento, ¿cómo está la temperatura?. Las niñas y los niños, rápidamente, deberán hacer los movimientos con los brazos y se pondrán de acuerdo en qué temperatura señala nuestro barómetro. Entonces señalamos en el barómetro la temperatura indicada (podemos usar siete tarjetas metaplán numeradas y pegarlas según lo que digan las y los estudiantes, o usar tiza). Realizamos algunos ensayos antes de iniciar el relato de la historia.

Empezamos a narrar la historia haciendo las pausas indicadas para reflexionar y utilizando las preguntas orientadoras propuestas:

### Primera parte:

Lola y Lalo son muy buenos amigos desde primer grado. Les gusta mucho jugar juntos y la pasan muy bien. Uno de los juegos que más les gusta es ver quién gana cuando hacen carreras. Los dos corren muy rápido y a ambos les gusta ganar. Un día, hicieron una carrera y tuvieron un problema. Lalo propuso el juego y le dijo a Lola: “¿Qué tal si hacemos una carrera desde la puerta del salón hasta la banca que hay en el patio?”. A Lola le gustó la idea y le dijo:

“Bueno, pero sin trampas”. Entre los dos contaron: “En sus marcas... Listos...

¡Fuera!”. Lola comenzó a correr primero y llegó muy rápido a la meta.

### Pausa 1

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Cómo creen que se estaba sintiendo Lalo al perder?
  - ¿Cómo se siente al pensar que Lola hizo trampa?

### Segunda parte:

Lalo sintió mucha cólera porque no le gusta perder y menos con trampas. Fue hacia donde estaba Lola y le dijo con mucha cólera: -“¡Eres una tramposa! ¡Hiciste trampa! ¡Hay que repetir la carrera porque esta no vale!”. Lola se sintió muy mal, debido a que no le gusta que le digan tramposa y le respondió: -“¡Yo no soy ninguna tramposa! ¡Si perdiste es porque eres muy lento!”.

### Pausa 2

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué están haciendo para que la situación se caliente?
  - ¿Qué es mejor, que la situación esté caliente o que esté fría? ¿Por qué?

### Tercera parte:

Después de decirse esas cosas, Lalo y Lola se sintieron muy mal y cada vez estaban más enojados, tanto que uno de ellos empujó al otro y comenzaron a empujarse mutuamente.

### Pausa 3

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Pregunta orientadora:
  - ¿Cómo saben que se está calentando?

## Cuarta parte:

Mientras Lola y Lalo se estaban empujando, otros compañeros los vieron y empezaron a gritar: “¡Pelea, pelea!”. Sin darse cuenta, ya estaban rodeados por un grupo que quería verlos pelear.

### Pausa 4

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Lo que hicieron las y los compañeros ayudó a que se caliente la situación? ¿Por qué?
  - ¿Esto ayuda a que la situación se solucione o la empeora? ¿Qué podría pasar?

## Quinta parte:

Cuando Lola se dio cuenta de lo que estaba pasando, pensó que ella no quería dejar de ser amiga de Lalo y que tampoco lo quería hacer sentir mal. Ella lo que quería era pasarla bien. Pensó en qué podía hacer y se dio cuenta de que si seguía la pelea, no iba a obtener lo que quería, así que decidió parar de empujar a Lalo y decirle de manera calmada: -“No me gusta que me digas tramposa, pero si sientes que hice trampa, podemos repetir la carrera cuando estemos más tranquilos”.

### Pausa 5

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué ha pasado para que la temperatura se haya enfriado?
  - ¿Qué les hizo pensar que se está enfriando la temperatura?

## Sexta parte:

Lalo se sorprendió mucho con lo que Lola le dijo, pero le gustó que propusiera repetir la carrera. Al fin y al cabo, lo que a él más le interesaba era pasarla bien y seguir siendo amigo de Lola, así que le dijo: “Perdóname por haberte dicho tramposa, pero es que me da cólera cuando siento que las cosas son injustas. Me parece bien repetir la carrera cuando estemos más calmados”.

### Pausa 6

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué ha pasado para que la temperatura se haya enfriado?
  - ¿Qué les hizo pensar que se está enfriando la temperatura?

## Séptima parte:

Cuando todos los que estaban viéndolos se dieron cuenta de que no iban a pelear, siguieron haciendo sus cosas y se fueron.

### Pausa 7

- **¿Cómo está la temperatura?** (señalamos la temperatura en nuestro barómetro).
- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué habría pasado si, en vez de enfriarse, la situación se hubiera calentado cada vez más y más?

## Cierre:



Les decimos que, todas y todos juntos vamos a pensar en aquellas acciones que realiza la gente y que ocasiona que una situación se “caliente”. Las anotamos en una columna en la pizarra. Asimismo, pensamos en las acciones que hacen que se “enfrien”. También las anotamos.

Finalmente, observando las dos columnas escritas en la pizarra en el último paso, preparamos el reforzamiento de ideas centrales, formulando como pregunta: ¿Cuáles nos sirven más, las que calientan o las que enfrían? Pedimos que sustenten el por qué de sus respuestas.

## Después de la hora de tutoría:

Preparamos un papelógrafo que contenga las cosas que podemos hacer para “enfriar” las cosas y otro con las cosas que “calientan” la situación. Nos apoyamos en los datos que hemos ido colocando en la pizarra.

### IDEAS FUERZA

- Todo ser humano, en alguna ocasión, ha tenido conflictos, incluso con sus mejores amigas y amigos.
- Es importante saber buscar soluciones que sean buenas para ambas partes, cuando hay un conflicto; sin embargo, a veces es difícil encontrar estas soluciones.
- Los conflictos se agravarán o se solucionarán dependiendo de las acciones de las personas comprometidas.

# Sesión 19

## Soy observador

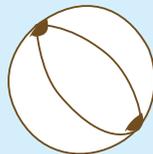
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, cuando vean una situación de intimidación o acoso escolar, piensen en varias alternativas para intervenir y sean capaces de evaluar esas alternativas.

#### Materiales:

- Pelota suave u objeto liviano.



#### Presentación:



Para iniciar la sesión, comentamos a las niñas y a los niños: “A veces, cuando observamos una situación, pensamos que no tenemos nada que ver con ella y que es mejor alejarnos o hacer como si no nos importara. Pero, como observadores, tenemos un gran poder, puesto que lo que hagamos tendrá consecuencias sobre lo que les ocurra a los demás. Imagínense, por ejemplo, que ustedes van por la calle y no se fijan que viene un carro; alrededor hay muchas personas que observan, pero nadie les avisa que podrían ser atropellados; o imaginen que mientras están en un conflicto con un amigo, sus compañeros de otra clase observan la discusión y empiezan a burlarse. ¿Esto haría que el conflicto disminuya o aumente? El poder de quienes están observando es muy grande y, por eso, hoy vamos a hablar de ello”.

## Desarrollo:



Les pedimos que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “La historia de Ariel, Rolando y los demás” (ver anexo) y leemos, juntos, la historia. Al terminar la lectura, les motivamos a que brinden sus opiniones al respecto. Para ello nos valemos de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo creen que se siente Ariel?
- ¿Qué piensa Rolando sobre Ariel?
- ¿Cómo se sienten ustedes al escuchar esta historia?
- ¿Cómo se sentirían si a ustedes o a alguno de sus amigos les ocurriera algo parecido a lo que le ocurre a Ariel?
- ¿Qué se imaginan que sienten los compañeros y compañeras que han observado esta situación? ¿Qué creen que piensan al respecto?

Proseguimos la reflexión manifestándoles que situaciones como esta, en las cuales uno o varios estudiantes agreden a alguien constantemente, haciéndole sentirse muy mal, pueden presentarse ante nuestros ojos. Como observadores, es nuestra responsabilidad pensar qué podemos hacer frente a esto.

Les anunciamos que, para lograr esto, vamos a hacer un juego que se llama “Sigue, sigue, para”. Y les damos las siguientes instrucciones:

- Yo voy a cerrar mis ojos y voy a decir: “Sigue, sigue, sigue...” mientras que ustedes se pasan una pelota de uno a otro. Cuando yo diga: “¡Para!”, la persona que tiene la pelota debe darme una idea de qué podrían hacer los compañeros y compañeras que están observando la situación entre Ariel y Rolando.
- No se puede repetir una idea que haya sido planteada por otra persona, porque el objetivo del juego es generar muchas y diferentes opciones; no importa si nos gustan o no, si nos parecen buenas o no tan buenas o si no estamos seguros de que sean las mejores. Anotaré sus ideas en la pizarra y, después, revisaremos cada una de ellas.

Iniciamos el juego y vamos anotando las ideas de las niñas y los niños en la pizarra, enumerándolas. El objetivo del juego es generar varias ideas como sea posible; procuraremos reunir al menos diez ideas diferentes. Una vez que se hayan logrado diez ideas variadas, detenemos el juego.

A continuación les pedimos que piensen en cada una de ellas; para eso, se las leemos una por una, y les vamos preguntando si creen que la idea haría que mejore, empeore o se mantenga esta situación.

Como guía para el análisis de las ideas vertidas podemos preguntarnos: Si ponemos en práctica lo que dice la idea en el caso de Rolando, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación?, ¿cómo se sentiría Rolando?, ¿cómo nos sentiríamos nosotros?

De este modo, obtendremos una lista de ideas, aprobadas por el grupo, que podemos poner en práctica en situaciones como la de Rolando.

## Cierre:



Proponemos una reflexión final con base en las siguientes preguntas:

- Si ignoramos lo que pasa y nos vamos, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación? ¿Cómo se sentiría Rolando? ¿Cómo se sentiría Ariel? ¿Cómo nos sentiríamos nosotros?
- Si le decimos a un adulto lo que está sucediendo, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación? ¿Qué pensarían Rolando y Ariel?
- Si nos burlamos de Ariel, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación? ¿Cómo se sentiría Ariel? ¿qué cosas pensaría Rolando?
- Si buscamos a otras personas para decirle a Rolando, en grupo, que no agrede más a Ariel, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación? ¿Qué pensaría y cómo se sentiría Rolando? ¿Qué pensaría y cómo se sentiría Ariel?
- Si hablamos con Ariel para consolarlo, ¿mejoraría, empeoraría o se mantendría la situación? ¿Cómo se sentiría Ariel?

A medida que las niñas y los niños vayan brindando sus opiniones y comentarios, vamos enriqueciéndolos con base en las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

A cada niña y a cada niño se le asigna una de las ideas aprobadas (que están numeradas en la pizarra) y se le pide que, para la próxima reunión, la traiga escrita creativamente, en media hoja bond, pudiendo agregarle colorido o dibujos. Nos aseguramos que la distribución sea equitativa con respecto a la cantidad de niñas o niños por idea (por ejemplo, si son diez ideas y treinta niños, cada idea se le entrega a tres niñas o niños diferentes). Con los trabajos realizados elaboramos un mural informativo que será exhibido en la escuela.

### IDEAS FUERZA

- A veces, cuando observamos una situación de maltrato o abuso, pensamos que no tenemos nada que ver con ella y que es mejor no intervenir. Pero, como observadores, tenemos un gran poder, ya que lo que hagamos contribuirá a que esta situación mejore, empeore o se mantenga.
- Para ayudar a que esas situaciones mejoren y no haya más agresión, es muy importante imaginar muchas y diferentes alternativas de acción, y, luego, evaluar con cuál nos sentimos mejor nosotros mismos.
- Para ayudar frente a una situación de abuso o agresión, es importante pensar en nosotros y en los demás antes de intervenir.

### La historia de Ariel, Rolando y los demás



Ariel es un niño un poco tímido; tiene pocos amigos y le gusta estar solo. Rolando lo molesta todos los días. A veces, cuando Ariel habla en clase, Rolando empieza a reírse en tono de burla porque le parece que su voz es muy suave. Además, les dice a sus demás compañeros y compañeras que

no se junten con Ariel porque es muy tonto.

Por las mañanas, Rolando se para en la entrada del colegio y espera a que llegue Ariel para molestarlo y gritarle: “Eres un tonto”, y se ríe a carcajadas. Muchas veces, los niños y niñas que llegan al colegio a la misma hora que ellos han observado cómo Rolando se burla de Ariel, pero no saben qué hacer.

# Sesión 20

## Cadena de aprendizajes

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños analicen las consecuencias de sus acciones y las de las demás personas para aprender de ello.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Iniciamos la sesión reflexionando: “Aunque todos queremos ser cuidadosos, con nosotros/as y con las y los demás, a veces hacemos cosas que van en contra de ello y lastimamos a otras personas. Sin embargo, podemos aprender mucho de estas acciones. Por ejemplo, si un niño o una niña que está volviendo a casa para almorzar por el cumpleaños de su madre se encuentra en el camino con un cachorrito y se queda jugando con él y al llegar a casa tarde encuentra a su madre triste, esto no quiere decir que sea un mal hijo; pero ¿qué creen que aprenderá para el futuro?”.

Les preguntamos: ¿De qué le sirvió haber cometido este error? ¿Alguien quiere compartir otro ejemplo?

Les decimos que 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 poseemos.

## Desarrollo:



A continuación les anunciamos que vamos a leer la historia de “Aleja, la coneja anti-moraleja”, pero antes les preguntamos si alguien sabe lo que es una moraleja. Escuchamos atentamente lo que nos dicen las niñas y los niños, y reforzamos la idea explicándoles que una moraleja es una lección o enseñanza que aparece al final de algunos cuentos (llamados también fábulas) cuyos protagonistas son animales a quienes les sucede algo malo o inesperado, pero logran aprender algo a partir de esa experiencia. Les preguntamos “¿Alguien recuerda alguna de estas populares fábulas?”.

Permitimos que las niñas y los niños participen. En caso no recuerden ninguna, les podemos poner un ejemplo “La zorra y las uvas”, “La liebre y la tortuga”, etc., pero de manera inducida, es decir, dándoles pautas para que recuerden. “hay una que trata de una liebre que hace una carrera... ¿se acuerdan?”).

A continuación, les pedimos que abran su cuaderno en la historia de Aleja, la coneja anti-moraleja (ver anexo), y sigan la lectura. Una vez finalizada la lectura, guiamos la reflexión valiéndonos de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que Aleja piensa que los errores son necesarios para aprender?
- ¿Por qué creen que Aleja decidió no volver a jugarles bromas pesadas a otros?,
- ¿Cuál creen que fue, entonces, su aprendizaje principal?
- ¿Creen que nosotros también podemos aprender de los errores de otros?

Luego les pedimos que formen grupos de cuatro y abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Cadena de aprendizajes” (ver anexo). Para llenar la cadena, cada uno debe pensar en una situación en la que haya lastimado los sentimientos de alguien y se haya sentido mal después de hacerlo. Primero, llenan individualmente el primer recuadro con la anécdota que eligieron. Luego, llenan el segundo recuadro con los aprendizajes que se derivaron de la misma.

Después de haber llenado las dos primeras casillas, pasan su cuadernillo a su compañero o compañera de la derecha para que él/ella llene el tercer recuadro; luego, roten una vez más para que el siguiente llene el cuarto recuadro. Por último, rotan una vez más para que el siguiente llene el quinto (y último) recuadro. Al final, recibirán su cuadernillo con todos los espacios llenos y, además, habrán ayudado a sus compañeros y compañeras a llenar los de ellos/ellas, como una cadena de aprendizajes.

Una vez que todos hayan terminado esta actividad, guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil de la actividad?
- ¿Qué cosas de las que les escribieron sus compañeros ustedes no las habían considerado antes?
- ¿Cómo se sienten acerca de su error después de haber hecho esta actividad?

Cierre:



Preparamos el reforzamiento de las ideas principales formulando las preguntas:

- ¿Les gustó tener la oportunidad de recibir ayuda de sus compañeros? ¿Por qué?
- ¿De qué nos sirve compartir nuestros errores con otras personas?

Finalmente les recalcamos que hoy trabajamos acerca de la importancia que pueden tener los errores que cometemos para construir aprendizajes y reforzamos las demás ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que resuelvan en sus respectivos cuadernillos el cuestionario “Aprendiendo de las consecuencias de mis actos” (ver anexo) para compartir sus respuestas con sus compañeros y compañeras en la próxima clase.

### IDEAS FUERZA

- Algunas veces hacemos cosas que, aun de manera involuntaria, dañan a los demás. Es importante aprender de estas situaciones.
- Si somos capaces de reflexionar y aprender de nuestros errores, también podremos hacerlo con los errores de las demás personas. Ello nos ayudará a madurar y nos permitirá ayudar a que los demás maduren.
- Es muy importante reconocer 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 poseemos.

### Aleja, la coneja anti moraleja

A Aleja, la coneja anti-moraleja, no le gustan las lecciones sacadas de los cuentos. Cuando era pequeña, su tía solía contarle historias con moralejas, aunque Aleja pensaba: “¡Perfecto! No me voy a olvidar de esta increíble moraleja”, siempre se olvidaba, y terminaba cometiendo esos errores y sintiéndose un poco tonta por no haber aprendido de las moralejas que le leía su tía.

Un día, Aleja se dio cuenta de que los mejores aprendizajes los había obtenido después de haber cometido un error por primera vez, y tras preguntarse a sí misma lo que había aprendido de ese error y qué podría hacer para no volver a cometerlo de nuevo. De esta forma, Aleja construía sus propios aprendizajes. Por ejemplo, un día Fercho, un amigo de Aleja, le pidió que escondiera la mochila de Esteban, otro compañero de su salón, para jugarle una broma. Aleja decidió seguirle la broma a Fercho y escondió la mochila de Esteban en una caja, pero luego se olvidó de ella.

Más tarde, se enteró de que los padres de Esteban lo habían regañado por haber perdido su mochila. Después de esto, Aleja no solo decidió pedirle perdón a Esteban y hablar con sus padres, sino que decidió no volver participar con sus amigos para jugarles bromas pesadas a los demás.

## Cadena de aprendizajes

### Primero

a) Debo admitir que... (escribe una anécdota en la que hayas lastimado a alguien).

---

b) Después de haberlo hecho, me sentí... (describe las emociones que experimentaste).

---

c) Si pudiera decirle algo a esa persona, le diría que...

---

### Segundo

Aunque cometí un error, mi aprendizaje principal fue (escribe algo positivo que aprendiste a partir del error cometido).

---

### Tercero

Al leer tu historia, quiero decirte que yo también he cometido errores parecidos. Por ejemplo:

---

Y me sentí... (escribe tus emociones).

---

### Cuarto

Otro aprendizaje que podrías obtener de esta situación es... (escribe una idea sobre qué otras cosas positivas podría aprender tu compañero de su error).

---

### Quinto

El aprendizaje que obtuviste de esa situación me parece muy valioso porque muestra que eres una persona... (escribe una cualidad inspirada en el aprendizaje de tu compañero).

---

## Apreniendo de las consecuencias de mis actos

¿Es fácil admitir que cometemos errores?

---

¿Por qué es valioso admitir que cometimos un error?

---

¿Cómo podemos ayudar a otros a reflexionar sobre los aprendizajes que pueden obtener a partir de errores cometidos?

---

¿Qué pistas nos dan las emociones que sentimos y las consecuencias negativas de un error para lograr aprender de las experiencias?

---

# Sesión 21

## Siendo empáticos

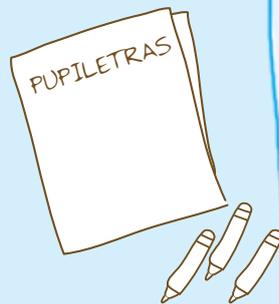
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de ser solidarios y empáticos con sus compañeras y compañeros.

#### Materiales:

- Lápices.
- Hojas con "Sopa de letras" (pupiletras).



#### Presentación:



Recibiremos con cariño a las y los estudiantes, y les diremos que vamos a desarrollar un pupiletras (anexo) el mismo que encontrarán en su cuadernillo para estudiantes. Les indicaremos que el objetivo es encontrar palabras relacionadas con formas de comunicarse y dar la bienvenida sin necesidad de hablar.

## Desarrollo:



Con un lápiz, las niñas y los niños encerrarán en círculos las palabras que encuentren. También, se puede realizar previamente el pupiletras en un papelote para que, entre todos, encuentren las palabras. Luego de ubicarlas, les preguntaremos a las niñas y niños: “¿Conocen alguna otra forma de comunicarse y darle la bienvenida sin palabras?”. De manera voluntaria, estos responderán la pregunta.

## Cierre:



Sugeriremos a los niños y las niñas que practiquen situaciones simulando que llega un nuevo compañero o compañera, o que estamos en un país en el que no conocen nuestro idioma y tenemos que comunicarnos. Se debe representar de manera vivencial estas situaciones imaginarias.

Finalmente, reforzaremos las Ideas fuerza que se hallan en el acápite correspondiente.

## Después de la hora de tutoría:

Proponemos a las y los estudiantes que jueguen a dar la bienvenida con otras formas de comunicarse en sus hogares y en el barrio con sus amigos y amigas.

### IDEAS FUERZA

- Una bienvenida acogedora con una sonrisa o un abrazo fortalece la amistad entre las personas.
- Los amigos y amigas se sienten bien cuando comparten con afecto.
- Es valioso contar con amigos que nos quieren y nos hacen sentir bien.

## Anexo

En la siguiente sopa de letras, buscaremos las palabras que corresponden a seis formas de dar la bienvenida a un nuevo compañero o compañera, sin utilizar el lenguaje verbal:

S	O	N	R	E	I	R	P	A	S
O	R	A	A	C	I	S	U	M	I
N	R	T	N	P	E	G	A	R	A
T	I	U	G	U	E	N	E	B	R
Y	D	R	E	E	A	R	R	R	T
Z	U	P	A	T	S	A	T	A	O
A	A	X	W	A	Z	T	E	O	M
R	L	I	N	A	X	N	O	M	A
Y	P	A	R	E	S	E	R	S	R
C	A	R	T	E	L	P	E	R	A

Las palabras son: SONREÍR, MÚSICA, ABRAZAR, APLAUDIR, GESTOS, CARTEL.

# Sesión 22

## Apreciando a adultos mayores

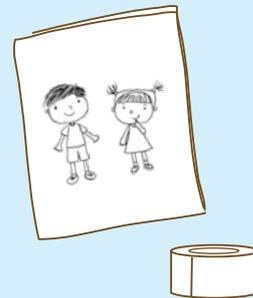
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños afirmen el respeto y valoración hacia las y los adultos mayores.

### Materiales:

- Figuras de personas varones y mujeres en distintas etapas de la vida.
- Cinta Masking tape.



### Presentación:



Colocaremos en la pizarra figuras de personas en diferentes etapas de la vida: bebé, niño/a, adolescente, joven, adulto(a), adulto(a) mayor, y preguntaremos a las y los estudiantes qué caracteriza a cada una de estas etapas.

Luego, conversaremos con las niñas y niños a partir de las siguientes preguntas.

- ¿En qué etapa están ustedes en este momento?
- ¿Cómo son los niños y las niñas?
- ¿Cómo son las y los adultos?

- ¿Cómo son las y los adultos mayores?
- ¿En cuál de estas etapas las personas son más valiosas?

Reflexionaremos con ellos sobre el valor de las personas, independientemente de su etapa de vida. Valoramos las intervenciones de las niñas y de los niños.

## Desarrollo:



Preguntamos a nuestras y a nuestros estudiantes si en su familia hay personas adultas mayores, y recogeremos algunas historias o comentarios. Después de ello, ubicaremos en el cuadernillo para estudiantes la lectura “Los adultos mayores” (ver anexo) y les pediremos que contesten a las interrogantes formuladas al final de dicha lectura.

## Cierre:



Para finalizar, compartiremos las respuestas proporcionadas por los grupos y, a partir de ello, reflexionaremos sobre cómo es dar un buen trato a los adultos mayores. A partir de la discusión, escribiremos en un papelote cinco o seis ideas de las brindadas por los grupos sobre el buen trato al adulto mayor, y las pegaremos en el aula.

## Después de la hora de tutoría:

Motivaremos a las y los estudiantes a realizar acciones de buen trato a los adultos mayores que conozcan, y las compartiremos en la siguiente sesión.

### IDEAS FUERZA

- La Organización Panamericana de la Salud considera como Adulto Mayor a las personas que tienen 60 años o más.
- Es importante destacar la dignidad de los adultos mayores en tanto personas, valorando sus capacidades, experiencia y aportes a la vida familiar y social.
- Es fundamental expresarles nuestro afecto y hacerles saber lo importantes que son para nosotros, tratarlos con respeto, prestarles atención y cuidados, acompañarlos y motivarlos a realizar actividades que disfruten.

### Los adultos mayores

Los adultos mayores son las personas que tienen más de 60 años. En esta etapa, que es la última de la vida, las personas experimentan un proceso normal de envejecimiento progresivo, por el cual empiezan a disminuir sus capacidades físicas y psicológicas. Por ejemplo, se olvidan más fácilmente de las cosas, sus movimientos son más lentos, se cansan más rápidamente. A pesar de ello, actualmente, muchas personas adultas mayores son muy activas, trabajan y continúan desarrollando sus proyectos de vida.

Los adultos mayores tienen mucha experiencia de vida y, en muchas de nuestras culturas andinas y amazónicas, son valoradas y respetadas por su sabiduría. A veces, estas personas no son comprendidas; incluso, en algunos casos, son maltratadas o desatendidas por sus familias.

Contesta, las siguientes preguntas:

¿Cómo han observado que se trata a las personas adultas mayores en la casa, en la calle, en los micros, etc.?

---

¿Cómo les gustaría ser tratados cuando sean adultas mayores?

---

# Sesión 23

## Derechos para todos y todas

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

### ¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se familiaricen con la noción de los derechos de las niñas y los niños y sus implicancias.

### Materiales:

- Cartulina con dibujos de escuela, alimentos, niño o niña jugando, hospital o posta, bebé cargado en brazos por sus padres.
- Quince figuras con rostros de niñas y niños.
- Cinta masking tape.



### Presentación:



Preparamos con antelación una cartulina grande con cinco dibujos dispuestos verticalmente en el lado izquierdo de la cartulina. Los dibujos deberán representar una escuela, alimentos, un niño o niña jugando con juguetes, un hospital (o posta médica) y un bebé cargado en brazos por sus padres.

Fijamos la cartulina en la pizarra y pedimos a nuestras y nuestros estudiantes que nombren los dibujos que hay en ella. Irán diciendo qué representa cada dibujo mientras colocamos las respuestas que describa cada uno.

En el siguiente cuadro presentamos ejemplos de las posibles respuestas para cada dibujo:

Dibujo	Posibles respuestas
Escuela.	Colegio, educación, tener profesores.
Alimentos.	Comida, alimento.
Niño jugando.	Juego, tiempo libre, recreo.
Hospital.	Hospital, clínica, salud, atención médica.
Niño en brazos.	Amor, cariño, cuidados.

### Desarrollo:



Preparamos de antemano quince figuras recortadas que representen rostros de tres niños diferentes (cinco copias por cada rostro). Los rostros deben representar diferencias de raza y sexo.

Presentamos los rostros a nuestras y nuestros estudiantes. Es conveniente poner nombres a las figuras, para que el trato sea más familiar. Les explicamos que nos ayudarán a decidir los derechos que tienen, por ejemplo, Elisa, Eugenio y Andrea (se puede elegir otros nombres).

Preguntamos si “Elisa” tiene derecho a estudiar y, ante la respuesta positiva, pegamos el rostro junto al dibujo de la escuela. Luego preguntamos si “Eugenio” tiene derecho a jugar, y nuevamente adherimos su figura en el lugar correspondiente. Repetimos esto hasta colocar los rostros de los tres niños al costado de todos los dibujos.

Cierre:



Concluimos diciendo que existen derechos para todos los niños y niñas, sin distinción de raza, género, nacionalidad o nivel socioeconómico. Niños y niñas deben conocer sus derechos.

## Después de la hora de tutoría:

Proponemos a nuestras y nuestros estudiantes que pregunten a sus amigos o amigas si saben que tienen derechos y cuáles son. Anotan en una hoja de papel los derechos mencionados por sus entrevistados (as). En la próxima sesión elaboramos una lista de todos los derechos recogidos para orientar al respecto y complementar mencionando los que pudieran faltar.

### IDEAS FUERZA

- Todas las niñas y todos los niños tienen los mismos derechos, sin distinción de sexo, etnia, lengua, religión o condición económica.
- Todas las niñas y todos los niños tienen el derecho a la vida, la salud, la educación, a ser parte de una familia y recibir sus cuidados, a la recreación, entre otros.
- Las niñas y los niños deben disponer de todos los medios necesarios para crecer física, mental y espiritualmente, en condiciones de libertad y dignidad.

# Sesión 24

## Tenemos los mismos derechos aunque seamos diferentes

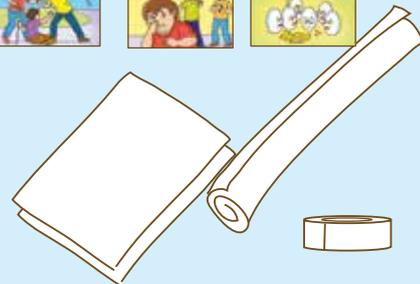
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la igualdad de derechos para todas y todos, sin discriminación.

#### Materiales:

- Figuras con situaciones que reflejan diversas formas de discriminación.
- Papelotes, plumones, cinta masking tape.
- Hojas bond.



#### Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para los estudiantes el material de apoyo “Seis imágenes para reflexionar”, correspondiente a la presente sesión, y pedimos a las y los estudiantes que las observen con atención (ver anexo). Entonces formulamos algunas preguntas orientadoras como, por ejemplo:

- ¿Qué observan en las escenas?
- ¿Qué opinan de situaciones como las que estamos viendo?

- ¿En la vida real ocurren cosas como las que están en las imágenes?

A continuación realizamos una breve introducción acerca de lo que es la discriminación. Para ello nos apoyamos en el siguiente texto:

“Discriminar, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, es ‘dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.’. En tal sentido, discriminar es hacer distinciones, mediante acción u omisión, dando un trato negativo a otra persona o grupos de personas, en términos diferentes al que se brinda a otras personas o grupos. Esta discriminación puede manifestarse de diversas formas; por ejemplo, insultos o apodos, exclusión, trato humillante, burlas, miradas odiosas, falta de aceptación en lugares públicos, trabajos o escuelas, entre otras. Por tanto, la discriminación es una forma de violencia que vulnera los derechos de las personas”.

## Desarrollo:



Formamos grupos de cinco o seis estudiantes (un máximo de seis grupos) y les indicamos que responderán una pregunta. A cada grupo asignamos una de las siguientes tres preguntas, de manera que dos grupos distintos podrían trabajar una misma (esto dependerá de la cantidad de grupos que se hayan conformado en el aula).

- ¿Qué formas de discriminación podemos mencionar?
- ¿Cómo se sienten las personas que son discriminadas?
- ¿Por qué ocurren cosas como las que se ven en las imágenes?

Les otorgamos seis minutos como máximo y luego les pedimos que compartan sus respuestas, mientras tomamos nota en la pizarra de las ideas centrales relacionadas con las tres preguntas formuladas. Al finalizar, ampliamos las respuestas de los estudiantes afirmando las ideas fuerza de la presente sesión.

## Cierre:



Para culminar la sesión, asignamos una de las figuras a cada grupo, tomando en cuenta los números que están impresos en ellas, y les pedimos que en una hoja bond dibujen a los mismos personajes, pero actuando con respeto y tolerancia. Cada dibujo llevará como título-lema: “Todos tenemos los mismos derechos aunque seamos diferentes”.

Les indicamos que el tiempo para realizar el dibujo será breve (diez minutos) y ponemos énfasis en que lo más importante es el mensaje.

Una vez que los grupos han concluido sus trabajos, los pegan en algún lugar visible del aula y los otros estudiantes los podrán ir observando uno por uno.

Finalizamos la sesión resaltando que, así como han cambiado los dibujos, las situaciones de discriminación pueden cambiar si actuamos con respeto y tolerancia hacia todas las personas, aunque sean diferentes a nosotros.

### Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes preparan un panel con las fichas “Antes” y “Después” y lo exhiben en un lugar del aula o de la institución educativa, tomando en cuenta las figuras previas y los dibujos realizados).

#### IDEAS FUERZA

- La discriminación en nuestro país: por género, raza, condición social, discapacidad, VIH y SIDA, etc., está presente en la vida cotidiana, expresada en la intolerancia, el rechazo, la exclusión y la violencia.
- La discriminación se da también a través de gestos, miradas, burlas, apodos, actitudes y omisiones.
- Para combatir la discriminación debemos desarrollar la tolerancia, el respeto, la solidaridad y una actitud empática.

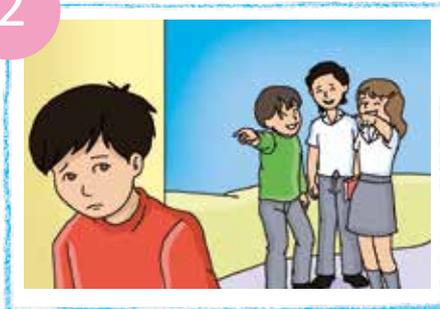
Anexo

Seis imágenes para reflexionar

1



2



3



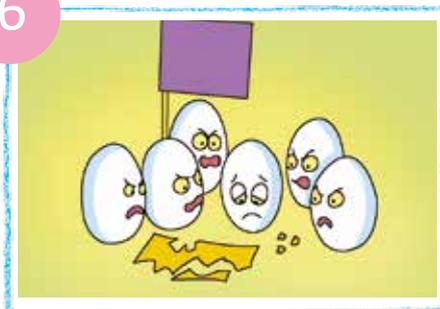
4



5



6



# Sesión 25

## La discriminación cotidiana

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños tomen conciencia de las conductas discriminatorias e identifiquen aquellas que ellas y ellos mismos pudieran estar realizando o recibiendo.

### Materiales:

- Historia: “Sucedió en un vuelo”.
- Papelote, masking tape y plumones.
- Hojas de papel bond.



### Presentación:



Presentamos a las y los estudiantes el fragmento de la historia “Sucedió en un vuelo”, que previamente ubicaremos en el cuadernillo de los estudiantes (ver anexo). En dicho cuadernillo la mencionada historia no tiene final, precisamente para que las y los estudiantes lo elaboren. Las y los estudiantes, a modo de lluvia de ideas, expresarán sus opiniones frente al hecho que se está describiendo. Para ello, podemos hacer alguna pregunta orientadora como, por ejemplo: “¿Qué les parece?”.

## Desarrollo:



Formamos grupos de cinco o seis estudiantes y les pedimos que imaginen el final de la historia “Sucedió en un vuelo”. Al cabo de uno o dos minutos, les decimos: “Como hasta el momento la historia no tiene final, se lo pondremos nosotros mismos. Para tal efecto, vamos a escribir en una hoja de papel el final que el grupo acuerde ponerle. Luego lo leeremos para todos. Tendremos cinco minutos para este trabajo”.

A continuación, las o los representantes de cada grupo van leyendo, en plenaria, los finales de la historia que han elaborado, mientras conducimos la participación ordenadamente (si el tiempo lo permite, podemos reemplazar los finales escritos por finales dramatizados).

Finalizadas las lecturas, traemos a colación lo trabajado la semana anterior e introducimos la idea de que lo visto en la historia y en los finales nos permite reflexionar acerca de la forma en que muchas veces estamos siendo discriminados o, incluso, somos nosotros quienes discriminamos a los demás (pese a que, a veces, podemos no ser conscientes de ello). Por eso, es importante identificar estas formas de discriminación cotidiana para erradicarlas de nuestras vidas.

Entonces preguntamos: ¿Mediante qué conductas cotidianas podríamos estar siendo discriminados o, por el contrario, estar discriminando a los demás? En un papelote colocado en la pizarra, tomaremos nota cuidadosamente de las respuestas y las enriqueceremos.

## Cierre:



Para cerrar la actividad de esta sesión, les preguntamos: “¿Quisieran conocer el verdadero final de la historia?” Después de haber generado expectativa, leemos el final. Previamente les preguntamos: “¿En dónde nos habíamos quedado?”, para facilitar que se retome adecuadamente el argumento. Se recomienda retomar la lectura a partir del párrafo anterior, es decir, repitiendo el último párrafo leído al inicio.

Entonces, tomando en cuenta el cuadro “Antes y Después”, elaborado en la sesión anterior, el tutor refresca las ideas fuerza de la semana pasada, y a partir de las respuestas anotadas en el papelote, relacionadas con las conductas de discriminación, se formula el compromiso de evitar cualquier forma de discriminación hacia sus compañeros y compañeras. Este compromiso lo escribimos en el papelógrafo.

## Después de la hora de tutoría:

Colocamos el papelógrafo en un lugar visible del aula y recordamos los compromisos asumidos en torno a la discriminación. Los invitamos a que hagan notar a sus compañeros y compañeras cuando están realizando una acción que discrimina a otros, o cuando no se percatan de que están siendo discriminados de alguna forma.

### IDEAS FUERZA

- En la vida diaria se observa una serie de conductas que corresponden a diversas formas de discriminación, muchas de las cuales pasan desapercibidas o incluso son aceptadas como normales.
- Es necesario aprender a reconocer las formas de discriminación ocultas que continúan presentes en nuestras relaciones personales.
- Es importante trabajar como equipo para lograr erradicar la discriminación en todas sus formas.

## Anexo

- Material de apoyo (fragmento)

### Sucedió en un vuelo



Una mujer blanca de unos cincuenta y tantos años llegó al asiento que le tocaba en un avión que iba lleno de pasajeros e inmediatamente, muy molesta, se negó a sentarse.

La razón por la que la señora se negaba a sentarse era que, junto al asiento que le había tocado, se encontraba sentado un hombre de raza negra. Disgustada, la mujer llamó a la azafata y le exigió otro asiento: **“yo no puedo sentarme junto a un negro”**, dijo. La aeromoza le contestó: “Permítame ver si hay otro asiento disponible”.

Cuando la aeromoza regresó le dijo a la mujer: “Señora, no hay otro asiento disponible en clase económica, pero preguntaré al capitán si existe algún asiento disponible en primera clase”.

Al volver la aeromoza dijo; “El capitán me ha confirmado que no hay asientos en clase económica pero hay uno en primera clase. La empresa no puede cambiar a un pasajero de clase económica a primera clase, pero no queremos forzar a una persona tan respetable a sentarse junto a otra tan desagradable. Por ello, el capitán estuvo de acuerdo en hacer el cambio a primera clase, como una excepción”.



#### CORTE PARA LA REFLEXIÓN GRUPAL

La mujer, triunfante, se puso de pie para ir a primera clase, pero la aeromoza se dirigió al hombre de raza negra y le dijo: “Señor, le pedimos disculpas por este penoso incidente y le pedimos si fuera usted tan amable de tomar sus artículos personales, queremos moverlo a un asiento más confortable en primera clase, ya que el capitán no quiere que usted tenga que sentarse junto a una persona desagradable”.

Todos los pasajeros, que observaban el incidente, comenzaron a aplaudir, mientras algunos ovacionaban de pie la atinada reacción del capitán y de la azafata.

# Sesión 26

## Cosas que suceden en los grupos

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños desarrollen actitudes de diálogo y escucha de los puntos de vista de los demás y también actitudes favorables a la resolución pacífica de conflictos.

### Materiales:

- Cuento: “La fuerza de la gacela”.
- Papelotes y plumones.



### Presentación:



Dirigimos al grupo el siguiente mensaje: “Además de la familia, todos nosotros nos relacionamos con personas de otros grupos. Por ejemplo, en la escuela, en nuestro barrio, etc.”.

Luego, preguntamos a nuestras y nuestros estudiantes de qué grupos formamos parte, qué tenemos en común con ellos y en qué nos diferenciamos.

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

## Desarrollo:



A continuación, leemos el cuento “La fuerza de la gacela” que se encuentra en el cuadernillo del estudiante (ver anexo), realizamos un debate en el grupo.

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo se vivía en Congolandia antes de que apareciera el tigre?
- ¿Cómo estaban los animales de Congolandia después de que el tigre llegó?
- ¿Qué hizo el rey de Congolandia para solucionar el problema con el tigre? ¿Dio resultado?
- ¿Qué les sucedió a los animales que decidieron hacer frente al tigre?
- ¿Qué animal logró resolver el problema? ¿Cómo lo hizo?
- ¿Cómo era la gacela? ¿Qué pensaban los demás animales de ella?
- ¿Qué piensas que le dijo? ¿Por qué el tigre habrá reaccionado así ante la gacela?

Recogemos las respuestas de las y los estudiantes y reforzamos el aprendizaje con la idea fuerza.

## Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes que, de manera individual, piensen y escriban en sus cuadernillos, en qué momentos de su vida pueden tratar de aplicar “la fuerza de la gacela” y actuar como ella. Mientras algunas y algunos voluntarios comparten sus respuestas, vamos aclarando la idea fuerza. Pedimos que revisen en las noticias situaciones de conflicto que podrían resolverse mediante el diálogo. Estas serán debatidas en la próxima sesión de tutoría.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos que revisen en las noticias situaciones de conflicto que podrían resolverse mediante el diálogo. Las debaten en la próxima sesión de tutoría.

### IDEA FUERZA

- Cuando parece que no hay argumentos o armas con qué defendernos, es importante considerar que existe la fuerza de la palabra. En estas circunstancias, se debe entender, escuchar y descubrir algo insospechado: los motivos que el agresor tiene para actuar como lo hace. Cuando el agresor no recibe agresión en respuesta a la suya, sino entendimiento y acogida, incluso puede convertirse en un miembro más del grupo.

## Anexo

### La fuerza de la gacela

Congolandia era una pacífica selva en la que convivían los más variados animales, hasta que un tigre carnívoro impuso el terror, el hambre y el silencio entre sus pacíficos habitantes.

El viejo rey León convocó a sus súbditos para buscar una solución a la terrible situación. Los más valientes y feroces de ellos decidieron hacer frente al enemigo, pero fracasaron en el intento. Pese al temor y a la duda sobre su capacidad, la gacela, que no tenía armas ni veneno con que atacar al tigre se le acercó y le habló...

Algo misterioso le dijo, porque el tigre, humilde y manso la siguió hasta Congolandia donde vive con todos sus habitantes hasta ahora.

Vázquez-Vigo, Carmen (1988).  
*La fuerza de la gacela.*

Madrid: Ediciones S. M.

#### Contesta:

¿En qué momentos de tu vida has tratado de aplicar esta idea y actuar como la gacela?

---

---

---

---

# Sesión 27

## El respeto entre pares

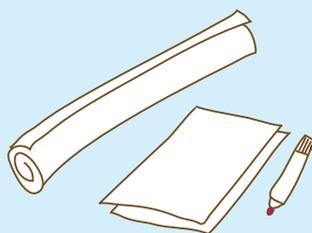
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

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

#### Materiales:

- Papelotes, hojas y plumones.



#### Presentación:



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

Una vez que los grupos hayan logrado su objetivo (o lo hayan intentado), preguntamos:

¿Cómo han hecho para cumplir la tarea? ¿Cómo se han relacionado? ¿Se han respetado o, por cumplir, alguien trató mal a otro?

A partir de las expresiones de nuestras y nuestros estudiantes, señalamos que todas las personas tenemos la responsabilidad de tratar bien a los demás y el derecho de ser tratados bien. Indicamos, además, que las relaciones entre ellas y ellos pueden ser muy buenas, pero a veces, queriendo 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, así como también para los que las contemplan o las conocen y no hacen nada para evitarlo.

### Desarrollo:



Organizamos a las y los estudiantes en grupos y les indicamos que iremos mencionando acciones o verbos. Entonces les mostraremos una tarjeta que diga “Buen trato” o una tarjeta que diga “Mal trato”. Por ejemplo, decimos “Hablar” y señalamos la tarjeta de “Mal trato”. El grupo dice: “Hablar groserías”. Otro ejemplo sería presentarles el verbo “Pedir” con la tarjeta “Buen trato”. Ellos podrían decir: “Pedir permiso a mi compañero para pasar”.

Cuando terminen, les motivamos a construir juntos la definición de lo que es tratar bien y tratar mal. Entre todos convertimos las frases de maltrato en expresiones de buen trato. Luego, nos felicitamos por haber logrado cambiar el maltrato con la cooperación y ayuda de todos.

### Cierre:



Para culminar la actividad de esta sesión, les preguntamos: ¿Cómo se sintieron cuando expresaban maltrato? ¿Cómo se sintieron cuando expresaban buen trato? ¿De cuál de las dos formas quieren tratar a los demás? ¿Cómo quieren ser tratados? ¿Cómo creen que se sienten las personas que son tratadas de una u otra forma?

Señalamos que la solidaridad es una forma especial de buen trato con la que, además de hacer sentir bien al otro, nos sentimos bien por hacer algo bueno.

Concluimos con la idea de que además de aprender cosas importantes debemos aprender a vivir y a trabajar juntos. En ese sentido, es responsabilidad de cada uno el tipo de convivencia que se dé en el aula y, por ello, aprender formas de resolver los problemas respetando el derecho del compañero o la compañera.

## Después de la hora de tutoría:

Les pedimos que elaboren un listado de buen trato y lo coloquen en un lugar visible en el aula.

### IDEAS FUERZA

- Todas las personas tenemos la responsabilidad de tratar bien a los demás y el derecho de ser tratados bien.
- A veces, queriendo o sin querer, nos hacemos daño y esto genera malestar y sufrimiento. Estas conductas pueden acarrear consecuencias serias, 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.
- La solidaridad es una forma especial de buen trato con la que, además de hacer sentir bien al otro, nos sentimos bien por hacer algo bueno.
- Además de aprender cosas importantes, debemos aprender a vivir y a trabajar juntos.
- Es responsabilidad de cada uno y cada una el tipo de convivencia que se dé en el aula.

# Sesión 28

## Me protejo y protejo a los que más quiero

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

### ¿Qué buscamos?

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

#### Materiales:

- Papelotes.
- Plumones.
- Revistas y periódicos pasados.
- Goma.
- Tijeras.



#### Presentación:



Iniciamos la sesión pidiendo a los y las estudiantes que imaginen que su “Cuadernillo para el estudiante” es más bien su diario personal, que por una confusión han traído sin querer a la escuela. Entonces les preguntamos “¿Qué pensarías si alguien lo toma y empieza a leerlo?”. Les invitamos a que, voluntariamente, respondan a la pregunta formulada.

A continuación, les preguntamos: “¿Les ha ocurrido que alguna persona haya tomado alguna cosa personal suya sin su permiso? ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué?”.

## Desarrollo:



Solicitamos a niños y niñas que mencionen algunas situaciones en las que creen que su privacidad se ve afectada y las anotamos en la pizarra. Luego les preguntamos: ¿Qué pueden hacer para que eso no ocurra?

A partir de ello dialogamos sobre cómo podemos expresar nuestro malestar cuando sentimos que alguien está invadiendo nuestra privacidad. Ponemos énfasis en que podemos ser amables y firmes a la vez, que eso se llama asertividad.

Entonces, les indicamos que vamos a realizar una práctica en parejas. Les pedimos que imaginen la siguiente situación:

“Encuentras a tu compañero/a revisando lo que has traído en la lonchera. ¿Cómo expresarías tu malestar asertivamente, es decir sin violencia? Ahora, ¿cómo expresaría su malestar una persona violenta?”.

Cambiamos dos o tres veces las parejas y les ponemos en otras tantas situaciones imaginarias en las que se esté invadiendo la privacidad de alguien (por ejemplo, alguien que tomó tu diario personal, alguien que contó un secreto tuyo muy íntimo, etc.).

Al finalizar, aprovechamos para reforzar las ideas de asertividad, también, de manera muy especial el hecho de que hay que identificar a las personas en las que podemos confiar para poder contarle cuando alguien no respete nuestra privacidad.

## Cierre:



Después de reflexionar en torno a la pregunta del momento anterior, les invitamos a realizar, en parejas, un afiche con un lema creativo sobre el respeto a la privacidad y la intimidad como un derecho de las personas. Para elaborarlo, entregamos a cada pareja medio papelote, plumones de colores, revistas y periódicos pasados.

Una vez que hayan finalizado los afiches, los colocaremos en las diferentes instalaciones de nuestra escuela.

## Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes deben conversar con sus padres sobre el tema de la privacidad y pedirles algunos otros ejemplos en los que se observe cuándo y cómo se estaría faltando el respeto a su privacidad.

En la siguiente sesión se comparten los ejemplos de manera que se puedan identificar nuevas situaciones que ponen en riesgo su privacidad y las formas en que pueden cuidarse frente a estas.

### 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 realizar alguna acción que afecte su privacidad y lo haga sentir incómodo o incómoda
- Si alguien no respeta nuestra privacidad debemos comunicárselo a una persona de confianza.

# Sesión 29

## ¿Por qué decimos "¡No!" y ¿Cómo decimos "¡No!"?

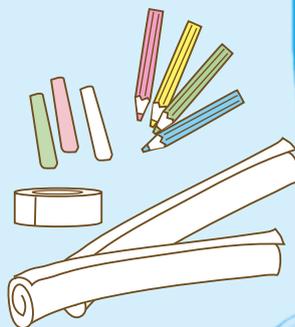
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños se vean como personas con derechos y capacidad para defenderse frente a situaciones de riesgo de abuso sexual.

#### Materiales:

- Lápices y colores, masking tape, papelotes, plumones y tizas de colores.



### Presentación:



Llevamos una maceta con una plantita y preguntamos a nuestros estudiantes: “¿Cómo la ven? ¿Les parece que está bien cuidada? ¿Debido a qué cuidados luce así (sana, bonita y fuerte)?”.

## Desarrollo:



Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el cuento “El ‘No’ pequeño y el ‘No’ grande” (ver anexo) y realizamos su lectura.

A continuación, formamos cuatro grupos, dos de ellos realizan —cada uno— un dibujo sobre el cuento escuchado, los otros dos grupos pintan en la pizarra con tizas de colores el “NO” grande y el “no” pequeño del cuento, empleando el tipo de letra que más les agrade.

Luego, los dos grupos que han dibujado cuentan la historia, mostrando su dibujo, y los dos grupos que pintaron en la pizarra representan con sus voces la idea del “No” grande y el “No” chiquito.

En los últimos diez minutos, las niñas y los niños dramatizan el cuento. Se les indica que al expresar el “No” grande correrán a nuestro lado y nos contarán por qué dijeron ese “No”.

Es importante involucrarnos en la dinámica propuesta y participar con nuestros estudiantes en la dramatización de la última parte del desarrollo de la sesión, pronunciando a viva voz el “No” que va de pequeño a grande, de manera que los niños y niñas más tímidos sigan nuestro ejemplo y superen el temor a expresarse asertivamente.

## Cierre:



Reflexiona con el grupo sobre el derecho de los niños y las niñas a ser respetados y bien tratados; por ello, pueden y deben decir el “No” grande cuando sientan que estén en una situación que los pone en riesgo de abuso o cualquier otra forma de maltrato. Les recordamos que tienen derecho a recibir la protección y ayuda de las personas que los rodean.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los y las estudiantes que conversen con sus padres y madres sobre lo trabajado en la sesión.

Elaboran un afiche colectivo con la palabra “No” grande y colocan en el aula los dibujos trabajados durante la próxima sesión.

### IDEAS FUERZA

- Existe conexión entre el maltrato físico y/o psicológico y el abuso sexual.
- Debemos enfatizar en niñas y niños el conocimiento de sus derechos, orientándolos a que expresen un “No” grande ante cualquier situación de abuso.
- Los niños y las niñas, como sujetos de derechos, tienen un rol más activo en la sociedad. Ello implica generar una dinámica familiar que cuente con la participación del menor en los actos relativos a su persona, participación que tendrá una forma distinta en cada etapa de su vida.

### El "no" pequeño y el "no" grande<sup>2</sup>

Había una vez un niño que se sentó en la banquita de un parque que quedaba junto a su casa. En ese momento vino una señora, quien le dijo que se levantara de ahí porque ella iba a sentarse a comer unos chocolates. El niño se negó a hacerlo con un "No" muy pequeñito y bajito. La señora, como no lo escuchó, lo arrimó con su cuerpo y lo sacó de la banca.

Al día siguiente el niño estaba jugando muy feliz con su carrito encima de la banquita, pero vino un muchacho grande en su bicicleta, se bajó de ella y le dijo que se fuera a otra banca porque quería leer una revista que había comprado. El niño no quiso, pero lo dijo con un "No" tan pequeñito y bajito que no se escuchó, y el muchacho grande se sentó en la banca, sacándolo de ahí.

Pasaron varios días y el niño vino otra vez feliz a sentarse en su banca preferida, porque era un bonito día de sol y quería mirar los jardines mientras tomaba un helado. En ese momento pasó por ahí el mismo muchacho grande en bicicleta, y al verlo tomando un helado le dijo en tono exigente que se lo diera. Sin embargo, el niño ¡había cambiado!; se paró encima de la banca y dijo un "¡No!" tan grande y alto que salió su mamá por la ventana a ver qué sucedía, y varios señores y señoras que estaban en el parque se acercaron a defenderlo.

Desde entonces el muchacho no se acercó más a molestarlo. Parece que lo que aprendió esa vez le sirvió mucho, porque un día un señor desconocido se le acercó ofreciéndole caramelos y pidiéndole que lo acompañara, entonces él inmediatamente se paró en la banca y dijo un "¡¡NO!!" tan grande y alto que todo el mundo se dio cuenta de lo que sucedía; el hombre se fue corriendo y nunca más volvió por ahí.

<sup>2</sup> Adaptado de M. Iglesias y citado en: Ministerio de Educación. (2007). Manual de Tutoría y Orientación Educativa. Lima: DITEO-MED, página 18.



# Sesión 30

## Mi frase inspiradora

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños utilicen pensamientos positivos para continuar sus esfuerzos de alcanzar una meta difícil.

### Materiales:

Cada grupo de cuatro o cinco estudiantes deberá tener los siguientes materiales:

- Un cartel en blanco (un pliego o medio pliego de cartulina, papel craft o tres hojas de papel blanco pegadas entre sí).
- Colores, plumones, crayolas o témperas.
- Revistas y periódicos viejos para recortar.
- Fotos y letras.
- Tijeras.
- Goma en barra.



### Presentación:



Iniciamos la sesión reflexionando sobre la manera en que algunas veces, queremos lograr cosas muy importantes para nosotros, pero que no podemos. Les podemos poner un ejemplo, “Cuando estamos aprendiendo a montar bicicleta, nos caemos muchas veces antes de aprender. Si no perseveramos, no lograremos lo que queremos. ¿Se imaginan qué pasaría si alguien que está aprendiendo a montar en bicicleta y se cae, no lo vuelve a intentar? ¿Así lo va a lograr?”.

A partir de ello, podemos preguntar y explicarles: ¿Cómo se siente uno cuando fracasa, es decir, cuando lo intenta y no lo logra? En estos momentos, para seguir intentándolo, es muy útil encontrar inspiración y motivación que nos ayuden a manejar nuestras emociones y pensamientos negativos y a cambiarlos por positivos; a esto le llamamos perseverancia.

## Desarrollo:



A continuación, les pedimos que se pongan de pie y les damos las siguientes instrucciones:

- Vamos a pararnos en un solo pie, sin cogernos de nada. ¿Pueden?
- Ahora cambien de pie. ¿Pudieron con ambos pies?
- Ahora vamos a hacerlo un poco más difícil: vamos a pararnos en la punta de un solo pie, el que prefieran. Vamos a ver si podemos permanecer en la punta de este pie, sin cogernos de nada. Vamos a contar y vemos hasta qué número lo logramos.

Al final del ejercito, les podemos preguntar: “¿Les pareció difícil? ¿Creen que podríamos lograr estar mucho tiempo en la punta de un solo pie? ¿Qué podríamos hacer para lograrlo?”.

Luego vamos al cuadernillo del estudiante y les pedimos que lean atentamente las “Frasas para la Reflexión” que allí encontrarán (ver anexo). Les indicamos que respondan a las preguntas de la misma ficha.

Después de este paso anterior, formamos grupos de cuatro o cinco personas, los cuales deben contar con los materiales indicados (de ahí la importancia de anticipar este requerimiento en la sesión anterior). La misión de cada grupo es inventarse una frase de perseverancia (semejante a las frases de reflexión leídas), escribirla en su cartel y buscar en las revistas y periódicos imágenes y palabras que complementen y expliquen su frase.

Cuando hayan terminado, cada grupo pasará al frente del salón, nos contará acerca de la frase que inventó y cómo creó su cartel.

## Cierre:



Para cerrar con la sesión, formulamos la siguiente pregunta: “¿Cómo podrían aplicar esa oración favorita a sus fracasos personales?”. Escuchamos las opiniones de niñas y niños voluntarios.

Finalmente, fortalecemos el aprendizaje a través de las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que conversen con alguno de sus familiares cercanos y les pidan que les narren una experiencia de su vida en la que tuvieron que ser muy perseverantes. Con base en la historia narrada, realizan un dibujo en una hoja bond A4. En la próxima clase, colocarán sus historias en lugar visible para ser compartidas con sus demás compañeras y compañeros.

### IDEAS FUERZA

- Hay ocasiones en las que no podemos lograr aquellas cosas importantes que quisiéramos para nosotros.
- Cuando uno siente que ha fracasado, es importante encontrar inspiración y motivación que nos ayuden a cambiar los pensamientos negativos y convertirlos en positivos: esta es la perseverancia.

## Anexo

### Frases para la reflexión

1. "Solo se ha perdido cuando se deja de luchar." - Toro Belisario.
2. "La peor derrota de una persona es cuando pierde su entusiasmo." – H.W. Arnold.
3. "No son los golpes ni las caídas las que hacen fracasar al hombre, sino su falta de voluntad para levantarse y seguir adelante." – Anónimo.
4. "Es intentando lo imposible cuando se realiza lo posible." – Henri Barbusse.
5. "Caer está permitido. Levantarse es obligatorio." - Proverbio ruso.

#### Contesta:

¿En qué se parecen todas las frases?

---

¿Cuál es tu frase favorita?

---

¿Qué es lo que más les gusta de tu frase favorita?

---

# Sesión 31

## Todas las ocupaciones son importantes

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

### ¿Qué buscamos?

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

#### Materiales:

- N/A

#### Presentación:



Pedimos a los y las estudiantes que presten atención porque vamos a realizar la lectura “Lo que me gusta hacer” (ver anexo), que encontrarán en sus cuadernillos.

#### Desarrollo:



Después de leer o representar la historia, alentamos a nuestras y nuestros estudiantes a que la comenten. Podemos plantearles las siguientes preguntas:

- ¿Por qué Lucía y José se divirtieron tanto?
- ¿Por qué Pedro se aburrió tan rápido?

- ¿Por qué creen que a Lucía y José les gusta hacer bastantes cosas?
- ¿Qué nos enseña la historia?

Orientamos esta parte de la reflexión precisando que es importante conocer y probar diversas actividades, siempre que sean saludables, pues quizá descubramos que nos agradan.

Cierre:



Les pedimos que escriban en su cuadernillo una lista de cosas que les gustaría probar o aprender a hacer. Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.

### Después de la hora de tutoría:

Pedimos a nuestras y nuestros estudiantes que dibujen en su cuadernillo una de las cosas que han escrito en la lista de cosas que les gustaría probar o aprender a hacer. En una siguiente sesión de tutoría, comparten el contenido de sus listas y dibujo.

#### IDEAS FUERZA

- Hay ocasiones en las que no podemos lograr aquellas cosas importantes que quisiéramos para nosotros.
- Cuando uno siente que ha fracasado, es importante encontrar inspiración y motivación que nos ayuden a cambiar los pensamientos negativos y convertirlos en positivos: esta es la perseverancia.

### Lo que me gusta hacer

José, Lucía y Pedro son tres amiguitos que se encontraban conversando en el parque. Estaban hablando de las cosas que les gusta hacer. José dijo: "A mí me gustan varias cosas, me gusta montar mi bicicleta, pintar, y también me gusta cuando en la escuela me enseñan a escribir mejor". Lucía, por su parte, dijo: "A mí me gusta ir a la playa, pasar tiempo con mis amigos y disfruto haciendo tareas de matemáticas".

Luego, los dos preguntaron: "¿Y a ti, Pedrito, qué cosas te gusta hacer?". "Me gusta patinar", contestó Pedro. "¿Qué más?", preguntaron sus amiguitos. "Solo me gusta patinar", respondió Pedro. Lucía entonces le dijo: "¿No quisieras probar otra cosa? De repente también te gusta correr o jugar a las escondidas, o jugar un partido de fútbol". Pero él dijo: "No quiero probar nada, porque solo me gusta patinar".

Como Pedro no quería hacer otra cosa más que patinar, se despidió de sus amiguitos y regresó a su casa. En cambio, Lucía y José empezaron a hacer cosas muy divertidas: dieron volantines en el parque, se pusieron a cantar y hasta armaron una casita con ramas y piedras. Son cosas que no habían intentado antes, pero las intentaron y resultaron muy divertidas.

En cambio, Pedro se quedó en su casa, un poco aburrido, y sin saber qué hacer. Al final, decidió que la próxima vez se quedaría con sus amiguitos a jugar cosas nuevas en el parque.

## Las cosas que me gustaría probar o aprender a hacer

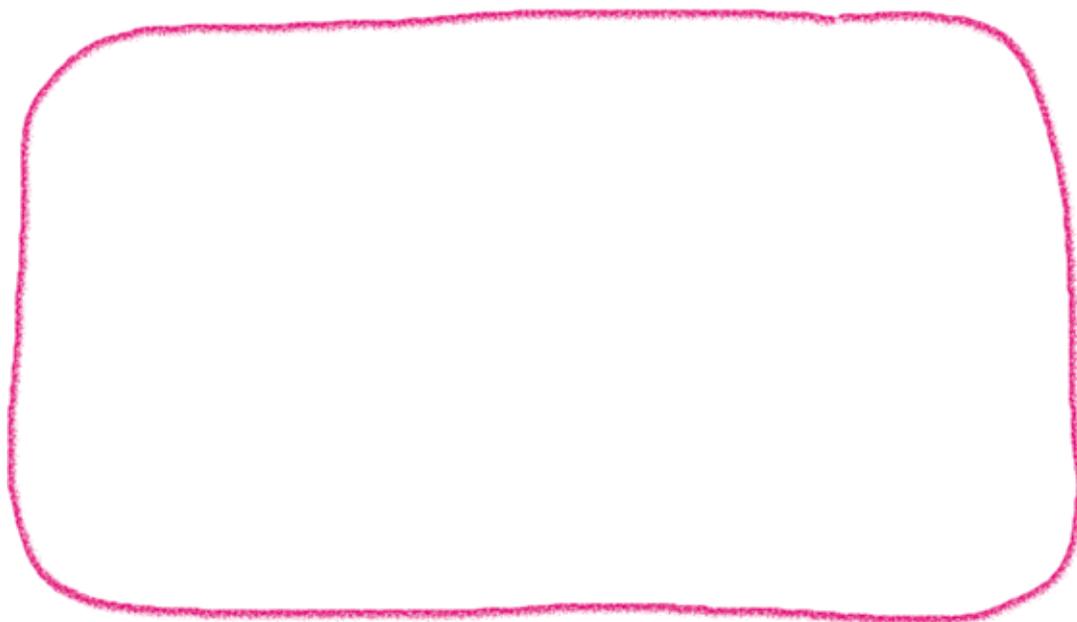
Escribe una lista de cosas que te gustaría probar o aprender a hacer.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Selecciona una de la cosas de la lista anterior y dibújala.



# Sesión 32

## Celebrando cumpleaños

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

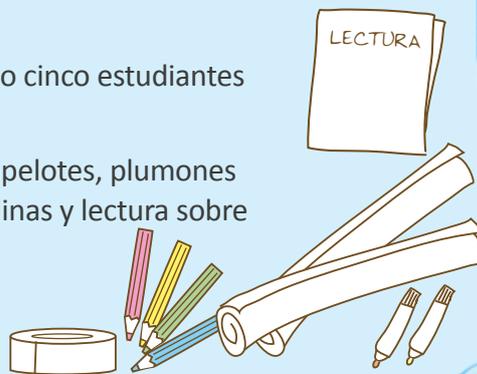
### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen la droga legal más consumida y sus efectos en la salud.

### Materiales:

Cada grupo de cuatro o cinco estudiantes deberá tener:

- Masking tape, papelotes, plumones de colores, cartulinas y lectura sobre el alcohol.



### Presentación:



Recibimos a las y los estudiantes acogedoramente y les formulamos preguntas orientadoras que fomenten su participación: “¿Han visto a alguna persona que ha bebido alcohol? ¿Dónde la han visto? ¿Cómo se comportaba? ¿Han escuchado cómo habla? ¿Han visto cómo camina?”. Recibimos sus respuestas y les comentamos que el alcohol es la droga legal más consumida en el país y el mundo.

## Desarrollo:



Pedimos a las y los estudiantes que escuchen con atención la historia de una niña llamada Carmen, la misma que encontrarán en sus cuadernillos. Luego responden de manera concisa las preguntas que siguen a continuación de la lectura.

Con base en la lectura y las preguntas respondidas, conversamos con las niñas y los niños, escuchándoles con atención. Vamos anotando en la pizarra las ideas que vayan siendo compartidas por las niñas y los niños.

Después de escucharles, les brindamos orientaciones basándonos en las ideas fuerza, explicándoselas:

- Mucha gente cree que el alcohol no es una droga, y que, como se puede comprar en cualquier parte, no es dañina. Sin embargo, la verdad es que las bebidas a base de alcohol (cerveza, pisco, aguardiente, ron, etc.) son drogas que intoxican el organismo.
- El consumo de alcohol afecta el funcionamiento del cerebro, pues altera la capacidad de pensar y caminar, también afecta el estómago, el corazón, el hígado y los músculos. Puede volver agresiva y violenta a la persona, haciéndola perder el control.
- Para divertirse no es necesario tomar alcohol, hay otras formas en las que podemos divertirnos.

## Cierre:



Proponemos a nuestros estudiantes que dibujen en sus cuadernillos una fiesta donde niñas, niños y adultos se sienten bien. En la próxima clase realizaremos un museo con todos los dibujos elaborados.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a niños y niñas que conversen con sus padres y madres sobre lo realizado en la sesión y que luego les pregunten qué piensan ellos sobre tomar alcohol para divertirse.

Es importante reflexionar sobre la idea que para divertirse no necesitamos tomar bebidas alcohólicas. A modo de complemento de la actividad, podemos solicitar a las y los estudiantes que planifiquen una fiesta en la que todas y todos puedan divertirse sanamente sin consumir alcohol.

## IDEAS FUERZA

- El alcohol daña el organismo de las personas.
- Diversión no es beber alcohol.
- Existen otras maneras de recrearse, como el deporte, que generan una vida saludable.

## Anexos

### La historia de Carmen



Los padres de Carmen celebran cada año el cumpleaños de su hija con una gran fiesta familiar. Invitan a sus primos, primas, abuelos, padrinos y compadres. Los padres se divierten con sus amistades, conversan, bailan, preparan dulces y beben. Uno de los invitados dice: "A mí me gusta mucho venir a las fiestas que hacen en esta casa porque siempre hay mucha cerveza".

Mientras tanto, Carmen y sus primos observan desde un rincón. Ellos tienen hambre y sed, pero nadie los atiende porque los grandes están entretenidos y divirtiéndose.

Al cabo de unas horas, uno de los tíos de Carmen empieza a levantar la voz y su padrino comienza a tambalearse a tal punto que casi se cae. Las niñas y los niños se asustan y no se explican qué pasa con los mayores, pues todos habían estado contentos unos momentos antes.

**Contesta:**

¿Qué piensas de la fiesta?

---

¿Cómo se sentían las personas adultas?

---

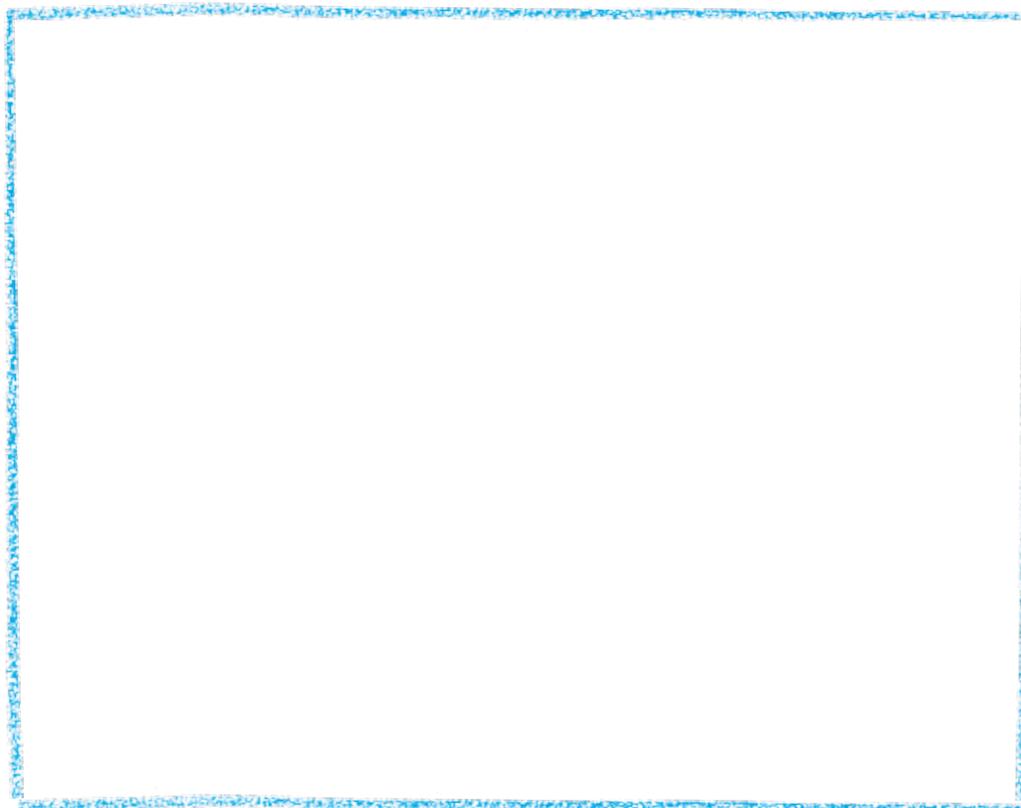
¿Cómo se sentían Carmen y sus primos?

---

¿Qué pasó con los adultos después de unas horas?

---

Dibuja una fiesta en la que niñas, niños  
y adultos se sienten bien



# Sesión 33

## Ambiente sano, bienestar logrado

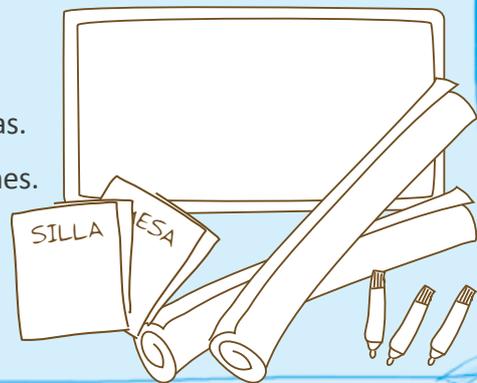
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños contribuyan a crear ambientes sanos y seguros, como una forma de responder a los problemas de salud que viven en la escuela y comunidad.

#### Materiales:

- Tarjetas con palabras.
- Papelotes y plumones.
- Pizarra y tiza.



#### Presentación:



Después del saludo de bienvenida, colocamos las siguientes palabras en la pizarra: CONTAMINACIÓN, MOSCAS, SUCIEDAD e HIGIENE. A continuación, les pedimos a nuestras y nuestros estudiantes que, voluntariamente, vayan definiendo las palabras escritas. Luego, preguntamos qué tienen en común todas ellas o con qué se relacionan de manera directa. Conclusión final: se relacionan con la salud.

## Desarrollo:



Les indicamos que, en parejas, comenten alguna situación que hayan observado en su localidad o institución educativa que atente contra la salud de las personas.

A continuación, diseñamos el siguiente cuadro en la pizarra y anotamos en él los comentarios expresados por las y los estudiantes.

Desde el Estado / autoridades	Desde nuestro compromiso

Considerando los comentarios señalados por las y los estudiantes, explicamos que existen acciones que nos comprometen de forma directa (arrojar desperdicios en lugares públicos o comprar alimentos en lugares poco higiénicos) o de forma indirecta (aceptar que en nuestra cuadra arrojen basura o desmontes), frente a las cuales debemos tomar alguna acción, porque atentan contra nuestra salud y la de la comunidad.

Explicamos que la salud es un derecho de las personas que debemos preservar, en beneficio nuestro y de la sociedad.

También señalamos que el Estado tiene el compromiso de velar por la salud de la población. Por ejemplo, la Municipalidad se encarga del recojo de la basura y el cuidado de los parques; también existe el Seguro Integral de Salud, para las personas de escasos recursos económicos.

## Cierre:



Les pedimos a las y los estudiantes que, por grupos, realicen un listado de compromisos para defender el derecho a la salud en su escuela y comunidad.

## Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que, con ayuda de sus padres, hermanos u otros familiares, elaboren carteles con imágenes y lemas alusivos al cuidado de la salud, para pegarlos en lugares visibles del aula.

### IDEAS FUERZA

- Para conservar una buena salud es importante tener un ambiente sano y seguro. Los estudiantes pueden contribuir para lograrlo.
- Frente a aquellas amenazas que atenten contra el ambiente, es posible tomar acciones para evitar daños en nuestra salud y la de la comunidad.
- La salud es un derecho de las personas que debemos preservar, en beneficio nuestro y de la sociedad. Por ello, el Estado tiene el compromiso de velar por la salud de la población.



# Sesión 34

## Lo puedo lograr, aunque sea difícil

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen lo que se les hace más difícil de lograr y encuentren estrategias para conseguirlo.

#### Materiales:

- Lápices de colores.



#### Presentación:



Iniciamos la sesión reflexionando acerca de cómo, en algunas situaciones de la vida, hay personas que nos dicen que no vamos a poder lograr algo que queremos. Sin embargo, algunas de las personas más exitosas han pasado por esto y no se han dado por vencidas.

A continuación, les preguntamos: “¿Conocen los trabalenguas?”. Después de escuchar algunas respuestas, les decimos que los trabalenguas son muy difíciles de decir, de ahí el nombre que llevan. Por ejemplo, un trabalenguas puede ser: “El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará? El que lo desenladrille, buen desenladrillador será”. Les preguntamos “¿Alguien lo puede repetir? Traten de decírselo a un compañero. ¿Mejor? ¿Quién quiere decirlo en voz alta? ¿Quién puede decirlo muy rápido?”.

Reflexionamos con todo el grupo sobre aquellos momentos en que ciertas cosas nos parecieron muy difíciles y creímos que no íbamos a poder lograrlas. Sin embargo, todo lo que ahora nos parece fácil, fue difícil en algún momento.

Les indicamos que hoy vamos a hablar sobre aquello que nos parece fácil y aquello que nos parece difícil.

## Desarrollo:



Para desarrollar el tema de esta sesión, les comentamos: “¿Sabían ustedes que Shakira, una de las cantantes latinas más exitosas en el mundo, tuvo una mala experiencia con el coro de su colegio?”

A Shakira siempre le gustó mucho cantar, por eso quería pertenecer al coro de su colegio para practicar el canto y aprender a hacerlo mejor. Sin embargo, la sacaron del coro y uno de sus profesores le dijo que su voz sonaba como la de una cabra. Shakira se puso muy triste. Sin embargo, su padre le dijo que nunca se diera por vencida y que continuara trabajando por lo que quería”.

Reflexionamos la anécdota con base en algunas preguntas orientadoras como: “¿Ustedes creen que Shakira creyó que no cantaba bien y que su voz era fea?, ¿Qué habría pasado si ella hubiera creído que su voz no era buena?, ¿Ustedes creen que para Shakira fue fácil llegar a donde está y ser tan exitosa?”.

Al culminar el diálogo anterior, les decimos que muchas de las cosas que nos parecen fáciles ahora fueron difíciles cuando las estábamos aprendiendo. Por ejemplo, ya sabemos leer y escribir bien, pero cuando estábamos aprendiendo, era difícil hacerlo. Lo que es difícil ahora, puede que sea fácil cuando lo hayamos aprendido bien.

Después, les pedimos que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Qué me parece fácil y qué me parece difícil” (ver anexo). Allí encontrarán diversas tareas que se relacionan con las actividades que realizamos en la escuela. Les leemos cada actividad y les pedimos que decidan de manera individual si la considera fácil o difícil de hacer, y que marque con un color llamativo la opción que corresponda. Si están indecisos, porque a veces les parece fácil y a veces difícil, pueden poner la marca en el centro.

Cuando hayan transcurrido unos cinco minutos, promovemos un diálogo con base en las siguientes preguntas orientadoras: “¿Cómo se sienten frente a las cosas que les parecen fáciles? ¿Cómo se sienten frente a las que les parecen difíciles? ¿Creen que las cosas que les parecen difíciles en algún momento les van a parecer más sencillas? ¿Cómo podrían lograrlo?”.

## Cierre:



Les pedimos que identifiquen alguna actividad que les parezca muy fácil y que la compartan con su compañero/a del costado. Al pasar unos minutos, formulamos la siguiente reflexión, basada en las ideas fuerza: “Siempre podemos encontrar cosas que nos parecen fáciles y otras que pueden parecer difíciles. A pesar de ello, siempre es posible encontrar formas de superar estos retos. Con la práctica y el paso del tiempo es muy posible que las actividades que hoy nos parecen difíciles, se vuelvan cada vez más y más sencillas de hacer. Por ejemplo, cuando no conocían las letras y estaban aprendiendo a escribir, escribir su nombre era muy difícil; sin embargo, ahora les parece muy sencillo.”.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que busquen entre sus compañeras y compañeros tres personas que tengan alguna habilidad que les ha costado trabajo lograr. Les pedirán que le cuenten cómo la fueron aprendiendo, si pensaron que no lo lograrían, si se sintieron desanimados, si quisieron abandonar el proyecto, etc. Luego, llenarán la ficha “Ellos lo lograron” (ver anexo) en sus cuadernillos y la compartirán en la próxima clase.

### IDEAS FUERZA

- Todo lo que ahora nos parece fácil, fue difícil en algún momento; es decir, cuando las estábamos aprendiendo.
- Con la práctica y el paso del tiempo es muy posible que las actividades que hoy nos parecen difíciles, se vuelvan cada vez más y más sencillas de hacer.

## Anexo

¿Qué me parece fácil y qué me parece difícil?

	Fácil	Difícil
Hacer dictados		
Dividir		
Escribir una carta		
Usar una computadora		
Leer en voz alta		
Memorizar		
Cantar		
Restar fracciones		
Aprender una canción		
Tocar un instrumento musical		
Jugar fútbol		
Escribir con buena ortografía		
Hacer una exposición		
Hacer cálculos mentales		
Recitar un poema		
Copiar de la pizarra		
Leer mentalmente		
Hacer un dibujo		
Bailar		
Hacer operaciones con decimales		

## Ellos lo lograron

Nombre: \_\_\_\_\_

Habilidad lograda: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo consiguió?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Habilidad lograda: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo consiguió?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Habilidad lograda: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo consiguió?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sesión 35

## ¿Canto, bailo o actúo?

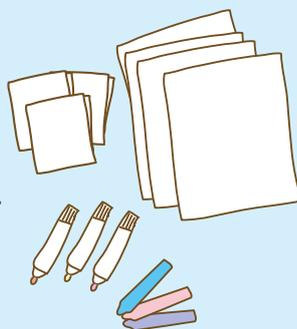
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños cultiven sus ganas de esforzarse por aprender.

#### Materiales:

- Octavos de cartulina u hojas blancas.
- Plumones o crayolas.



#### Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles que a todos nos gusta realizar ciertas actividades cuando tenemos tiempo libre. Hay a quienes les gusta escuchar música, jugar vóley, practicar ajedrez, leer, etc. Entonces, les preguntamos:

- ¿Cuál es su pasatiempo favorito o lo que les gusta hacer en su tiempo libre?
- ¿Para qué son los pasatiempos?

Las metas que nos proponemos en la vida se parecen de una manera especial a nuestros pasatiempos: el esfuerzo que hagamos para cumplirlas hará que, al final, podamos sentirnos divertidos, relajados o felices. Es muy importante el esfuerzo que ponemos para lograr una meta importante en nuestras vidas. A veces, no nos damos cuenta de que el camino que recorreremos antes de alcanzar nuestras metas puede ser tan importante y divertido como la meta misma, así como lo son nuestros pasatiempos.

## Desarrollo:



Formamos grupos de cuatro personas. Cada grupo podrá elegir la actividad que va a realizar:

1. Presentar una escena de teatro corta.
2. Escoger y ensayar una parte de alguna canción conocida.
3. Hacer una breve coreografía de baile.

Su show, no deberá durar más de tres minutos y tendrán quince minutos para prepararlo (debemos insistir en que no habrá más tiempo). Adicionalmente, cada grupo deberá escoger un nombre y escribirlo en la cartulina o la hoja que les daremos.

Mientras los equipos preparan sus actuaciones les vamos marcando los minutos que les quedan, de manera que puedan disponer de suficiente tiempo para las presentaciones de todos los grupos.

Pedimos a cada grupo que nos entregue su cartel con el nombre y, al azar, escogemos quién va a presentar primero, segundo, etc. Dejamos muy en claro que se tomará muy en cuenta que sepamos escucharnos y apreciar las representaciones de las y los demás.

Iniciamos las presentaciones de los grupos, animándoles a aplaudir después de cada una de ellas.

A continuación, promovemos la discusión de las siguientes preguntas con toda la clase de manera que, al menos, un representante de cada equipo comparta su respuesta:

- ¿Qué los llevó a escoger el show que presentaron?
- ¿Qué fue lo más difícil de organizar la presentación?
- ¿Qué fue lo más fácil?

- ¿Cómo se sintieron después de haberse presentado frente al grupo?
- ¿Qué hubieran podido hacer mejor si hubieran tenido más tiempo para practicar?

Cierre:



Planteamos la siguiente pregunta: ¿Qué creen que necesitan los actores, cantantes o bailarines profesionales para lograr que sus presentaciones salgan muy bien? Escuchamos atentamente las respuestas de algunas y algunos voluntarios.

Finalmente, fortalecemos el aprendizaje a partir de las ideas fuerza.

### Después de la hora de tutoría:

Planteamos la reflexión “El camino es tan importante como la meta” y les indicamos que deberán buscar a cualquier otro profesor o profesora y pedirle que les explique el significado de esa frase. En la próxima clase, traerán esa referencia y la compartirán con el grupo para profundizar el tema.

#### IDEAS FUERZA

- A todas las personas les gusta realizar determinadas actividades cuando tienen algún tiempo libre. Estos son los pasatiempos.
- Los pasatiempos se parecen a nuestras metas de vida, en la medida que conforme más esfuerzo pongamos, mayor satisfacción obtendremos.
- Tener las ganas y la motivación de aprender es algo muy importante, ya que nos ayuda a esforzarnos, a practicar y a concentrarnos mejor.

# Sesión 36

## Tammy se desestresa

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a generar sus propias estrategias para manejar el estrés e identifiquen los factores que lo causan.

### Materiales:

- N/A

### Presentación:



Comenzamos la sesión señalando a las y los estudiantes que todas las personas sentimos estrés en algún momento y lo sentimos en el cuerpo y en la mente.

Luego les pedimos que se pongan pie y que actúen, desplazándose por todo el salón, como si estuvieran estresados. Les ayudamos diciendo sucesivamente:

- Pongan cara de estrés.
- Muevan los brazos con estrés.
- Hagan sonidos de estrés.
- Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés.
- ¿Hagan algo más hace alguien con estrés?

Les indicamos que vuelvan a sus sitios y les explicamos: “El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo y de nuestra mente que se produce cuando enfrentamos un reto o

una situación difícil. Algunas cosas o situaciones nos generan más estrés que otras (podemos darles un ejemplo personal sobre algo que nos estrese y que a un amigo o amiga suya, no). Aunque ciertos niveles de estrés son normales, otros no lo son, y pueden afectar nuestro bienestar. Hoy vamos a pensar en cómo manejar el estrés”.

## Desarrollo:



Leemos al grupo la primera parte de la historia de Tammy, que podrán seguir con su cuadernillo (ver anexo). Al culminar la lectura les preguntamos: “¿Cómo es el estrés de Tammy en sus relaciones y actividades en la escuela?”. Vamos anotando las respuestas de las niñas y los niños en la pizarra, en una primera columna.

Luego, preguntamos: “¿Cómo es el estrés de Tammy en su cuerpo, sus emociones y sus actos?”. De igual modo, anotamos en la pizarra en una columna rotulada con el número "dos".

A continuación pedimos a las niñas y a los niños que, después de pensar en los factores de estrés de Tammy, piensen en los de sus propias vidas y completen los recuadros 1 y 2 de sus respectivos cuadernillos. Estos factores deben ser sobre estrés relacionado con la escuela y sus actividades.

Una vez terminado el ejercicio, leemos la segunda parte de la historia de Tammy. Al culminar la lectura les preguntamos: “¿Cómo uso Tammy la ayuda de otras personas?”. Vamos anotando las respuestas de las niñas y los niños en la pizarra, en una tercera columna.

Entonces, les planteamos: “¿Qué soluciones se inventó Tammy para resolver sus problemas?”. De igual modo, anotamos en la pizarra en una columna rotulada con el número "cuatro".

Finalmente, les indicamos que completen los espacios 3 y 4 de sus cuadernillos, y pedimos que voluntariamente compartan lo que escribieron.

## Cierre:



Orientamos la reflexión final de tal manera que los estudiantes reconozcan la importancia de contar con el apoyo de adultos y pares en situaciones de estrés. También es relevante que las y los estudiantes entiendan que algunos factores están fuera de nuestro control y que no podemos solucionarlos inmediatamente. Sin embargo, distraernos, pasarla bien, y hacer ejercicio son formas de autocuidado que nos ayudan a manejar el estrés.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que conversen con sus padres sobre lo realizado en la sesión y que luego les pregunten qué estrategias aplican para manejar el estrés en el trabajo, estudios u hogar. La semana siguiente podrán compartir en plenaria estas formas de enfrentar el estrés.

### IDEAS FUERZA

- Todas las personas en algún momento de sus vidas experimentan estrés, el cual se siente en el cuerpo y en la mente.
- Aquellas cosas que nos generan estrés, no necesariamente son estresantes para los demás.
- El estrés puede afectar nuestro bienestar.
- Existen diferentes formas de manejar el estrés.

## La historia de Tammy

### Parte 1

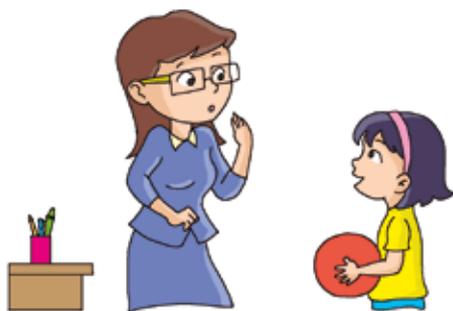
Tammy tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros, que se sientan adelante de Tammy, hablan mucho en clase y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Tammy y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Tammy se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Tammy no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



## La historia de Tammy

### Parte 2

Ha pasado un mes y Tammy se ha empezado a sentir mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás clases Tammy pregunta de nuevo en caso de no entender, pide ayuda a los compañeros de al lado que si hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpan la lección de clase. Aunque disminuyeron, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Tammy pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar y dibujar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



# Sesión 37

## Contemos un cuento

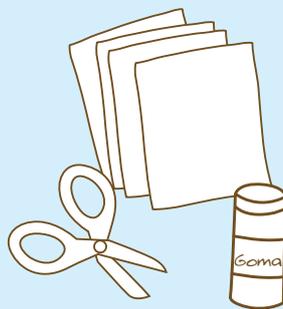
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen lo que ven y lo que leen, para formarse su propia opinión.

#### Materiales:

- Tijeras.
- Goma.
- Una hoja bond A4 (por cada estudiante).



#### Presentación:



Iniciamos la sesión planteándoles la idea que, muchas veces estamos tan acostumbrados a lo que vemos en la televisión o a lo que leemos en los libros, que pensamos que así son las cosas y que lo que hacen los personajes, es lo que todos deberíamos hacer. Hoy vamos a revisar un cuento que todos conocemos y pensaremos en otras formas de ver esta historia que tantas veces hemos oído.

## Desarrollo:



Les pedimos que ubiquen en sus cuadernillos el cuento: “La Bella durmiente – versión original”, y que observen los siete segmentos de la historia, cada uno de los cuales contiene una parte del cuento. Cuando les demos la indicación, deberán ordenarlos rápidamente, colocando un número en el orden que debería tener cada fragmento para que el cuento tenga sentido.

Les anunciamos que el niño o la niña que termine primero, lo haga saber levantando su mano. Entonces le damos, mediante gestos de nuestras manos, el número “1” y permanecerá en silencio hasta que el tiempo haya terminado (se les dará un máximo de ocho minutos).

Culminado el tiempo, la niña o el niño que terminó primero, a quien se le otorgó el número “1”, da lectura al cuento, asegurándonos que todas y todos estén atentos. Después, preguntamos a los demás:

- “¿Qué les parece? ¿Es este el orden correcto?”.

Preguntamos si alguien tiene un orden diferente. En caso que esto sea afirmativo, les permitimos leer el cuento y, cuando finalicen, preguntamos a todos:

- “¿Qué les parece este nuevo orden? ¿Con cuál versión nos quedamos, con esta o con la anterior?”

Después de llegar a un acuerdo sobre cuál es el orden correcto, preguntamos:

- “¿Alguien más tiene otro orden?”. Si hay alguien responde afirmativamente, repetimos el proceso anterior.

Cuando ya no existan versiones diferentes y hayamos definida cuál es la correcta, les anunciamos que vamos a ver otra versión de la misma historia. Igualmente, tendrán que ordenar los fragmentos del cuento para armar un relato con sentido. Les pedimos que busquen en sus cuadernillos el cuento “La Bella durmiente – versión adaptada” y repetimos el procedimiento anterior, incluyendo las preguntas correspondientes.

Cuando ya tengamos la versión correcta del segundo cuento, promovemos una reflexión acerca de las diferencias que hay entre la primera y la segunda versiones del cuento. Podemos valernos de algunas preguntas como las siguientes:

- ¿Cuáles eran las características de la princesa en el primer cuento y cuáles en el segundo?

- ¿Quién toma la decisión de prohibir el huso en el primer cuento y quién lo hace en el segundo cuento?
- ¿Qué hizo la princesa en el primer cuento para evitar que el hechizo se cumpliera? ¿Qué hizo en el segundo cuento?
- ¿Qué le gustaba al príncipe de la princesa en el primer cuento y qué le gustaba en el segundo cuento?

## Cierre:



Formulamos a las y los estudiantes la pregunta: “¿Para qué puede ser útil hacernos una opinión sobre lo que escuchamos, leemos o vemos?” Vamos tomando nota en la pizarra de las ideas brindadas por las niñas y los niños.

Finalmente, fortalecemos el aprendizaje con las ideas fuerza.

## Después de la hora de tutoría:

Pedimos a los niños y niñas que busquen en algún periódico (del día o pasado) una noticia con la que no estén de acuerdo. Esta noticia la traerán en la próxima reunión y la compartirá con sus compañeras y compañeros, sustentando por qué no están de acuerdo con lo que dice.

### IDEAS FUERZA

- A menudo, las personas están tan acostumbrados a lo que ven y escuchan en la televisión o a lo que leen en los libros, que piensan que así son las cosas y que lo que hacen los personajes, es lo que todos deberían pensar o hacer.
- Es posible que, algunas veces, no estemos de acuerdo con lo que leemos o vemos en diferentes medios de comunicación, como la televisión.
- Siempre que recibimos información (por ejemplo, cuando leemos un cuento o vemos una película), podemos pensar cuál es nuestra opinión, y saber que la vida real no necesariamente tiene que ser como nos la muestran.

## La Bella Durmiente - Versión original

Érase una vez, en un reino lejano, una reina que tuvo una hermosa hija. La reina invitó al bautizo de su hija a las hadas del reino, pero olvidó invitar al hada más malvada.

El hada malvada, enfurecida, echó un hechizo sobre la princesa: “¡A los dieciséis años, te pincharás el dedo con un huso y morirás!”. Un hada buena que estaba cerca escuchó el hechizo e intentó suavizarlo: “En vez de morir, quedarás dormida hasta que un príncipe venga a despertarte”.

El rey decidió prohibir los husos en su castillo para proteger a su hija.

A pesar de esta medida, a los dieciséis años la princesa utilizó un huso por accidente, se pinchó un dedo y cayó dormida en su castillo encantado.

Un día, un apuesto príncipe andaba cerca y descubrió el castillo encantado entre las malezas.

El príncipe entró al castillo, halló a la princesa y, deslumbrado por su belleza, le dio un beso. Con el beso del príncipe, el hechizo se rompió y la princesa despertó.

El príncipe y la princesa se casaron y vivieron felices para siempre.

## La Bella Durmiente - Versión adaptada

Erase una vez, en un reino lejano, una reina que tuvo una hija muy alegre e inteligente. La reina invitó al bautizo de su hija a las hadas del reino, pero olvidó invitar al hada más malvada.

El hada malvada, enfurecida, echó un hechizo sobre la princesa: “¡A los dieciséis años, te pincharás el dedo con un huso y morirás!”. Un hada buena que estaba cerca escuchó el hechizo e intentó suavizarlo: “En vez de morir, quedarás dormida hasta que un príncipe venga a despertarte”.

El rey y la reina decidieron, conjuntamente, prohibir los husos en su castillo para proteger a su hija.

A los dieciséis años, cuando la princesa descubrió la verdad sobre el hechizo, decidió leer muchos libros para encontrar la manera de romperlo. Leyó sin parar hasta que encontró que el antídoto consistía en aprender cada día algo totalmente nuevo.

Así, la princesa se dedicó a aprender cosas nuevas cada día. Aprendió hacia dónde vuelan los pájaros, los nombres de mil estrellas en el cielo y muchas cosas más.

Un día, la princesa conoció a un príncipe con quien compartió todas las cosas maravillosas que sabía. El príncipe quedó deslumbrado por la inteligencia de la princesa.

De esta manera, el hechizo del hada malvada nunca se cumplió y la princesa siguió compartiendo las cosas maravillosas que aprendía cada día con el príncipe para toda la vida.

# Sesión 38

## Valorando nuestras tradiciones culturales

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

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños valoren las manifestaciones culturales de su entorno social.

#### Materiales:

- Copia de letras de canciones.
- Grabadora.
- CD con canciones alusivas.
- Papelotes, plumones de colores.
- Cinta Maskingtape.



#### Presentación:



Organizamos a las y los estudiantes en círculo, de preferencia sentados en el piso sobre una alfombra. Repartiremos las copias de una canción propia de la localidad o región en la que viven, que exprese el orgullo y la identidad de nuestro origen.

La escucharemos y seguiremos la lectura de la letra.

Cuando termine, les preguntaremos a nuestras y nuestros estudiantes:

- ¿Les gustó la canción? ¿Por qué les gustó?
- ¿Qué aspectos positivos tiene el haber nacido allí?
- ¿Qué podemos aprender nosotras o nosotros?

- ¿Qué otras manifestaciones culturales nos hacen sentirnos orgullosos de nuestro origen?
- ¿Cuáles conocemos? ¿Podríamos explicar en qué consiste?

## Desarrollo:



Pedimos a las y los niños que piensen, individualmente, en alguna manifestación cultural propia de su localidad o región y la dibujen en su cuadernillo. A continuación, desarrollan la segunda parte de la ficha: "Explico por qué esos aspectos son importantes para mí".

Luego armamos grupos de seis personas, en el que todas y todos deben mostrar sus dibujos. Entonces, por sorteo, o por común acuerdo, eligen una de ellas y la dibujan en un papelote.

Haremos una plenaria en la cual presentamos todos los papelógrafos elaborados y resaltaremos las bondades de cada zona. Asimismo, exhortaremos a los estudiantes a enorgullecerse cada día del lugar al que pertenecen, de lo que tienen y lo de lo que son capaces de lograr.

## Cierre:



Para terminar, les pediremos opiniones sobre lo trabajado y lo registraremos en un papelote a manera de conclusión. Finalizaremos cantando juntos la canción que se presentó al inicio de la sesión.

## Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a nuestras y nuestros estudiantes que elaboren un periódico mural "Soy (región de la que es la niña o el niño), ¡Qué viva mi región!" con poemas, dibujos, fotos y artículos sobre el tema.

### IDEAS FUERZA

- Las costumbres y tradiciones de nuestro país, como la comida, canciones, mitos, etc., son la esencia de nuestra cultura, expresan nuestro origen e historia; es lo que nos identifica y nos hace sentir orgullosos.
- Es importante que esta cultura sea transmitida de generación en generación para preservar nuestra historia.
- Hay que valorar lo nuestro y saber convivir con manifestaciones de otras culturas.

# Sesión 39

## Conociendo el delito de la trata

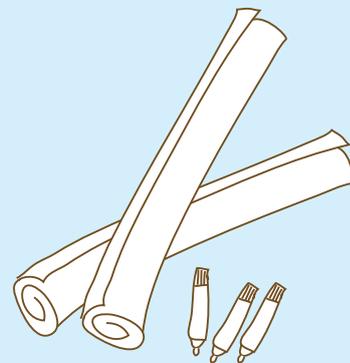
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños conozcan y comprendan el problema de la trata de personas y que reconozcan las diversas modalidades, a fin de poder evitar ser víctimas de este delito.

#### Materiales:

- Carteles con títulos de los temas a trabajar.
- Sobres y carteles con definiciones.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.



#### Presentación:



Comentamos con nuestras y nuestros estudiantes que vamos a conocer algo que pocos saben. A continuación, les presentamos cuatro carteles que estarán colocados como encabezados en respectivos papelotes que irán pegados en la pizarra:

- Explotación sexual.
- Explotación laboral.

- Mendicidad infantil.
- Compra y venta de niños y niñas.

Seguidamente, les preguntamos qué saben respecto a estos temas y registramos las intervenciones en los papelotes (máximo dos intervenciones por cada tema).

## Desarrollo:



Formamos cuatro grupos de estudiantes mediante alguna dinámica apropiada y asignamos una letra a cada uno (“A”, “B”, “C” y “D”). Luego, entregamos a cada grupo un sobre que contenga cuatro tarjetas con textos que corresponden a las definiciones de los encabezados colocados en la pizarra (ver anexo).

Para cada tarjeta, las y los estudiantes deberán realizar los siguientes pasos:

- Leer con atención el texto.
- Colocar la letra de su grupo en el recuadro izquierdo.
- Seleccionar en cuál de los papelotes de la pizarra debe ir.
- Pegar las tarjetas en el papelote correspondiente.

Después retornan a sus lugares y realizamos las aclaraciones necesarias para que las y los estudiantes puedan tener una clara conceptualización de los cuatro temas. Entonces introducimos la idea de que estas son formas diferentes de un mismo problema, que es la llamada “trata de personas”.

Tras este comentario, les preguntamos: ¿Qué entendemos ahora por trata de personas? ¿Quiénes están en peligro de ser víctimas de la trata de personas? ¿Cómo podemos protegernos de este problema? Aprovechamos las intervenciones de las y los estudiantes para apuntalar las siguientes ideas:

- La trata de personas es una forma de esclavitud en la que se compran o venden personas sin consentimiento de la víctima.
- Es un delito y atenta contra la dignidad, la vida y los derechos de las personas. Nadie tiene derecho a disponer de las vidas de otras personas.
- Debemos aprender a identificar situaciones peligrosas y conversar al respecto con alguien de confianza que pueda ayudarnos.

- Las víctimas de este tipo de delito NO son culpables de lo que sucede, pues son engañadas, chantajeadas o forzadas (por ejemplo, son captadas a través del chat en internet).
- Existe una línea telefónica, 1818 opción 1, para hacer denuncias sobre todos estos casos.

Cierre:



Finalmente, fortalecemos los nuevos conocimientos a través de las ideas fuerza; debemos asegurarnos que sean comprendidas con claridad.

### Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que conversen con sus madres y padres del tema trabajado en clase y que busquen más información sobre la trata de personas.

#### IDEAS FUERZA

- La trata de personas es una grave amenaza que pone en peligro a niñas, niños y adolescentes.
- Los tratantes de personas captan a sus víctimas mediante engaños, promesas o regalos.
- Muchas veces los tratantes captan a niñas y niños por medio de internet y las redes sociales.
- Es importante que las niñas y los niños sepan reconocer las situaciones en las que pueden correr peligro, para que puedan protegerse.

## Anexo

### Conociendo el delito de la trata

- Textos con definiciones relacionadas con el tema de trata de personas:

Es la utilización de menores de edad en actividades sexuales, con o sin contacto físico, para satisfacción de los intereses y deseos de una persona o grupo de personas, a cambio de dinero u otro tipo de beneficio material. Es una violación a los derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.

Es el trabajo realizado por niñas y niños que impide su educación, amenaza su salud física o psíquica y les imposibilita jugar. Las jornadas de trabajo pueden superar las doce horas y son poco remuneradas, afectando la dignidad y la autoestima de las niñas y los niños. Algunas de estas actividades son el servicio doméstico, la minería informal y la agricultura, en los que se pone en riesgo la salud y vida de la niña, niño o adolescente.



Es la utilización de niñas y niños para mendigar o pedir limosna bajo la dirección de adultos que se benefician económicamente. Estas niñas y niños suelen ser víctimas de la manipulación familiar. Algunas madres alquilan a sus hijas o hijos de apenas meses de edad a personas que los usan para esta actividad.

Debido al incremento de solicitudes en las adopciones, cuyo trámite regular dura mucho tiempo, ha contribuido a impulsar el tráfico ilegal de bebés y de niñas y niños pequeños. Muchas veces buscan adolescentes en gestación para convencerlas de que entreguen el recién nacido a cambio de dinero.

# Sesión 40

## Reflexionando sobre el trabajo infantil

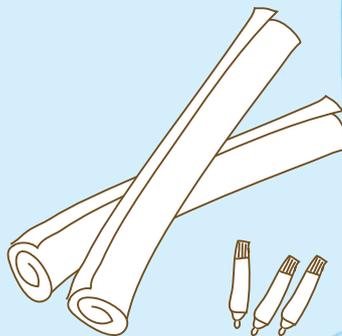
**CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA:** El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

### ¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan los riesgos que tienen ciertas actividades laborales para la salud y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.

#### Materiales:

- Papelotes.
- Plumones.
- Cuadro: "Trabajos inadecuados para niñas y niñas".



#### Presentación:



Para iniciar la sesión, les preguntamos si conocen o han visto niños, niñas o adolescentes que trabajan. Promovemos que comenten libremente sus experiencias e impresiones al respecto.

#### Desarrollo:



Señalamos que muchas veces niñas, niños y adolescentes, que son menores de edad, realizan trabajos que afectan su desarrollo físico y mental e interfieren con su educación en la escuela.

Después de la explicación anterior, les solicitamos que formen grupos y elaboren un listado de trabajos que realizan los niños, niñas y adolescentes en su entorno o comunidad, y que refieran sus posibles consecuencias negativas. Para guiarse, ubican previamente el cuadro “Trabajos inadecuados para niñas y niños” en su cuadernillo para el estudiante (ver anexo).

Un/a representante de cada grupo expone el listado y luego los y las estudiantes debaten en plenaria qué se puede hacer ante la situación que han observado. Se reflexiona sobre la viabilidad e implicancias de las alternativas que han propuesto.

Para enriquecer el debate, señalamos que existen leyes nacionales e internacionales que prohíben el trabajo de los niños y niñas y señalan ciertas condiciones de exigencia para los adolescentes.

### Cierre:



A partir de las propuestas debatidas, cada grupo elabora un eslogan que refiera qué es lo que no debe darse en el trabajo de niños, niñas y adolescentes. Al finalizar, los pegan en un lugar visible del aula.

### Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes realizarán un mural con un collage de noticias e imágenes referidas a niñas, niños y adolescentes trabajadores, empleando uno de los eslóganes elaborados en la sesión.

#### IDEAS FUERZA

- Existen actividades laborales que al ser desarrolladas por niños, niñas o adolescentes pueden poner en riesgo su integridad física y psicológica, así como su desarrollo.
- Hay condiciones para que las niñas, niños y adolescentes colaboren en tareas dentro de la familia.
- Hay leyes nacionales e internacionales que prohíben el trabajo infantil peligroso o el realizado por niños y niñas menores de 14 años de edad.

## Anexo

### Trabajos inadecuados para niñas y niños

Trabajos	Posibles consecuencias
Cargadores de bultos en los mercados	Problemas en la columna
Lustradores de calzado	Exposición a contraer enfermedades respiratorias
Cobradores de combi	Exposición a robos o agresiones
Empleadas en casas	Exposición a maltratos físicos

# 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](http://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](mailto: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: [inismhdhn@minsa.gob.pe](mailto:inismhdhn@minsa.gob.pe); <http://www.minsa.gob.pe/inism/>

## Anexo 2

### La TOE en los instrumentos de gestión

Instrumento de gestión	Dónde insertar la TOE
Proyecto Educativo Institucional (PEI)	<p><b>IDENTIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Visión</li><li>● Misión</li><li>● Valores</li></ul> <p><b>DIAGNÓSTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● FODA</li></ul> <p><b>PROPUESTA PEDAGÓGICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Enfoque Pedagógico</li><li>● Proyecto curricular</li></ul> <p><b>PROPUESTA DE GESTIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Proyecto Organizativo Institucional</li></ul>
Proyecto Curricular Institucional (PCI)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Propósitos</li><li>● Cartel de competencias, capacidades y campos temáticos</li><li>● Secuenciación</li><li>● Metodología</li><li>● Recursos</li><li>● Evaluación</li></ul>
Plan Anual de Trabajo (PAT)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Actividades</li></ul>
Reglamento Interno (RI)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Derechos y deberes</li></ul>

## 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\\_Recursos\\_orientacion/g\\_2\\_accion\\_tutorial/g\\_2\\_3.materiales\\_varios/01.Prevencion\\_violencia.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_2_accion_tutorial/g_2_3.materiales_varios/01.Prevencion_violencia.pdf).
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82 (1), 405–432.
- Elias, M. (2003). *Academic and Social-emotional Learning*. Paris: International Academy of Education. Recuperado de [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/archive/publications/EducationalPracticesSeriesPdf/prac11e.pdf](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](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 Bank
- Ridley, 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](http://www.iea.nl/fileadmin/user_upload/Publications/Electronic_versions/ICCS_2009_Latin_American_Report_Spanish.pdf)
- UNESCO-OREALC. (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 sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, 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.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada.

Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas.

La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

### Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

## EL ACUERDO NACIONAL

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

### 1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

### 2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta sociedad, nos sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

### 3. Competitividad del País

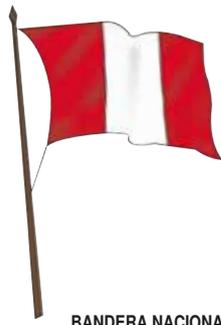
Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en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

### 4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

## SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA NACIONAL



HIMNO NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

## DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

### Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

### Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.  
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

### Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

### Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

### Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

### Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

### Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

### Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

### Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

### Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

### Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.  
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

### Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

### Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.  
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

### Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.  
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.  
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

### Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.  
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.  
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

### Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.  
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

### Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o

su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

### Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.  
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

### Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.  
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.  
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

### Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

### Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.  
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.  
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.  
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

### Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.  
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.  
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.  
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.  
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.  
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.  
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.