



Instituto de la
**Educación Básica del
Estado de Morelos**

**DIRECCIÓN DE SECUNDARIAS
DEPARTAMENTO DE SECUNDARIAS
SUPERVISIÓN ESCOLAR 12
PUENTE DE IXTLA, MORELOS**

**INTEGRACIÓN CURRICULAR
ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE
GUÍA DE ACTIVIDADES**

El presente documento es una COMPILACIÓN integrada por 6 contenidos compuestos por actividades secuenciadas para el espacio de INTEGRACIÓN CURRICULAR de nivel secundaria.

Documento sin fines de lucro ni crédito personal a la autoría.

Las autorías o fuentes se señalan a pié de página o en la bibliografía de este documento.

Uso educativo.

2023

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
---------------------------	----------

CONTENIDO 1: INTEGRACIÓN CURRICULAR Y LA FUNCIÓN TUTORA.....	7
---	----------

1. Marco de referencia de la Integración curricular.....	9
1.1 ¿Qué es la tutoría?.....	9
1.2 ¿Cuáles son las modalidades de trabajo del tutor...?	9
1.3 ¿Cuáles son los elementos que integran este espacio? (IC).....	10
1.4 ¿Cuáles son las áreas temáticas a desarrollar?.....	11
1.5 ¿Características del docente- tutor en IC?	11
2. Modelo de orientación para el desarrollo personal del estudiante.....	12

CONTENIDO 2: DESARROLLANDO SESIONES DE TUTORÍA PARA LA INTEGRACIÓN CURRICULAR	16
--	-----------

1. PROPUESTA de esquema metodológico para el desarrollo de las sesiones	18
2. Sesiones según el área de la orientación	19
2.1 Área personal social	19
2.2 Área académica	33
2.3 Área vocacional	38
2.4 Área de cultura y actualidad	50
2.5 Área de salud corporal y mental.....	58
2.6 Área de ayuda social	69
2.7 Área de convivencia y disciplina escolar	76

CONTENIDO 3: PROFUNDIZANDO EN LA DETECCIÓN TEMPRANA Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES.....	81
--	-----------

1. Detección temprana de conductas de riesgo y depresión	82
1.1 Los factores de riesgo comunes	83
1.2 Rol del tutor	85
2. Depresión y suicidio	87

2.1 Características de la depresión	87
2.2 Factores de riesgo asociados a la depresión en la niñez y la adolescencia	88
2.3 Prevención desde la institución educativa	89
2.4 Intervención en la institución educativa.....	90
3. Promoviendo una vida sin adicciones.....	92
3.1 Clasificación de las drogas.....	93
3.2 Efectos de las drogas	93
3.3 Abuso en el consumo de tabaco	102
3.4 Dependencias asociadas al uso de tecnologías de información y comunicación	106
4. Previniendo situaciones de riesgo asociadas a la sexualidad	109
4.1 Para la prevención del abuso sexual	109
4.2 Para prevenir el SIDA	118
4.3 Explotación sexual comercial infantil	122

CONTENIDO 4: PROMOViendo LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA . 123

1. Orientaciones de convivencia y disciplina escolar	124
1.1 Fundamentos de la propuesta para la convivencia y disciplina en la escuela.....	124
1.2 Convivencia escolar	124
1.3 Organización de la convivencia escolar	126
1.4 Orientaciones para la elaboración del Proyecto de Convivencia Escolar Democrática en la escuela	130
1.5 Marco de convivencia escolar	131
2. Los derechos humanos	133
2.1 Derechos de los niños, las niñas y los adolescentes	133
2.2 Derecho internacional humanitario.....	139
2.3 Trabajo Infantil	146
2.4 Discriminación	148
2.5 Igualdad de oportunidades	176
2.6 La inclusión desde el maestro tutor	179
2.7 Promoción del buen trato	187
2.8 La trata de personas	190
2.9 Previniendo la violencia contra la mujer.....	196

CONTENIDO 5: PROMOViendo LA PROTECCIÓN CIVIL Y LA RECUPERACIÓN SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES AFECTADOS POR DESASTRES NATURALES 199

1. Medidas preventivas ante catástrofes	200
1.1 Medidas preventivas generales.....	200
1.2 ¿Qué dificultades podemos encontrar con los estudiantes en un desastre?	202
1.3 ¿Cómo podemos ayudar a nuestros estudiantes?.....	203
1.4 Orientaciones ante situaciones específicas	205
1.5 Orientaciones que podemos brindar a los padres de familia	206

CONTENIDO 6: ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON PADRES DE FAMILIA211

1. Modalidades del trabajo de tutoría con padres de familia	212
1.1 Trabajo de respuesta a las necesidades de la coyuntura	212
1.2 Trabajo programado	215
2. Lecturas complementarias para el trabajo con padres y madres de familia	221
2.1 ¿Qué es el buen trato a los niños, las niñas y los adolescentes?	223
2.2 Problemas de aprendizaje	225

BIBLIOGRAFÍA230

PRESENTACIÓN

El plan de estudios 2022 plantea alcanzar una serie de objetivos estratégicos, cuyo logro requiere de la participación de todos los actores educativos y el conjunto de la sociedad. En este esfuerzo, garantizar el derecho de todos los estudiantes a recibir educación de excelencia como lo establece nuestra constitución es fundamental.

En este sentido, la implementación del espacio de INTEGRACIÓN CURRICULAR en el nivel de secundaria, debe contribuir a que la comunidad educativa esté en condiciones de involucrarse con la nueva estructura del plan de estudios, para que su transición al mismo sea integral logrando el éxito deseado.

Para realizar una tarea tan importante como la descrita, es necesario que los docentes cuenten con los materiales educativos que les brinden orientaciones y estrategias prácticas, que de la mano de su capacidad, creatividad y compromiso, permitan desarrollar adecuadamente las diferentes acciones de acompañamiento socioafectivo, cognitivo y pedagógico que todo estudiante requiere.

En esta perspectiva, el presente material es un esfuerzo de compartir, para que el docente que trabaje en el espacio de integración curricular, esté en las mejores condiciones de facilitar la transición a la N.E.M. a los estudiantes, apoye a la escuela para acercar a la comunidad el trabajo académico y logre la misión educativa con estudiantes preparados para contextualizar.

Con ese interés compartimos para la comunidad educativa la presente ***Guía de Integración Curricular con enfoque de tutoría*** destinado a los docentes de secundaria. Este material presenta un marco conceptual así como un conjunto de sesiones de orientación, tutoría e integración sobre temáticas relacionadas con el bienestar y desarrollo de los estudiantes, con ágiles actividades más que contenidos teóricos estas sesiones buscan ser un punto de partida para que cada docente diseñe e implemente muchas otras, que respondan al contexto, las inquietudes específicas de sus estudiantes y lo que en suma necesita la escuela para alcanzar sus propósitos.

Las propuestas de esta guía, son mucho más que las aproximadamente 40 sesiones del espacio de Integración Curricular, que el docente tendrá a lo largo del ciclo escolar, CON UN CLARO ENFOQUE DE TUTOR, por lo que lo recomendable sería que la estructura de personal permitiera que quien trabaje el espacio de IC, sea a la vez el tutor del grupo, aunque no es indispensable.

Estamos convencidos que la *Guía de Integración curricular que está en sus manos, como cualquier otro texto* puede enriquecer la experiencia y formación de los docentes y apoyar el importante trabajo que realizan en el aula, la educación es un proceso inacabado que se enriquece con la experiencia cotidiana y como en este caso, las aportaciones que de muchas publicaciones pudimos recabar para integrar en este material.

LOS CONTENIDOS DE ESTE DOCUMENTO, SON UNA COMPILACIÓN de materiales y propuestas existentes y seguros estamos de que su uso y aprovechamiento facilitará su tarea y atraerá el interés de sus estudiantes por una dinámica distinta de la tradicional, no olvidemos que el espacio de IC no genera una evaluación a la boleta de calificaciones, pero sí, un gran ejercicio de coevaluación en su grupo. ÉXITO MAESTROS.

Esta guía *para trabajar INTEGRACIÓN CURRICULAR* con enfoque de tutor contiene:

El marco conceptual de la Tutoría: Donde se describen los objetivos, los pilares y las características de la tutoría en la escuela. Asimismo, se presenta una propuesta de modelo integrador de desarrollo personal que facilita al docente la tarea de organizar las acciones de orientación con sus estudiantes a partir de los siguientes componentes: autovaloración personal, visión de futuro personal y plan de vida personal. **(Contenido 1)**

Sesiones de orientación para promover la integración curricular y la formación integral: un conjunto de sesiones orientadas a atender los diferentes ámbitos de desarrollo de los estudiantes considerando las áreas personal social, académica, vocacional, cultura y actualidad, salud corporal y mental, ayuda social, convivencia y disciplina escolar. **(Contenido 2)**

Detección temprana y prevención de riesgos: Presenta sesiones orientadas a promover la prevención y detección de riesgos en nuestros estudiantes. Para ello, se brinda información actualizada respecto a problemáticas como la depresión, los riesgos asociados a la sexualidad y el consumo de drogas, de manera que los docentes estén en mejores condiciones de realizar la detección temprana, y promover el desarrollo de factores para la protección entre sus estudiantes. **(Contenido 3)**

La convivencia democrática y ciudadana en la institución educativa: Contiene una propuesta de Convivencia y Disciplina Escolar Democrática, así como un breve marco conceptual y jurídico de los Derechos Humanos. Se propone un conjunto de sesiones que buscan responder a situaciones de vulneración de los derechos de cada estudiante, promoviendo la no-discriminación, la promoción de la inclusión desde y en la escuela, el buen trato y la igualdad de oportunidades para todos. **(Contenido 4)**

Promoviendo la protección civil y la recuperación socioemocional de los estudiantes afectados por desastres naturales: con información sobre las reacciones frecuentes de quienes han sido afectados por situaciones de desastre, así como recomendaciones y ejemplos de sesiones que apoyen al docente en la tarea de promover la recuperación socioemocional de sus estudiantes. **(Contenido 5)**

Estrategias para el trabajo con los padres de familia: Este último contenido comprende reflexiones y estrategias para el trabajo de orientación a padres y madres de familia, de manera que estos desarrollen capacidades para orientar en forma integral y positiva a sus hijos **(Contenido 6)**

Dentro de cada contenido propuesto, encontraremos textos informativos (marcados con una letra i dentro de un recuadro), textos de sesiones (numerados correlativamente según la unidad) y textos de apoyo a las sesiones (numerados de acuerdo a la sesión a la que se requieren).

CONTENIDO 1



Integración
curricular
y función tutora



Este contenido ofrece a los docentes docentes:

Una descripción de la propuesta, así como un modelo de desarrollo personal integrador para promover el acompañamiento socioafectivo, cognitivo y pedagógico de los estudiantes.

1. Marco de referencia para INTEGRACIÓN CURRICULAR

1.1 El enfoque de tutoría en la IC

La tutoría es un auxiliar invaluable en la función docente. Se le reconoce como “un servicio de acompañamiento socio afectivo, pedagógico y cognitivo de los estudiantes. Es parte del desarrollo curricular y aporta al logro de los aprendizajes y a la formación integral en la perspectiva del desarrollo humano”.

Con el apoyo de la tutoría en el aula, se puede lograr el cumplimiento del derecho de todos los estudiantes a recibir una adecuada orientación, partiendo de sus necesidades e intereses, buscando orientar su proceso de desarrollo en una dirección correcta, previniendo y muchas veces atendiendo las problemáticas que pudieran aparecer durante el proceso.

La implementación del espacio de Integración Curricular IC con enfoque de tutoría, requiere del compromiso y aporte de todos los miembros de la comunidad educativa: docentes (impartan o no clases en ese grupo) padres de familia, personal administrativo, directivos y los propios estudiantes, reviste de gran importancia para la formación integral de los estudiantes y el logro de los aprendizajes, el plan de estudios considera una sesión para el ESPACIO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR IC a la semana, que se suma al trabajo tutorial que se da de manera permanente y transversal ocurre en todas las disciplinas.

Resulta claro que la tutoría no se limita al desarrollo de la sesión de IC, ni a la labor de los tutores que nombrara la dirección de la escuela, puesto que la tutoría docente es inherente a todo el proceso escolar.

1.2 ¿Cuáles son las modalidades de trabajo de la INTEGRACIÓN CURRICULAR?

Serán dos las modalidades de trabajo: tutoría grupal t tutoría individual.

a. Tutoría grupal en el espacio de IC

Se Realiza durante la sesión de integración curricular, en la cual el docente trabaja con el conjunto de estudiantes del grupo.

Es un espacio para interactuar y conversar acerca de las inquietudes, necesidades e intereses de los estudiantes, siendo una oportunidad para que el docente tutor, apoye su desarrollo en distintos aspectos de la cotidianidad del estudiante.

La tutoría grupal se caracterizará por su flexibilidad, de tal forma que contando con una planificación básica que se sustenta en un diagnóstico inicial de los estudiantes y las propuestas consignadas en los instrumentos de gestión de la institución educativa, está sujeta a adaptaciones o modificaciones cuando así lo exigen las necesidades del grupo.

b. Tutoría individual

Esta modalidad de la tutoría se llevará a cabo cuando un estudiante requiere orientación en ámbitos particulares y/o específicos, que no pueden llegar ser abordados grupalmente de manera adecuada, o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo en dicho momento. La tutoría individual es un espacio de diálogo y encuentro entre docente y estudiante.

1.3 ¿Cuáles son los elementos que integran en este espacio (IC)?

El desarrollo humano, el currículo, y la relación tutor-estudiante son los tres pilares que sostienen la perspectiva de una adecuada tutoría.

a. El desarrollo humano

En un esfuerzo de conceptualizar, al hablar de desarrollo humano en el campo de la orientación educativa nos referimos al proceso de desarrollo que las personas atravesamos desde la concepción hasta la muerte, caracterizado por una serie de cambios cualitativos y cuantitativos, estos cambios, que afectan diferentes dimensiones personales, son ordenados, responden a patrones y se dirigen hacia una mayor complejidad, construyéndose sobre los avances previos. Se trata de un complejo proceso de interacción y construcción recíproca entre la persona y sus ambientes, a lo largo del cual se produce una serie de oportunidades y riesgos, por lo que puede tomar diferentes direcciones.

Precisamente, la complejidad del desarrollo plantea la necesidad de acompañar a los estudiantes en este proceso para potenciar su avance y prevenir dificultades, de esta forma, la perspectiva evolutiva del desarrollo constituye un referente fundamental para contribuir, desde la educación, a promover el “desarrollo humano” de las personas y los pueblos,

Ambas visiones se complementan para hacer viable la acción tutora en IC.

b. El currículo

El currículo define nuestra intencionalidad educativa, señala los aprendizajes fundamentales que los estudiantes deben desarrollar en cada nivel educativo, con pertinencia y en búsqueda de excelencia, garantizando la equidad.

La sesión de IC es inherente al currículo, forma parte de él y asume integralmente sus propuestas, cabe precisar que esto no significa que este espacio sea un área curricular. El currículo no se agota en las áreas curriculares, del mismo modo que la tutoría es más amplia que solo el espacio de IC, la labor se prolonga y consolida en la interacción constante que se produce entre los diversos miembros de la comunidad educativa y los estudiantes, en diferentes circunstancias y momentos educativos.

c. La relación docente tutor-estudiante

A lo largo de nuestra vida, las relaciones que establecemos con las demás personas constituyen un componente fundamental de nuestro proceso de desarrollo. Es también gracias a los otros que llegamos a ser nosotros mismos. En este sentido, nuestros estudiantes requieren de adultos que los acompañen y orienten para favorecer su desarrollo óptimo, por ello la tutoría se realiza en gran medida sobre la base de la relación que se establece entre la o el tutor y sus estudiantes. El aspecto relacional es, por excelencia, el que le otorga su cualidad formativa.

Para muchos estudiantes, vivir en la escuela relaciones interpersonales en las que exista confianza, diálogo, afecto y respeto, en las que sientan que son aceptados y pueden expresarse, sincera y libremente, será una contribución decisiva que obtendrán de sus tutores y tutoras, quienes a su vez se enriquecerán también en dicho proceso.

Este aspecto enlaza la tutoría con la convivencia escolar, que consiste precisamente en el establecimiento de formas democráticas de relación en la comunidad educativa, para que la vida social los estudiantes se caracterice por la presencia de vínculos armónicos en los que se respeten sus derechos, los docentes en este espacio ocupamos un lugar primordial en la labor de promover y fortalecer una convivencia escolar saludable y democrática, a través de las relaciones que establecemos con nuestros estudiantes, y generando un clima cálido y seguro en aula.

1.4 ¿Cuáles son las áreas temáticas que se aprovechan en el espacio de IC?

Las áreas son ámbitos temáticos que nos permiten brindar atención a los diversos aspectos del proceso de desarrollo de los estudiantes, para poder realizar la labor de acompañamiento y orientación. Es importante no confundirlas con las áreas curriculares y destacar que los y las docentes tutores deben priorizar en su labor, aquellos ámbitos que respondan a las necesidades e intereses de sus estudiantes. Las áreas de la tutoría son las siguientes:

- a. **ÁREA PERSONAL SOCIAL:** apoya a los y las estudiantes en el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada, que les permita actuar con plenitud y eficacia en su entorno social.
- b. **ÁREA ACADÉMICA:** asesora y guía a las y los estudiantes en el ámbito académico, para que obtengan pleno rendimiento en sus actividades escolares y prevengan o superen posibles dificultades.
- c. **ÁREA VOCACIONAL:** ayuda al estudiante a la elección de una ocupación, oficio o profesión, en el marco de su proyecto de vida, que responda a sus características y posibilidades, tanto personales como del medio.
- d. **ÁREA DE SALUD CORPORAL Y MENTAL:** promueve la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes.
- e. **ÁREA DE AYUDA SOCIAL:** busca que los estudiantes participen relexivamente en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.
- f. **ÁREA DE CULTURA Y ACTUALIDAD:** promueve que los estudiantes conozcan y valoren su cultura, relexionen sobre temas de actualidad, involucrándose así con su entorno local, regional, nacional y global.
- g. **ÁREA DE CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR:** busca contribuir al establecimiento de relaciones democráticas y armónicas, en el marco del respeto a las normas de convivencia.

En los contenidos 2, 3, 4 y 5 de esta propuesta, se presentan ejemplos de sesiones de tutoría para el desarrollo de estas áreas, de manera que constituyan insumos para que el docente tutor o la docente tutora puedan elaborar otras sesiones que sean pertinentes para sus estudiantes y contexto.

LAS ÁREAS APARECEN AL INICIO DE CADA ACTIVIDAD DE ESTA GUÍA, ESPECIFICÁNDOSE ASÍ CUAL ES LA QUE SE TRABAJARÁ O DESARROLLARÁ CON LAS ACTIVIDADES SUGERIDAS.

1.5 ¿Características del docente-tutor en INTEGRACIÓN CURRICULAR?

Podemos señalar características indispensables de la tutoría en este espacio a partir de la concepción conocida que de ella tiene la escuela. La tutoría es:

FORMATIVA	Mediante la tutoría ayudamos a que los estudiantes adquieran y desarrollen competencias, capacidades, habilidades, valores y actitudes para enfrentar las exigencias y los desafíos que se les presentarán en su proceso de desarrollo, una relación caracterizada por la confianza, la aceptación, el diálogo, el afecto y el respeto entre el tutor o la tutora y sus estudiantes favorecerá la interiorización de estos aspectos.
PREVENTIVA	Promueve factores protectores y minimiza factores de riesgo. No espera a que los estudiantes tengan problemas para trabajar en el espacio de IC aspectos como: conocerse a sí mismos, aprender a comunicarse con los demás, asumir la responsabilidad de sus vidas, por mencionar algunos. Asimismo, por medio de la relación que establecemos los docentes con nuestros estudiantes, acompañándolos y escuchándolos, sentamos bases para orientar su desarrollo, evitar o reconocer las dificultades cuando se presentan, y actuar en consecuencia.
PERMANENTE	Los estudiantes reciben apoyo y herramientas que les permiten manejar las situaciones en su proceso de desarrollo durante todo su recorrido educativo. Los logros y avances de los estudiantes se benefician del desarrollo de relaciones adecuadas con su maestro y los compañeros; es un proceso que requiere tiempo y continuidad.
PERSONALIZADA	El desarrollo humano es un proceso complejo en el que existen patrones comunes y previsibles, junto a un sinnúmero de factores hereditarios, ambientales y sociales que configuran de manera única y particular a cada uno, determinando múltiples posibilidades, elecciones y desarrollos distintos. Por eso, debemos brindar atención personalizada a cada estudiante e interesarnos por él o ella como persona, con sus características particulares.
INTEGRAL	Promueve la formación integral de los estudiantes como personas, atendiéndolos en todos sus aspectos: físico, cognitivo, emocional, moral y social.
INCLUSIVA	La tutoría, al estar integrada en el proceso educativo y ser tarea de toda la comunidad educativa, asegura atención para todos los estudiantes, promoviendo en todo momento el proceso de inclusión de aquellos que tuvieran necesidades educativas especiales. Cada sección debe contar con una hora de tutoría en la que tutores y tutoras trabajemos con todos los estudiantes del grupo-clase, orientando nuestra labor en función del proceso de desarrollo y de las características y necesidades comunes de cada etapa evolutiva, para mayor beneficio de todos.
RECUPERADORA	En caso de estudiantes con dificultades, la relación de soporte y apoyo del tutor permite minimizar su impacto; pues detectarlas tempranamente permite intervenir oportunamente y disminuir complicaciones mayores.
NO TERAPÉUTICA	La función tutorial no es reemplazar la de un psicólogo o psicoterapeuta, sino la de ser un primer soporte y apoyo dentro de la institución educativa. Lo que podemos hacer es observar e identificar lo más temprano posible cualquier problema que nuestros estudiantes puedan tener –sean emocionales, familiares, de aprendizaje, salud u otros–, para darles soluciones adecuadas, y de ser necesario derivarlos a la atención especializada.

2. Modelo de orientación para el desarrollo personal del estudiante

Los docentes tutores, para llevar a cabo nuestra labor de orientación del desarrollo personal del estudiante, requerimos contar con un modelo que integre nuestra acción pedagógica, de tal manera que seamos conscientes de la finalidad de nuestra acción tutorial. Muchas veces, no somos conscientes de esta acción formativa, porque no comprendemos la importancia de tener un marco conceptual que oriente nuestra práctica pedagógica. Nuestra labor de orientación del desarrollo personal del estudiante debe realizarse como una acción inherente a la acción educativa, para lo cual necesitamos comprender el proceso de formación de la personalidad del estudiante, de manera especial si deseamos orientar su desarrollo moral, considerando el enfoque de formación integral de la educación.

Con el propósito de facilitar la tarea de formación, se presenta esta propuesta para ubicar los aspectos en los cuales se debe centrar la labor del tutor y la tutora para orientar el desarrollo de la personalidad del estudiante.

Los docentes tutores podemos realizar la planificación de nuestras acciones de orientación y tutoría, teniendo en cuenta los componentes de este modelo, los cuales constituyen los ejes que dan sentido a la acción de orientación del desarrollo personal de cada estudiante.

El modelo propuesto integra tres componentes: autovaloración personal, visión de futuro personal y plan de vida personal.

a. Autovaloración personal (AV)

El desarrollo de la autovaloración personal, constituye un pilar fundamental para el desarrollo personal del estudiante. Esta autovaloración personal se construye en niños y niñas a partir de la calidad de las interacciones con las personas significativas, especialmente de las opiniones que, explícita e implícitamente, manifiestan los padres o tutores y los docentes sobre su comportamiento, y la manera como estas son interpretadas por nuestros estudiantes.

La autovaloración personal se expresa en el autoconcepto y la autoestima que manifiesta el estudiante, para contribuir al desarrollo de una autovaloración personal adecuada, se requiere el acompañamiento de un adulto que lo tutele, y el diseño de situaciones pedagógicas que permitan al estudiante aprender a conocerse y valorarse a partir de su desempeño personal.

El desarrollo de un autoconcepto y una autoestima positiva se construye, en gran medida, a partir de la forma como cada uno da significado a las experiencias de éxito personal, para lo cual es necesario que los docentes, sobre todo los que somos tutores, seamos conscientes del papel que cumplimos en la construcción de la autovaloración personal del estudiante. Es importante que los docentes promovamos en niños, niñas y adolescentes, una adecuada evaluación de los éxitos y fracasos de su actuar. En este sentido, es indebido utilizar adjetivos o frases que puedan agredir al estudiante, tales como: “Eres un bruto”; “Tú no sirves para esto”; “No creo que puedas”, favoreciendo el desarrollo de una autoestima y un autoconcepto negativos, que generen bloqueos y frustraciones que pueden impedir el logro de metas y aspiraciones personales.

Asimismo, es importante destacar que el desarrollo de la autoestima y la autovaloración positiva de cada estudiante no debe hacerse en contraposición de los demás (como es el caso de los premios individuales a los ‘mejores’ alumnos, que son comparados con los ‘peores’ alumnos), por el contrario, se debe promover que los y las estudiantes adquieran valores, en los cuales alcanzar el éxito sea visto no como una acción individual, sino como una acción que requiere la cooperación con los demás.

El diseño de situaciones pedagógicas que contribuyan al logro de una autovaloración personal positiva del estudiante se puede realizar en el espacio de IC, en el desarrollo de las unidades didácticas de las diversas áreas del currículo, así como en las diversas actividades que se desarrollen en la institución educativa.

Este componente se puede trabajar a través de las áreas: Personal social, Académica, Salud corporal y mental de la Tutoría tradicional.

b. Visión de futuro personal (VF)

Los docentes tutores que hemos contribuido al desarrollo de una autovaloración positiva en nuestros estudiantes tenemos el terreno propicio para ayudarlos a vislumbrar su visión de futuro, cuando un estudiante es consciente de sus capacidades personales y tiene seguridad en sí mismo para lograr lo que se propone, surge en él o ella una expectativa sobre las metas que pueda lograr en la vida.

Desde esta perspectiva, nuestro rol de docente tutor consiste en ayudar al estudiante a construir su visión de futuro. Para contribuir a esto podemos utilizar diversas estrategias, que van desde hacer preguntas sobre cómo se ve en el futuro, hacer pensar en la posibilidad de realizarse en alguna profesión u otra actividad, hasta propiciar situaciones donde los estudiantes aprendan a mirar su medio social y se imaginen mejores condiciones de vida para su familia, comunidad y país.

Es así que, las dimensiones fundamentales de la VF son: la misión en el mundo, que se expresa en los compromisos y convicciones con el futuro deseado por el o la estudiante, y la visión en el mundo que es la forma de percibir la realidad y concebir el futuro, y en la cual los significados personales, la cultura de los y las estudiantes, la presencia de compañeros, familiares, profesores, etc., contribuye a su configuración. Se trata de que el estudiante vaya descubriendo a qué pueden dedicarse en la vida, que adquieran ideales y tengan objetivos que deseen lograr para el futuro.

Es importante que la visión de futuro que construyan los estudiantes, tenga una gran cuota de realismo y de esperanza, para esto es necesario que posea información acerca de la realidad local, regional, nacional e internacional en la que vive. Este componente se puede trabajar a través del área vocacional, cultura y actualidad y ayuda social de la tutoría.

c. Plan de vida (PV)

Si el estudiante ha logrado determinar qué es lo que quiere hacer en la vida y tiene metas que desea alcanzar, entonces, los docentes tutores podemos ayudarlos a construir su plan de vida, diseñar este plan de vida implica relexionar, definir y poner por escrito metas personales para un período de tiempo determinado. Metas a cinco años o más pueden permitir que los estudiantes proyecten y visualicen cambios importantes.

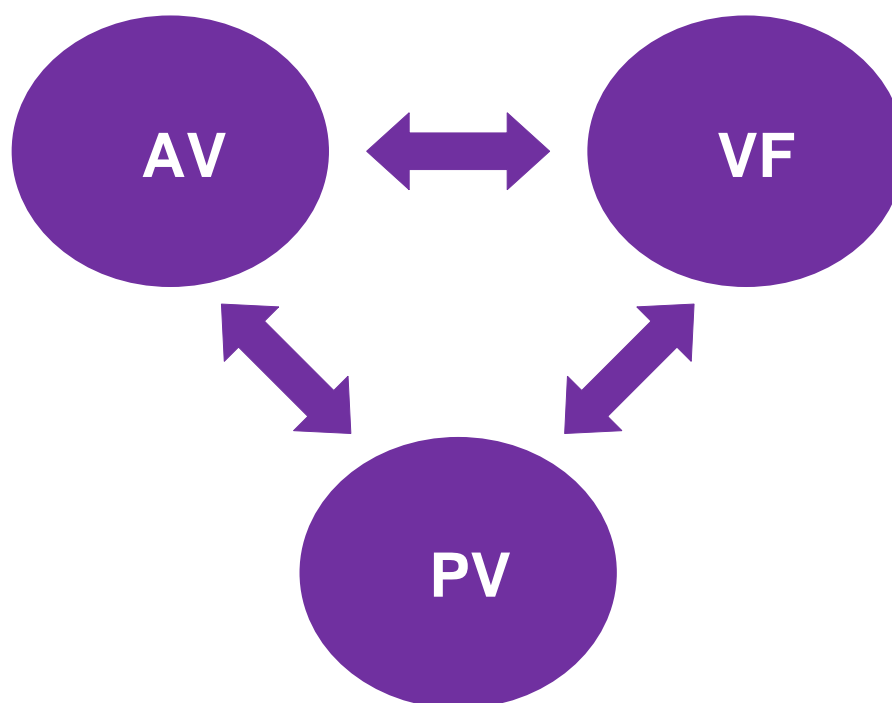
El primer punto a considerar en el PV es la formación de principios orientadores en el estudiante que guían sus acciones. Estos son criterios o valores que orientan las decisiones que se toman. Se agrupan en un programa de vida personal que representa una guía de acción para el logro de metas y objetivos de vida, los cuales no deben estar desligados de su contexto familiar, comunal y social.

El segundo punto del PV es la elaboración de estrategias y la organización de las tareas que debe llevar a cabo cada estudiante para alcanzar sus metas y objetivos de vida. El conjunto de estas estrategias y organización de tareas es lo que se denomina en el plan de vida: programa de actividad. Para lo cual se sugiere que las y los estudiantes elaboren un listado de las posibilidades y opciones que están a su alcance, obteniendo la mayor cantidad de información posible acerca de cada una. Pueden consultar con profesionales que los orienten objetivamente, identificando las ventajas y desventajas de las decisiones a tomar, considerando las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo.

Es necesario que el estudiante no pierda de vista sus valores, las preferencias de las personas que puedan verse involucradas en la decisión, ni las necesidades de su comunidad y colectividad. En síntesis, la idea es seleccionar la mejor alternativa, tomar la decisión y observar los acontecimientos, para cambiar la decisión si es necesario.

El tercer punto es el carácter existencial del PV. Este no solamente se remite a establecer metas u objetivos académicos, también se dirige a promover cambios y mejoras en las relaciones interpersonales, permitiendo que los y las estudiantes puedan compartir, conocerse, aprender a valorar a los demás y a sí mismos.

A continuación se grafica el modelo de orientación para el desarrollo personal del estudiante:



Este modelo facilita la orientación del desarrollo personal del estudiante en diversos contextos culturales, ya que los docentes, y sobre todo los que somos tutores, en el contexto cultural que desarrollemos nuestra acción pedagógica, debemos contribuir a la construcción de una autovaloración personal del estudiante (hombre o mujer), que lo ayude a descubrir sus capacidades y potencialidades personales. Sobre esta base, orientarlo para que vislumbre una visión de futuro que permita pensar en mejorar las condiciones de vida de la comunidad en la que vive y la construcción de su plan de vida, que debe estar conectado con las necesidades del entorno.

Es necesario destacar que la visión de futuro personal no puede estar desligada de la visión de futuro de la sociedad, tanto en sus componentes más inmediatos (familia, comunidad), como de aquellos que son considerados más lejanos (pueblo, región, patria, humanidad).

CONTENIDO 2



Desarrollando
sesiones de tutoría
para la integración
curricular



El contenido ofrece a los docentes tutores:

Información básica para diseñar y realizar sesiones de tutoría, considerando las etapas del desarrollo personal.

Criterios metodológicos para diseñar sesiones de tutoría que respondan al contexto, las características y necesidades de los y las estudiantes.

La tutoría para la integración curricular, permite que el docente tutor atienda diversos aspectos del desarrollo de sus estudiantes.

Por esto, las sesiones de tutoría en el espacio de IC constituyen un insumo importante para el trabajo del tutor docente, dado que su planificación y ejecución ofrece un espacio para el diálogo con los estudiantes, sobre los intereses que los motivan, sus necesidades y preocupaciones.

El contenido 2. incluye propuestas de sesiones de tutoría concebidas desde el enfoque de desarrollo humano, que buscan promover procesos formativos, teniendo en cuenta el momento de desarrollo evolutivo de los estudiantes de ambos géneros.

1. Propuesta de esquema metodológico para el desarrollo de las sesiones de tutoría en el espacio de integración curricular.

La secuencia metodológica que se propone para diseñar las sesiones de IC permite recoger las experiencias de los estudiantes, y propicia la participación activa y dinámica, evitando el uso excesivo de exposiciones teóricas por parte del docente tutor.

Sin embargo, el esquema de la propuesta no debe ser asumido con rigidez, debe ser adaptado y enriquecido de acuerdo a la experiencia del tutor o tutora, la realidad educativa y el contexto de trabajo.

En consecuencia, se pueden seleccionar las sesiones que se consideren pertinentes, adecuarlas al propio contexto o tomarlas como punto de referencia para crear sesiones que respondan a la realidad del propio grupo.

ESQUEMA PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TUTORÍA

Presentación - sensibilización

Esta primera parte está destinada a generar curiosidad, expectativa y motivación para iniciar la relección sobre el tema escogido para la sesión. Puede incluir una breve introducción, una presentación de las actividades, una explicación acerca de lo que se busca lograr y su importancia, cuando se considere necesario. Es importante, en este momento, que se considere el recojo de las vivencias y percepciones de los estudiantes. Para el desarrollo, se pueden utilizar: dinámicas, cuentos, canciones, videos, títeres, testimonios, imágenes, lecturas y demás, con el propósito de sensibilizar al grupo.

Desarrollo de la sesión

Es el momento propicio para alentar y guiar el diálogo, para que los y las estudiantes profundicen la relección sobre el tema escogido.

Es conveniente realizar alguna actividad o elaborar un producto (afiche, folleto, historieta, pancarta, canción, poema, periódico, entre otros), y usar estrategias de discusión grupal, preguntas dirigidas, plenarias y otras similares.

Cierre

Es el momento de identificar las ideas centrales sobre las acciones realizadas, para reforzarlas.

Es también la oportunidad para evaluar junto con nuestros estudiantes: cómo se sintieron, qué les interesó más, qué descubrieron y otros aspectos que nos permitirán conocer lo que se necesita mejorar con relación a los temas abordados, las técnicas y estrategias, así como respecto a las actitudes y formas de relación que se promueven.

Según la sesión, ocasionalmente se puede realizar una actividad complementaria que refuerce la experiencia vivida.

Después de la sesión de Integración Curricular IC

Teniendo presente que la tutoría es más que la hora de clase, podemos plantear a los estudiantes que realicen por su cuenta y fuera de clase, alguna actividad que complemente lo trabajado, luego, la experiencia puede ser compartida y revisada en una siguiente sesión de tutoría y servir como motivación para otras actividades.

Para actualizar los temas trabajados y reforzar mensajes en diversos momentos y espacios se pueden plantear reuniones de grado o establecer acuerdos con los profesores del aula, para así fortalecer lo trabajado en el espacio de IC (pero sin saturar a las y los estudiantes).

Podemos proponer o definir con nuestros estudiantes una acción concreta, que derive de lo trabajado, que exprese una práctica o compromiso (con la familia, amigos, etc.). Esto se realizará sólo cuando estimemos que sea pertinente y conveniente.

No siempre es posible llegar a establecer compromisos dentro de los 50 minutos que dura una sesión; en algunas oportunidades será necesario utilizar varias reuniones para alcanzar una acción concreta de cambio o mejora. En cualquiera caso, el establecimiento de compromisos por parte de los estudiantes requerirá un seguimiento que retroalimente y refuerce la práctica.

Todas las sesiones de clase o el espacio de IC no poseen las mismas características, porque no existen fórmulas ni rutas preestablecidas. Por ello, la propuesta de esquema de sesión que se presenta es susceptible de ser adaptada, con creatividad y según el estilo personal, teniendo claro lo que se quiere lograr de acuerdo a las características y necesidades del grupo.

En este proceso es importante prestar atención al tipo de interacciones que establecen, y a los sentimientos y emociones que experimentan los estudiantes frente a las actividades que se plantean, para poder orientar y dar apoyo. También se requiere identificar las ideas y opiniones que se van expresando y ayudar a organizarlas.

2. Sesiones según área de la Tutoría

2.1 Área personal social

Busca favorecer el desarrollo de una personalidad saludable y equilibrada, que facilite a la o el estudiante actuar con plenitud y eficacia en su entorno social. Desde esta área se promueve entre niños, niñas y adolescentes a la reflexión y procesamiento de las situaciones de su vida, orientándolos para que enfrenten mejor las exigencias, desafíos, oportunidades y riesgos del proceso de desarrollo y de la vida social. Esto se logra mediante el fortalecimiento de habilidades que permitan a los estudiantes

conocerse y aceptarse, relacionarse de manera positiva con los demás, ser capaces de ponerse en el lugar del otro para comprenderlo, expresar sentimientos, deseos, opiniones, defender los propios derechos, pero también reconocer y respetar los derechos y las necesidades de las otras personas.

Desde el área personal social de la tutoría se pueden apoyar o potenciar ciertas capacidades, competencias y habilidades trabajadas en las áreas curriculares de Personal Social; Persona, Familia y Relaciones Humanas, y Comunicación Integral.

SESIÓN 2.1

PARA APRENDER A TOMAR DECISIONES

Primero, segundo y tercero de secundaria

ÁREA DE TUTORÍA: Personal Social

BUSCAMOS: que los estudiantes conozcan, comprendan y apliquen los pasos del proceso de toma de decisiones.

RELACIÓN CON EL ÁREA CURRICULAR: Persona, Familia y Relaciones Humanas MATERIALES: papel, plumones

Presentación (8 minutos)

Iniciamos preguntando a los estudiantes si alguna vez han tenido dificultades para tomar decisiones, y pedimos voluntarios para que cuenten algunas situaciones.

Comentamos que una de las situaciones más complicadas que las personas enfrentamos a diario es la toma de decisiones que nos hagan sentir bien con nosotros mismos y con los demás.

Proponemos conversar al respecto, y leemos el siguiente caso:

Alberto es un estudiante con rendimiento regular. A pesar de que se esfuerza por sacar buenas notas en matemáticas, practicando los ejercicios y memorizando los aspectos teóricos del curso, solo logra obtener 7 como mayor nota, calificación que baja considerablemente su promedio general.

Durante el examen final de matemáticas se da con la sorpresa de encontrar tres ejercicios muy parecidos a los que el profesor realizó durante la última clase y que, casualmente, son los que llevan el mejor puntaje, durante el examen, ve a su profesor distraído revisando unas prácticas y él se pregunta si es o no correcto mirar su cuaderno para chequear, y así asegurar una nota superior a su conocido 7. Alberto piensa que es mucha la dedicación que le ha dado al curso, y corroborar sus respuestas le ayudaría a tener seguridad, pues no estaría copiando, solo asegurándose de resolver adecuadamente el ejercicio.

Desarrollo (30 minutos)

Planteamos al grupo preguntas para la reflexión: ¿Cómo imaginan a Alberto? ¿Cómo creen que es en su rol de estudiante? ¿Qué decisión piensas que finalmente tomará frente a la disyuntiva planteada? ¿Qué otras cosas debe tomar en cuenta Alberto antes de decidir?

Solicitamos que se organicen en equipos y analicen las “Recomendaciones para la toma de decisiones”, para que la lean y traten de aplicarla para tomar una decisión en un caso planteado.

En plenaria, los grupos exponen las decisiones tomadas.

Cierre (7 minutos)

Reforzamos los pasos para tomar la mejor decisión, enfatizando la importancia de darnos tiempo para elegir la decisión que más se adecue a nuestra forma de pensar, sentir y relacionarnos con los demás.

Después de la sesión

Podemos pedir a nuestros estudiantes que sigan practicando los pasos recomendados para tomar una decisión, aplicando la secuencia cuantas veces sea necesario en las situaciones-problema que se les presentan cotidianamente. Además, solicitamos que un o una estudiante, voluntariamente, transcriba la lectura en un pliego de bond, que luego se colocará en un lugar visible del aula.

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE DECISIONES

Pasos para una decisión acertada:

1. Identificar cuál es el problema suscitado. ¿En qué consiste el problema? ¿Por qué nos preocupa? ¿Por qué es importante solucionarlo?
2. Identificar las causas. ¿Qué origina el problema?
3. Proponer las alternativas: Considerar varias alternativas viables, mínimo cinco, para poder elegir la o las más convenientes.
4. Considerar las ventajas y desventajas de cada alternativa.
5. Elegir la mejor o las mejores alternativas, en función de la o las opciones elegidas.
6. Aplicar la o las alternativas para solucionar el problema suscitado.

Luego de llevar a cabo la alternativa o las alternativas elegidas hay que evaluar el resultado, para determinar si el problema disminuye o desaparece satisfactoriamente. Si el problema persiste en igual o mayor magnitud, entonces se debe volver a aplicar todos los pasos para la toma de decisiones.

SESIÓN 2.2

TE REGALO UN ELOGIO SINCERO

ÁREA DE TUTORÍA: personal social

BUSCAMOS: favorecer que las y los estudiantes experimenten los beneficios de dar y recibir elogios.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: Papelógrafo con cuadro “dar y recibir elogios” o pizarrón, plumón, bolsa con el nombre de cada estudiante

Presentación (10 minutos)

Pedimos a los y las estudiantes que se coloquen de pie formando un círculo (se puede realizar esta actividad dentro o fuera del aula). Les damos la bienvenida diciéndoles algo bueno que vemos en ellos como grupo; es decir, expresamos un elogio. Luego, nos dirigimos a cada uno y le ofrecemos un elogio personal, tratando de resaltar una característica particular (evitamos frases generales tipo “Eres buena gente”). Ejemplo de estas expresiones pueden ser:

- ✓ Lo que me gusta ti es que eres una persona alegre.
- ✓ Algo positivo que veo en ti es que colaboras siempre en las actividades grupales.
- ✓ Creo que eres una persona muy hábil para el fútbol.
- ✓ Me gusta la forma en que sonríes.

Desarrollo (30 minutos)

Una vez finalizado el ejercicio, preguntamos cómo se sintieron cuando expresamos lo bueno que vemos en cada uno. Permitimos que den respuestas de forma libre y voluntaria.

A continuación, pedimos que formen pareja con el compañero o compañera que tengan cerca, y le expresen un elogio sincero.

Una vez que todos hayan terminado de dar su elogio, promovemos el diálogo acerca de cómo se sintieron al recibir o expresar un elogio. Anotamos las ideas principales de las respuestas que brinden nuestros estudiantes y las vamos comentando.

Completan el siguiente cuadro en grupo.

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

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

Cierre (5 minutos)

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

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión, pedimos a nuestros estudiantes que intercambien sus cartas para conocer lo positivo que sus compañeros o compañeras vieron en ellos. Luego pueden elaborar otra carta de respuesta y agradecimiento a sus compañeros.

SESIÓN 2.3

¿QUIÉNES SOMOS, CÓMO SOMOS Y QUÉ MERECEMOS?

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reairmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo; recordando vivencias de afecto de sus seres queridos.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: hojas tamaño carta, lápices y colores que tengan los niños, cinta masking.

Presentación - sensibilización (10 minutos)

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

Desarrollo (30 minutos)

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

Al terminar de dibujar, pedimos a 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.

Pedimos 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. Motivamos la participación y comentamos breve y afirmativamente cada una de ellas, mientras que construimos con los dibujos una casa, como si fueran ladrillos.

Cierre (5 minutos)

Relexionamos con los y las estudiantes sobre la importancia de valorar los momentos felices y recordar quiénes estuvieron con nosotros en esas circunstancias. Asimismo, podemos destacar que lo recreado en los dibujos es un ejemplo de los muchos momentos que se viven a lo largo de la vida.

Conversan sobre cómo se han sentido en la sesión.

Después de la sesión de integración curricular

En las oportunidades que se presenten, posteriores a la sesión, reafirmaremos mensajes referidos al derecho a ser queridos y protegidos. Coherentemente, daremos siempre buen trato a nuestros estudiantes y vigilaremos que éste exista entre los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- ✓ El primer momento de la sesión es íntimo y personal, tiene como fin recoger experiencias y recuerdos agradables de la historia personal de cada estudiante.
- ✓ Al iniciar el trabajo de los dibujos debemos esforzarnos por explicar algunos términos. Por ejemplo, al referirnos a “los recuerdos” podemos mencionar “las imágenes que vienen a nuestra mente”. En general, al dar instrucciones debemos evitar recargar el lenguaje con términos abstractos.
- ✓ Durante la exhibición de los dibujos debemos ser afirmativos y empáticos, pasando por alto defectos gráficos o de habilidad artística, enfocando sólo el valor y sentido individual que expresa el contenido de cada recuerdo.

SESIÓN 2.4

VALORÁNDONOS COMO HOMBRES Y MUJERES

ÁREA DE TUTORÍA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes identifiquen sus coincidencias y diferencias, y se valoren mutuamente. ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social MATERIALES: sillas

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Esta sesión se realiza en un espacio despejado o fuera del aula. Podemos utilizar la dinámica Formando parejas, para lo que decimos: “Busquen una pareja”; y cada estudiante buscará la suya libremente. Como lo más probable es que el emparejamiento sea de niñas y de niños, por separado, la segunda vez diremos. “Ahora, busquen una pareja del sexo opuesto”.

Luego, les preguntamos: ¿Qué pasó? ¿Vieron cómo la mayoría (o todos) se juntaron con un compañero del mismo sexo?, ¿por qué?

Mencionamos que muchas veces es más sencillo juntarse con alguien del mismo sexo que el nuestro, porque compartimos juegos, nos conocemos más y por eso le tenemos más confianza. Por ello, los niños se juntan más con los niños y las niñas con las niñas.

Si no se evidenciara esa división por sexo, entonces es importante que también lo hagamos notar y valoremos la confianza que existe en el grupo.

Desarrollo (30 minutos)

Realizamos la dinámica del Juego de la silla, donde hay una silla menos del número de participantes y quien se queda sin silla tendrá que responder a una pregunta de sus compañeros, acerca de los comportamientos que se esperan de los hombres y de las mujeres, así como sobre su cuerpo y su manera de ser.

Por ejemplo: ¿Las niñas pueden jugar fútbol?, ¿los hombres pueden ordenar el aula?, ¿te gusta más tus ojos, tu pelo o tu sonrisa?, ¿te gusta más ser fuerte o te gusta más ser ágil?

Sucesivamente, cada vez que salga un participante se irá retirando una silla, y niñas y niños irán contestando las preguntas de sus compañeros según vayan saliendo. Como tutores, animaremos a que pregunten y contesten con naturalidad y confianza.

Conforme los estudiantes van preguntando y respondiendo, nosotros desde nuestro rol como tutores, podemos ir promoviendo la relexión con preguntas como: ¿sólo los hombres pueden hacerlo?, ¿no podrían hacerlo también las mujeres? (o a la inversa). Así ayudaremos a que los estudiantes vayan identificando que hombres y mujeres somos diferentes en cuanto al sexo; que podemos tener algunos gustos y habilidades en que nos parecemos y otras en que nos diferenciamos, pero que ambos tenemos los mismos derechos y valemos igual.

Cierre (5 minutos)

A manera de cierre, los estudiantes al recibir la pelota lanzada por su compañero o compañera, expresan qué pueden hacer en el futuro, como varones y mujeres que son.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a los y las estudiantes que piensen diversas actividades que niñas y niños pueden hacer juntos, y las cuenten en la siguiente sesión.

RECOMENDACIONES

Tengamos en cuenta que cuando las niñas y los niños sienten que pueden expresarse libremente afirman y expresan sus propios deseos y fantasías, sin temor a ser reprobados o censurados.

Es importante que en esta sesión busquemos reforzar los vínculos entre niños y niñas, para que disfruten de la compañía mutua, valorando a los demás y sintiéndose valorados como personas, sin diferencias en derechos, oportunidades y obligaciones.

SESIÓN 2.5

COMPRENDEMOS LOS CAMBIOS DE LA ADOLESCENCIA

ÁREA DE TUTORÍA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: Que los y las estudiantes comprendan y asuman con naturalidad y tranquilidad los cambios de la adolescencia.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: lapiceros, fotocopia de la historia de Juan

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Empezamos la sesión con un juego para motivar la participación: “Encuentren a alguien que tenga...” Pedimos a los y las estudiantes que caminen en forma libremente por el aula. Luego, de un corto tiempo decimos que el juego consiste en encontrar a alguien que tenga lo que vamos a mencionar. Por ejemplo, si decimos “Encuentren alguien que tenga una sudadera puesta o esté peinado hacia atrás, todos deben ubicar a alguien con esa característica. Repetimos el juego mencionando otras referencias de objetos y colores.

Es importante promover a través del juego el acercamiento entre compañeros y compañeras que no se conocen mucho.

Desarrollo (30 minutos)

Los adolescentes de este grupo de edad son especialmente sensibles a todo lo que le signifique rechazo o exclusión y a la forma como se les ve desde fuera. Por ello, se les propone la siguiente lectura para trabajar este tema en grupos de seis estudiantes de ambos sexos.

HISTORIA DE JUAN

Juan es un chico muy callado e introvertido. Sus compañeros de clase se burlan constantemente de él y le ponen apodos. Le dicen cosas como “¡Hey, mudo!”, y otras a las que no responde, porque piensa que así es la relación grupal y porque cree que si no se defiende de las burlas será más aceptado por sus compañeros. Pero Juan tiene necesidad de conversar con alguien, de reírse, de jugar y participar en las actividades grupales, de ser invitado a los cumpleaños y bailar. No sabe cómo iniciar una conversación, y además, como su voz está cambiando, a veces le salen gallos, y le da vergüenza.

Juan se pregunta: ¿Seré normal? ¿Me quedaré así? ¿De qué manera puedo hacer amigas y amigos? ¿Qué haré para que me inviten a pertenecer a un grupo de amigos?...

Finalizada la lectura, cada grupo analiza la historia mediante preguntas como: ¿Qué pasa con Juan? ¿Por qué? ¿Cómo se siente? ¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en el lugar de Juan? ¿Qué harían en su lugar? ¿Qué le pueden decir a Juan para ayudarlo?

Luego, los grupos presentan las recomendaciones que darían a Juan para resolver sus temores y sentirse mejor integrado con los demás.

Cierre (5 minutos)

Teniendo en cuenta las recomendaciones que los y las estudiantes proponen, reforzamos algunos mensajes que los ayuden a comprender lo que sucede en la adolescencia a partir del caso de Juan:

Los cambios propios de la adolescencia pueden hacer que la persona a veces se sienta diferente, extraña, confundida o inconforme.

Es normal que en esta época de la vida uno se interese mucho por el aspecto físico y se preocupe por tener buenas relaciones con el grupo de pares.

Es importante no sentirse mal por los cambios, porque son señal de que estamos creciendo.

Cuando se sientan desanimados o confundidos sería bueno que busquen a alguien en quien confían y crean que los pueda orientar.

Después de la sesión de Integración Curricular

Proponemos a los estudiantes escribir una carta contando a una persona de confianza cómo se sienten en relación a los cambios de la adolescencia; y en otra sesión, compartir de forma voluntaria algunos contenidos de las cartas.

SESIÓN 2.6

¿SOY COMO SOY O COMO DICEN QUE SOY?

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes tengan oportunidad de comparar la mirada que tienen de sí mismos con la forma en que son vistos por los demás.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: lapiceros, fotocopia de la historia de José

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos con la dinámica “Descubrir cómo me ven mis compañeros”, pidiendo a las y los estudiantes que se muevan por el aula despacio, sin correr, y les indicaremos que se junten en parejas al azar. Un integrante de la pareja debe decir al otro tres cosas que lo describan físicamente y tres sobre su carácter y personalidad. Luego el otro integrante mencionará sobre sí mismo tres aspectos que considere que le son característicos de su aspecto físico y tres de su personalidad o carácter. Luego se procede igual para el otro integrante. De esta manera ambos integrantes de las parejas podrán contrastar lo que cada uno piensa de sí mismo y la forma en que otra persona nos ve.

Desarrollo (30 minutos)

Formamos grupos entre los estudiantes para que conversen sobre las diferencias que pueden haber entre la forma como cada uno se ve a sí mismo, y la forma como son vistos por otros. Para ello utilizan tarjetas de colores con las siguientes expresiones:

Grupo 1: “Soy una persona conversadora en mi grupo, pero... mis padres me dicen que ya no hablo como antes”.

Grupo 2: “Yo veo mi cuerpo de una manera... ¿Me verán igual los demás?”.

Grupo 3: “Soy lo máximo en fútbol (u otro deporte en equipo)... ¿Dirán lo mismo los integrantes de mi equipo?”.

Grupo 4: “Soy superinteligente en mi aula... ¿Qué opinarán los demás sobre mi inteligencia?”.

Grupo 5: “Soy una persona ordenada, educada y justa... ¿Pensarán lo mismo los otros?”.

Grupo 6: “Me siento una persona atractiva y me gusta una persona en especial. ¿Seré atractivo (o atractiva) para esa persona?”.

Los grupos analizarán las expresiones, debatirán y elaborarán conclusiones respecto a la pregunta:

¿Soy como soy o como dicen que soy? En plenaria, un representante de cada grupo lo expone.

Cierre (5 minutos)

Los y las estudiantes deben reflexionar respecto al grado de discrepancia entre la mirada que uno tiene sobre sí mismo y la opinión que proyectamos hacia los demás. Recogemos las opiniones de los estudiantes, y señalamos que:

- ✓ Es importante tener en cuenta cómo nos vemos a nosotros mismos, así como conocer la imagen que proyectamos a los demás.
- ✓ Nuestra identidad se favorece cuando nos esforzamos por integrar las dos miradas,. Esto significa que uno debe ser flexible, estar dispuesto a cambiar y adaptarse al ambiente y la sociedad que nos rodea.

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos a los estudiantes que elaboren una composición acerca de sí mismos, que lleve como título: ¿Soy como soy o como dicen que soy?, y le pongan algunas conclusiones personales sobre este contraste de miradas.

SESIÓN 2.7

¡QUÉ BUENO ENAMORARSE, QUÉ BUENO CUIDARSE!

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reconozcan los riesgos asociados a la sexualidad en la adolescencia e identifiquen alternativas que los ayude a prevenirlos.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papel periódico, pizarrón, plumones, papel bond

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos con la dinámica Saltando y brincando sobre el papel. Formar parejas y se ubica sobre una hoja de papel periódico. Les indicamos que deben saltar y brincar en pareja sin salirse del papel mientras damos palmadas, y que cuando dejamos de aplaudir deben detenerse, doblar la hoja por la mitad y pararse nuevamente sobre ella. Seguiremos dando palmadas y parando, y las parejas saltando y doblando el papel, siendo cada vez más difícil no salirse de este. El reto es que nadie pise el suelo, quienes lo hacen pasan a descansar. El juego continúa hasta que quede una o dos parejas.

Desarrollo (25 minutos)

Conversamos sobre lo experimentado: ¿cómo se han sentido en el juego? ¿Cómo se sintieron los que tenían pareja del mismo sexo? ¿Cómo se sentían los que tenían pareja del género opuesto?

Referimos que es normal que el contacto cuerpo a cuerpo con una persona del sexo opuesto pueda generar confusión, que puede ser de incomodidad, vergüenza y pudor, hasta agrado y sensación placentera.

Señalar que en la adolescencia surge un especial interés por el contacto corporal con una pareja. El enamoramiento se convierte en una importante experiencia de comunicación con el otro, pero esto puede también colocar a los adolescentes frente a situaciones de riesgo. Seguidamente, presentamos al conjunto de los estudiantes una situación para la reflexión:

PAOLA Y HÉCTOR

Paola tiene 15 años y está en cuarto de secundaria. En un mail, le cuenta a una amiga cercana:

“He estado saliendo con Héctor. Tú sabes... era la gran ilusión de mi vida. Después de un tiempo con él me di cuenta de que no me venía la menstruación. ¡He quedado embarazada! Se lo he dicho, pero él no quiere saber nada. No quiere ni verme. Mis padres no lo saben y, por supuesto, los de él tampoco. No sé qué hacer... Estoy tan angustiada, no puedo dormir ni estudiar... ¿Voy a tener al bebé? ¿Podré dar a luz? ¿Cómo voy a criarlo? ¿Y el colegio? Dime algo, por favor, amiga...”

Reflexionamos con nuestros estudiantes sobre:

¿Qué puede estar ocurriendo con Héctor?

¿Qué les hubiéramos podido aconsejar a ambos para que no tuvieran que para por esta situación?

¿Qué podría hacer Paola ahora?

Cierre (10 minutos)

Referimos a nuestros estudiantes la importancia de prevenir riesgos como los del caso anterior, siendo fundamental para ello, protegerse buscar con la pareja una buena comunicación, profundizar el conocimiento de la otra persona y compartir proyectos. Debemos formular la relexión cuidando que

los estudiantes no se sientan acusados o cohibidos. Se pide a todo el grupo que piense tres cosas que podrían hacer para prevenir situaciones de riesgo como la anteriormente vista las escribimos en un papel bond, que luego pegamos en algún lugar del aula. Pedimos a los y las estudiantes que expresen voluntariamente cómo se han sentido durante la sesión.

Después de la sesión de Integración Curricular

En sesiones siguientes, los y las estudiantes elaborarán su proyecto de vida, que incluya sus metas asociadas a la relación de pareja.

SESIÓN 2.8

APRECIANDO A LOS ADULTOS MAYORES

AREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes airmen el respeto y valoración de los adultos mayores.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social, Ciencia y Ambiente

MATERIALES: plastilina, papelógrafo, plumones y cinta masking, lectura sobre la autoestima del adulto mayor

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Desarrollamos la dinámica: “Esto me recuerda...”, para lo que pediremos a un o una estudiante que recuerde en voz alta alguna anécdota positiva que haya vivido con una o un adulto mayor. Según lo que diga, el resto irá manifestando espontáneamente otras anécdotas o experiencias.

Desarrollo (30 minutos)

A partir de lo experimentado, relexionamos en torno a las siguientes preguntas: ¿cómo será la autoestima de las personas adultas mayores? ¿Qué puede afectar la autoestima de los adultos mayores? ¿Por qué es importante promover la autoestima en los adultos mayores? Tomamos nota de las respuestas en un papel bond o pizarra. Luego pedimos que lean el texto a continuación y dialoguen sobre el valor de las personas adultas mayores y lo importante que es respetarlas y cuidarlas.

LA AUTOESTIMA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES¹

Una de las necesidades más importantes del ser humano, que contribuye al desarrollo de una vida plena y satisfactoria, es la autoestima. Una buena autoestima está vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades personales y ver de una manera mejor y optimista la vida. Una autoestima negativa puede contribuir a dirigir a una persona hacia la derrota, el fracaso y el pesimismo, ya que impide valorar las propias potencialidades.

LA AUTOESTIMA A PARTIR DE LOS 60 AÑOS

Los cambios físicos, enfermedades y actitudes de la sociedad pueden influir negativamente en el concepto que tienen de sí mismas las personas adultas mayores, afectando su autoestima en esta etapa de la vida. En nuestro medio está muy extendida la idea errónea de que estas personas no tienen mucho que aportar debido al deterioro de sus habilidades y destrezas, ideas que influyen negativamente en la autovaloración de las personas de estas edades. La persona adulta mayor no tiene por qué vivir esta etapa de la vida con sentimientos de desvalorización. Felizmente podemos encontrar todavía que en muchas regiones de México, las personas adultas mayores son valoradas y respetadas por su sabiduría y experiencia. Frecuentemente, nos encontramos con personas mayores que están en plena forma, totalmente capaces, llenas de iniciativas y planes de trabajo y aunque ven disminuidas algunas de sus potencialidades físicas, su mente sigue lúcida, contando con una experiencia de vida invaluable, disfrutan de la vida y mantienen una buena autoestima.

Cierre (10 minutos)

Entregamos a cada estudiante una barra de plastilina o arcilla y les pedimos que construyan algo que represente lo bueno que vemos en los adultos mayores. Cuando terminen, solicitamos a los que deseen que muestren y expliquen su símbolo al grupo. Enfatizamos en la importancia de valorar y respetar a los adultos mayores y hacemos notar que también nosotros llegaremos a ser como ellos en el futuro. Se intercambian las creaciones entre compañeros y luego las colocan en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

Solicitamos a los y las estudiantes que realicen una entrevista a una persona adulta mayor, preguntándole sobre las cosas que hizo de joven, sus experiencias más emocionantes, así como las aventuras y peligros más grandes. En una siguiente sesión de tutoría comparten sus entrevistas. También podemos pedirles que practiquen expresiones de afecto con sus abuelitos u otro adulto mayor que conozcan.

¹ . Información tomada de Leiton y Ordóñez (2003, p. 149-155)

SESIÓN 2.9

FAVORECIENDO LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

ÁREA: Personal social

BUSCAMOS: promover en los estudiantes el interés por la salud y nutrición de los adultos mayores.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Personal, Familia y Relaciones Humanas; Ciencias

MATERIALES: Lectura 2.9 Autocuidado nutricional de los adultos mayores; papel bond plumones

Presentación: 5 minutos

Iniciamos la sesión preguntando a nuestros estudiantes si tienen entre sus familiares o conocidos alguna persona que sea adulto mayor, y si recuerdan algún plato o postre especial que esta persona prepara, o preparaba, o le gusta comer. Pedimos que también recuerden el afecto que les entregaban o aún les entregan. Motivamos a los estudiantes para que respondan y comenten libremente al respecto.

Luego, planteamos las siguientes preguntas:

¿Los adultos mayores podrán alimentarse igual que las personas más jóvenes? ¿En qué se diferencia su alimentación?

Planteamos profundizar más el conocimiento y reflexión sobre este punto.

Desarrollo: 20 minutos

A continuación, invitamos a los y las estudiantes a formar grupos de cinco, y a cada uno le entregamos la lectura “Autocuidado nutricional de los adultos mayores”.

Luego de leerla, cada grupo escribirá en un papel bond cinco recomendaciones para la alimentación saludable del adulto mayor.

En plenaria, cada grupo expondrá sus recomendaciones ante sus compañeros y compañeras.

Cierre: 20 minutos

Reforzamos ideas sobre el cuidado de la nutrición del adulto mayor, teniendo en cuenta los contenidos de la lectura y lo reflexionado en la sesión.

Pedimos a nuestros estudiantes que, teniendo en cuenta todo lo positivo que estas personas les han dado o les dan en diversos momentos de su vida, piensen en aquello que necesitan para su alimentación y salud. Para ello, proponemos elaborar un listado de platos y alimentos que pueden ser adecuados para la sana nutrición de las personas mayores y que podrían difundir luego entre sus familias, amigos y vecinos.

Después de la sesión de Integración Curricular.

En una siguiente sesión, pueden elaborar una historieta de cuatro cuadros, secuenciando las recomendaciones que elaboraron para ayudar a los adultos mayores a contar con una buena nutrición.

Pueden entrevistar a adultos mayores de ambos géneros, indagar en qué consiste su alimentación y entregarles una hoja con recomendaciones.

Se identificará algún momento durante la semana para compartir con compañeros de otros grados y aulas las recomendaciones.

LECTURA 2.9

AUTOCUIDADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

La nutrición es igual de importante en los adultos mayores como lo es en otras etapas de la vida, más aún si la mayoría tiene alguna enfermedad además de los cambios propios del envejecimiento.

Dentro de los cambios normales están, principalmente, los del sistema gastrointestinal, hígado, vías biliares y páncreas, los cuales afectan la función motora, secretora y de absorción, interfiriendo la buena digestión de los alimentos, y repercutiendo en el estado nutricional de los adultos mayores. Por ello, de acuerdo a Leiton y Ordoñez (2003), debemos tener en cuenta que a partir de los 60 años se puede dar:

Disminución de la saliva (boca seca), lo que ocasiona problemas en la masticación y deglución de los alimentos.

Atrofia de la mucosa oral y encías, dientes aílados, desgastados y quebradizos, o ausencia de ellos, lo que produce la disminución de la capacidad de masticar.

Disminución del tono de los esfínteres y musculatura del esófago, por lo que la digestión es lenta; es decir, se retarda la absorción de las sustancias alimenticias, ocasionando indigestión o sensación de plenitud.

En el intestino delgado el envejecimiento parece producir una reducción de la absorción de hierro, calcio, grasas, vitamina A, D, B6, B12, ácido fólico y otros.

Existe una atrofia de glándulas intestinales y disminución del peristaltismo, causa de estreñimiento, latulencia y dolor abdominal.

Por los cambios en el metabolismo hepático, la indigestión puede seguir a una comida de grasas.

La composición corporal cambia con la edad, produciéndose una disminución de la masa magra y masa mineral, junto con un aumento de la proporción de grasa en el organismo.

A continuación, se presentan algunos consejos importantes para lograr una alimentación saludable en los adultos mayores:

1. La nutrición es muy importante para la salud física y emocional. Por tanto, la alimentación debe ser equilibrada, variada y agradable.
2. La comida debe ser fácil de preparar y estimular el apetito; para ello será importante que tenga buena presentación.
3. Los alimentos que consuman deben ser fáciles de masticar y digerir.
4. Diariamente, la dieta deberá incluir frutas, verduras, leche o productos lácteos con poca grasa; carnes o legumbres; pan o cereales, como el arroz, los ideos o la avena.
5. La dieta deberá considerar pescado, pavo, pavita, alpaca, cuy o pollo. De preferencia hay que evitar las carnes rojas, debido a que tienen alto contenido de colesterol.

De esta manera nuestros adultos mayores podrán gozar de una vida saludable, ya que contarán con las proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, hidratos de carbono y agua necesarios.

2.2 Área académica

A través de esta área, se busca apoyar y guiar a los y las estudiantes para que logren un buen rendimiento en sus actividades escolares, así como prevenir o superar dificultades, ofreciéndoles la posibilidad de conocer y desarrollar sus capacidades para la construcción de aprendizajes: estrategias de pensamiento, de autoaprendizaje, hábitos de estudio, administración del tiempo, trabajo en equipo y motivación para el estudio. Es decir, fomenta habilidades y actitudes que les permita optimizar su proceso de aprendizaje.

Esta área considera el seguimiento del desempeño académico, lo que implica ayudar a reconocer logros y dificultades y poner atención a posibles problemas de aprendizaje, identificar sus causas y, de ser necesario, buscar apoyo especializado.

SESIÓN 2.10

CÓMO ESTUDIAR MEJOR

ÁREA: ACADÉMICA

BUSCAMOS: que los estudiantes reconozcan estrategias y hábitos de estudio que les permitan lograr mejores aprendizajes.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: pápelografo conteniendo la carta de Mario (2.10), papel bond, plumones, cinta masking

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos la sesión creando un clima familiar, disponiendo las carpetas o sillas en círculo. Luego, presentamos la carta de Mario (2.10).

Una vez leído el texto, preguntamos a los estudiantes: ¿Cuál es el problema de Mario?, ¿qué piensan sobre esa situación?, ¿alguna vez se han sentido como él?

Promovemos la participación libre y espontánea de la mayor cantidad de estudiantes.

Desarrollo (25 minutos)

Una vez determinado el problema, solicitamos a nuestros estudiantes que, en grupo de cinco, identifiquen qué acciones correctas y qué cosas equivocadas creen que hizo Mario al momento de estudiar para su examen de Comunicación, y las escriban en el siguiente cuadro

Acciones correctas	Acciones equivocadas
Ejemplo: Mario tuvo muchas ganas de estudiar para sacarse buena nota en Comunicación.	Ejemplo: Estudiar con poca iluminación.

Pedimos que frente a las acciones equivocadas que se han identificado propongan formas más adecuadas para aprender mejor en distintas áreas.

En plenaria, los grupos presentan sus trabajos. Nosotros, como docentes tutores, reforzamos mensajes y orientamos.

Cierre (10 minutos)

Se elabora en forma conjunta un “Decálogo para estudiar mejor” y se coloca en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

Se invita a los estudiantes, que lo deseen, a redactar un consejo que ayude a todo el grupo a Mejorar su estudio y en un mural denominado “Secretos para estudiar mejor” coloquen sus propuestas

Lectura 2.10 Carta de Mario

Cuernavaca, 28 de Mayo de 2022.

Querido hermano:

Hoy me siento triste. Con mucha ilusión esperé la nota de mi último examen de Comunicación, para el que estudié y estudié toda la tarde.

Recuerdo que un día antes de ese examen, al llegar del colegio, me puse a estudiar, y hasta tuve que bajar el volumen de la tv mientras veía mi programa favorito. Y seguí estudiando por la noche, sólo colocando la lámpara pequeña, y apagando la luz del cuarto para que papá no se moleste. Leía una y otra vez los temas desarrollados en la clase, a pesar de que estaba muy, pero muy cansado. Cuando la profesora hizo el repaso antes del examen, me parecía que todo era fácil, aunque Perico me estaba molestando y yo me defendía devolviéndole los cuadernazos que me daba.

Cuando se inició el examen, me sentía nervioso, pero respiré hondo y empecé a responder las preguntas como me recomendaron: primero las que sabía, luego las demás.

Cuando terminé sentí un alivio grande, pero también preocupación porque no estaba seguro de haber resuelto bien algunas de las preguntas.

Y esta preocupación se convirtió en realidad cuando vi la calificación de once y la anotación de la profesora que decía: “Debes esforzarte más”.

Dime, querido hermano, ¿en qué fallé?

Tú, que ya eres profesional, puedes ayudarme a entender qué pasa conmigo, porque de verdad me he esforzado.

SESIÓN 2.11

MEJORANDO MI PLAN DE ESTUDIO

ÁREA: ACADÉMICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes identifiquen y analicen sus hábitos y estrategias al momento de estudiar y elaboren un plan de estudio para favorecer sus aprendizajes.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papelógrafo conteniendo La sorpresa de Milton, plumones, papel bond

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Invitamos a que un estudiante lea el siguiente texto:

LA SORPRESA DE MILTON

Milton es un jovencito que cursa el 3er año de secundaria. él tiene una forma muy particular de estudiar, cuando se acerca un examen.

Por ejemplo, cuando se decide a hacerlo no tiene un lugar ni un horario fijo. A veces, estudia sentado en el sillón frente al TV, durante los comerciales; otras, estudia hasta altas horas de la noche tendido sobre la cama, repitiendo y repitiendo cada palabra del texto. A pesar que le recomendaron realizar anotaciones, esquemas, subrayados, etc. sobre el texto cuando estudia, no se anima a hacerlo porque le da lojera y además piensa que no le ayudará en nada.

Cuando está aburrido, prende su walkman y prepara un buen sandwichito para acompañar la sesión de repaso.

Su promedio de notas es uno de los más bajos del salón y constantemente se queja de ello. Dice que a pesar de dedicar mucho tiempo al estudio, no acaba de entender ni aprender bien los temas.

Milton no quiere que en las próximas evaluaciones se repitan las notas desaprobatorias.

Concluida la lectura, solicitamos a nuestros estudiantes que opinen sobre lo escuchado, preguntándoles qué es lo que más les ha llamado la atención del modo de estudiar de Milton, y por qué.

Asimismo, se les pide que identifiquen aquellos hábitos que, al momento de estudiar, tienen en común con Milton.

Desarrollo (30 minutos)

Pedimos a los estudiantes que formen grupos y conversen sobre sus estrategias y hábitos de estudio; que hablen sobre aquello que les ayuda a aprender mejor y a obtener buenos resultados académicos, así como de aquello que les hace difícil aprender o les da malos resultados.

Luego, les proponemos que entre todos esbocen un plan para mejorar sus formas de estudiar, considerando los aspectos del siguiente esquema:

ESQUEMA DE PLAN PARA EL ESTUDIO	
a) Ambiente físico	
b) Momento y Tiempo	
c) Disposición o actitud personal	
d) Estrategias o acciones concretas al estudiar (para los exámenes) y al realizar tareas.	Para un examen: Para hacer tareas:

CONTENIDO 2

Cierre (5 minutos)

Pegan su plan en un lugar visible dentro del aula.

Cada estudiante copia el plan en su cuaderno.

El docente refuerza ideas centrales teniendo en cuenta el anexo “Recomendaciones para el maestro”

Después de la sesión de Integración Curricular

Cada estudiante elabora su plan para el estudio personal teniendo en cuenta el esquema planteado en clase, adecuándolo a su contexto y completando con un horario.

Podemos informar a los otros profesores de las áreas curriculares sobre la actividad realizada. A su vez podemos coordinar con ellos para que a través de sus cursos comenten y refuercen en los estudiantes la necesidad de reflexionar acerca de las formas de estudiar que emplean cada uno de ellos.

RECOMENDACIONES

Muchos de los problemas que nuestros estudiantes tienen para fijar nuevos conocimientos, luego de las clases, están relacionados con hábitos inadecuados de estudio. Por eso, aquí presentamos algunas pautas que pueden ser de utilidad al momento de orientar a los estudiantes al respecto.

a) Ambiente de estudio:

Es importante contar con un espacio y clima que brinden las mejores condiciones:

Lugar: preferentemente libre de interrupciones, y con el menor nivel de ruido posible. Esto favorecerá la concentración.

Implementos: al estudiar será importante tener a la mano un diccionario que permita consultar el significado de aquellos términos que no se conocen, algunos textos o enciclopedias sobre los temas que se tocan en el colegio, así como los cuadernos al día. Esto último resulta muy importante, pues es el insumo que les permitirá dirigir, organizar y aprovechar mejor las energías dispuestas para estudiar. Mobiliario: Una silla cómoda y una mesa amplia son suficientes.

Iluminación: de ser posible, natural, y desde la izquierda de quien estudia. No muy débil o potente que pueda forzar o cansar la vista.

i

2.3 Área vocacional de apoyo para la integración curricular

Comúnmente se entiende la vocación como algo innato o determinado en los primeros años de formación de la persona y que define lo que va a ser, esta perspectiva restringe las posibilidades, llevando a considerar que un docente tutor poco podría hacer porque eso ya está predeterminado, o simplemente se tendría que limitar a modelar la vocación que ya existe en el estudiante.

Desde la Tutoría en cambio, entendemos que la formación de vocaciones se abre paso y se lleva a cabo en las diferentes experiencias y momentos del desarrollo, la vocación se forma en el transcurso del proceso, en el cual el estudiante amplía capacidades, abre nuevas posibilidades y construye otras valoraciones sobre aquello que le gusta o en lo que se siente que es bueno.

Los significados y experiencias previas adquieren sentidos diferentes en cada momento de la vida del estudiante y así se van formando nuevos intereses y motivos, sean de tipo profesionales, personales, familiares y otros, es entonces donde la integración curricular se fortalece como puente en el desarrollo de la vocación.

La vocación expresa el conjunto de motivos e intereses que nos orienta hacia aquello que queremos ser y hacer en nuestra vida.

Uno de los ámbitos de acción de la Tutoría es el área de Orientación Vocacional, que ayuda al estudiante a elegir desde una ocupación, oficio o profesión, en el marco de su proyecto de vida, respondiendo a las características y posibilidades tanto personales como del medio.

La orientación vocacional permite al estudiante confrontarse con sus potencialidades y limitaciones personales y las de su entorno, asumir una posición crítica y emprendedora desde su proyecto de vida, y tomar decisiones que lo impulsen a la autorrealización personal.

El emprendimiento, la solidaridad y la creatividad son aspectos muy importantes para enfocar la orientación vocacional, pues son modos de enfocar la acción profesional y la vida en general, son modos de hacer.

¿Vocación, profesión, ocupación?

El enfoque que desarrollamos integra y relaciona tres conceptos claves: vocación, ocupación y profesión.

La vocación del estudiante es aquello que quiere ser y hacer en la vida, y se vincula realista y creativamente, durante la orientación vocacional, con las oportunidades y limitaciones que se presentan en su contexto. Esto implica necesariamente desarrollar una perspectiva de acción emprendedora para el trabajo y la vida.

Entendemos la profesión como una actividad laboral que implica preparación y especialización. Ello no involucra necesariamente estudiar una carrera técnica o superior, sino un dominio, capacitación, actualización con especialización permanente.

Así, entendemos que toda ocupación u ocio puede profesionalizarse a partir de la actitud emprendedora, de desarrollo personal, de valores como la solidaridad y la constancia. La profesionalización supone el esfuerzo permanente y constante por ser el o la mejor en lo que se hace.

CLAVE PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL-PROFESIONAL

Despertar el entusiasmo y una perspectiva de acción emprendedora orientada a la profesionalización permanente de la actividad laboral u ocupacional, que el o la estudiante quiera y pueda desarrollar.

La ocupación puede ser un escalón para llegar a nuestros objetivos, o servir de pista de despegue donde surjan motivos e iniciativas que se articulen al plan de vida profesional. El desarrollo de la relajación y la creatividad en el estudiante es clave para aprovechar las ocupaciones como oportunidades, así como para formular o reformular el plan de vida profesional.

Ejemplos:

- 1 Un alumno puede planificar y trabajar como profesor de baile, mientras se paga sus estudios de diseño gráfico, para que al finalizar sus estudios pueda ejercer la profesión que realmente quiere seguir.
- 2 El estudiante pudo haber planificado que se dedicaría a la panificación sólo por un año, ahorrar y luego estudiar Arte. Sin embargo, su trabajo le encantó y quiere dedicarse y especializarse en pastelería.
- 3 Un ama de casa descubre que tiene aptitudes para hacer repostería y encuentra satisfacción al hacer dicha actividad. Entonces decide estudiar, paralelamente al trabajo que realiza, los cursos de repostería que se han abierto en su municipio.

¿Qué buscamos desde la orientación vocacional profesional?

Desarrollar una perspectiva emprendedora y orientada al autodesarrollo profesional, (D'Angelo, 1994) donde el estudiante elabore planes creativos y flexibles, y tome decisiones relacionadas a la actividad laboral con dirección a la autorrealización personal.

Facilitar el conocimiento de las demandas del mercado laboral, las necesidades de su contexto local y nacional y la oferta educativa.

¿Qué implica que cada uno de nuestros estudiantes tenga éxito en su desarrollo profesional?

El éxito personal es la orientación a la realización de ideales y objetivos de vida, no significa llegar a tener mucho dinero. Así, el éxito personal se desarrolla en la búsqueda de la autorrealización personal en las diferentes esferas de la vida personal.

Una de las principales esferas de la vida es la profesional, pues involucra la mayor parte del tiempo real, proporciona los recursos económicos necesarios para planificar otros ámbitos de la vida y desarrollar un conjunto de capacidades personales.

Un aspecto importante a mencionar es que el camino al éxito no es directo. Por ejemplo, es probable que alguien que quiera ser médico no estudie la carrera apenas termine el colegio. Tendrá que visualizar y planificar rutas alternativas que lo hagan llegar a sus objetivos.

Así, también, otro criterio importante para el éxito en el desarrollo profesional es el de la cooperación y la solidaridad, que fortalecen no sólo el desarrollo personal, sino también el desarrollo colectivo. Así, impulsar y hacer una empresa comunitaria dedicada a los textiles o contribuir con una idea innovadora de trabajo para mejorar la producción de todos los trabajadores que sostienen la empresa, etc. son acciones de solidaridad y cooperación que permiten el desarrollo profesional personal y el de la colectividad.

Por esto, la actitud y acción emprendedora, solidaria y creativa deben ser eje del desarrollo profesional.

¿Cuál es el papel del tutor o tutora en la orientación vocacional?

Orientar al estudiante en su tránsito por ilusiones, contradicciones, dudas, definición de intereses y motivos, y en la formulación de su proyecto de vida.

Promover el desarrollo de sensibilidad social y actitud crítica ante su realidad para la toma de decisiones y asunción de objetivos vocacionales y profesionales.

Facilitar la creatividad y reflexión sobre la profesión que se desea seguir, brindando información pertinente y generando debate y diálogo.

Diseñar situaciones problema donde el estudiante se cuestione y explore el ambiente con sus posibilidades, factibilidades y oportunidades (Ovidio, 2000).

¿Qué capacidades se deben desarrollar?

En el Plan de estudios 2022 de Educación Básica Regular figuran capacidades fundamentales² del desarrollo integral de los estudiantes, a las que contribuye la orientación vocacional-profesional desde tres procesos:

1. Reflexión crítica en torno a las situaciones reales que enfrenta el estudiante.
2. Diseño de planes creativos y emprendedores que organicen la actividad y vida del estudiante.
3. Articulación de materiales personales, comunitarios y sociales en el proyecto de vida profesional, desde el conocimiento de su realidad social.

Finalmente, la orientación vocacional-profesional comprende todo el proceso de acompañamiento centrado en la formación de motivos de vida y profesionales, actitudes y modos de afrontar los desafíos del desarrollo profesional.

No sólo se remite a la elección de carrera, sino a toda la formación y actuación profesional.

² . Capacidades fundamentales: Pensamiento crítico, Pensamiento creativo, Toma de decisiones y Solución de problemas.

SESIÓN 2.12**TODAS LAS OCUPACIONES SON IMPORTANTES**

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los niños reconozcan diversas ocupaciones e identifiquen sus intereses iniciales.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: recortes grandes de periódicos y revistas, que muestren a personas de diferentes ocupaciones; colores y hojas de papel en blanco.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

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

Desarrollo (30 minutos)

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

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

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

Cierre (5 minutos)

Finalmente, entregamos hojas de papel y colores a los estudiantes y les pedimos que dibujen la ocupación que más les interesó o les gustó.

Después de la sesión de Integración Curricular

Se puede programar una pequeña obra de teatro en la que cada estudiante represente alguna ocupación.

También se podría sugerir que en la clase de educación artística “construyan” instrumentos característicos de las ocupaciones que se usarán en la representación teatral.

SESIÓN 2.13

LO QUE ME GUSTA HACER

ÁREA: VOCACIONAL

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

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: tres títeres (opcional)

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Decimos a los estudiantes que presten atención porque les vamos a leer el cuento “Yo quiero ser” (se puede adaptar para representarlo con títeres en lugar de leerlo).

YO QUIERO SER...

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. “Sólo 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 sólo 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.

Desarrollo (25 minutos)

Después de leer o representar la historia, alentamos a nuestros estudiantes para que la comenten. Podemos preguntar:

¿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 relación precisando que es importante conocer y probar diversas actividades, siempre que sean saludables, pues quizá descubramos que nos agradan.

Cierre (5 minutos)

Les pedimos que escriban una lista de cosas que les gustaría probar o aprender a hacer.

Después de la sesión de Integración Curricular de Tutoría

En una siguiente sesión de tutoría comparten el contenido de sus listas.

Pedimos a nuestros estudiantes que dibujen una de las cosas que han escrito en la lista de cosas que les gustaría probar o aprender a hacer.

SESIÓN 2.14

LOS RETOS DE LA VIDA

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los estudiantes se sientan motivados a asumir los retos que se les plantea luego de salir del colegio.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones

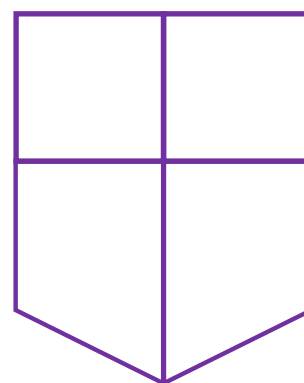
Humanas MATERIALES: una hoja por grupo, lápices o lapiceros

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Decimos a los estudiantes que realizaremos un ejercicio sobre crecimiento personal a lo largo de la vida. Los motivamos indicándoles que será una experiencia interesante.

Desarrollo (25 minutos)

Presentamos en un papelógrafo o en el pizarrón “El escudo de la vida”, el cual está dividido en cuatro partes. Ejemplo:



Con participación de todos completan el escudo, dibujando en cada espacio algo o escribiendo una frase (o ambos) que represente logros en una determinada etapa de la vida, de acuerdo a lo siguiente:

Espacio superior izquierdo: 0 a 3 años

Espacio superior derecho: 3 a 10 años

Espacio inferior izquierdo: 10 a 17 años

Espacio inferior derecho: 17 a 27 años

Los logros se refieren a cosas de todo tipo como: caminar, alimentarse solos, leer, escribir, montar bicicleta, nadar, correr, manejar, conseguir un ocio o profesión, trabajar, etc.

En este proceso es importante que vayamos destacando que en cada momento de la vida vamos enfrentando desafíos y cumpliendo retos como los que hemos puesto en el escudo. Ahora que estamos próximos a terminar la secundaria se nos presentan nuevos retos que tenemos que afrontar: la elección de una ocupación futura.

Cierre (10 minutos)

El tutor pregunta a los estudiantes si se sienten listos o si se están preparando para afrontar los retos que próximamente enfrentarán. Los motiva y anima a comenzar a prepararse.

Los estudiantes escriben o dibujan en una hoja sus retos actuales y los guardan.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión de tutoría los estudiantes comparten sus retos actuales.

En futuras sesiones de tutoría pueden elaborar metas concretas que les permitan ir preparando condiciones para hacer una buena elección ocupacional, así como lograr otras aspiraciones.

SESIÓN 2.15

MI FUTURO DESEADO³

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los estudiantes se sensibilicen respecto a su proceso vocacional y se motiven a asumir un rol activo.

AREA CURRICULAR RELACIONADA: Educación para el Trabajo, Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: una hoja por estudiante

Presentación - sensibilización (10 minutos)

- ✓ Comentamos con nuestros estudiantes dos casos:
- ✓ Una estudiante de 4to de secundaria decide inscribirse en una academia preuniversitaria y asistir los sábados.
- ✓ Un adolescente de un área rural decide ir a la ciudad para trabajar, dejando su casa y su tierra.

Luego, preguntamos:

¿Por qué estos jóvenes están tomando decisiones?

¿Qué buscan estos adolescentes?

³. Tanto la sesión "Mi futuro deseado" como las dos siguientes: "¿Qué quiero lograr en mi vida?" y "¿Cómo me veo en el futuro?" tienen los mismos objetivos. Por eso se puede elegir trabajar solo una, salvo que uno considere necesario reforzar el tema.

Retomando sus respuestas introducimos el concepto de “proyecto de vida”, propiciando la reflexión sobre las metas personales para el futuro, y tomando en cuenta los múltiples aspectos del desarrollo, como: amistades, familia, trabajo, desarrollo personal, etc. Enfatizamos en el proceso vocacional, y explicamos que se trata de encontrar lo que a uno le gustaría desarrollar en los planos laboral y educativo.

Desarrollo (25 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que se relajen y cierren los ojos. Con voz pausada, les decimos que piensen en cómo se ven dentro de 10 años, con qué personas están, en qué lugar se encuentran y qué es lo que están haciendo.

Luego, se les pide que imaginen cómo será su trabajo, qué les gustaría hacer, con quiénes les gustaría trabajar, etc. Esta actividad durará aproximadamente 3 minutos.

Posteriormente, solicitamos que expresen con dibujos y por escrito lo que acaban de imaginar en una hoja de papel. Sugerimos que a un lado de la hoja hagan un dibujo que represente su situación imaginada y al reverso escriban un relato sobre lo dibujado.

Al finalizar, quienes deseen podrán explicar el significado de sus dibujos y contar su relato.

Cierre (10 minutos)

Resaltamos la importancia de permitirse un tiempo de reflexión en relación a las metas que uno se plantea y los pasos que se debe seguir para alcanzarlas.

Hablan sobre cómo se sintieron al imaginar sus vidas dentro de 10 años. ¿Qué tareas y compromisos deben asumir hoy para lograr su proyecto personal?, ¿qué situaciones serían un obstáculo para lograrlo y cómo se podrían evitar?

Concluimos resaltando que el proceso vocacional es continuo, y se va formando y consolidando paulatinamente, mencionando que es normal que con el transcurrir del tiempo existan variaciones respecto de cuáles son nuestras metas.

Después de la sesión de Integración Curricular

Las y los estudiantes pueden elaborar un ensayo en el que reflexionen acerca de su futuro profesional, tomando en cuenta los pasos que deben seguir para lograr sus objetivos.

SESIÓN 2.16

¿QUÉ QUIERO LOGRAR EN MI VIDA?

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los estudiantes se sensibilicen sobre la importancia de su proyecto de vida, especialmente en el ámbito vocacional, y se motiven a tener un rol activo en su proceso de definición vocacional.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Educación para el Trabajo; Persona, Familia y Relaciones Humanas MATERIALES: una hoja de papel por estudiante.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Preguntamos: ¿Qué entienden por “proyecto de vida”? Incidimos en que este proyecto debe incluir diferentes aspectos del desarrollo, como: amistades, familia, trabajo, etc. Enfatizamos sobre el proceso vocacional como parte del proyecto de vida.

Desarrollo (35 minutos)

Solicitamos a nuestros estudiantes que dibujen en una hoja árbol con raíces, tronco y frutos las raíces representan todo aquello que nos ayuda a crecer como personas, como por ejemplo: nuestra educación, nuestros padres, nuestros valores y habilidades, entre otros.

Los frutos representan todas las metas en nuestro proyecto de vida, incluidas las metas vocacionales.

El tronco representa el esfuerzo y la perseverancia para lograr las metas.

Pegan sus árboles en la pared para que todos los puedan ver. Tratamos de asegurar un ambiente positivo y de estímulo al trabajo de cada uno. Brevemente algunos voluntarios comparten el contenido de sus árboles.

Enfatizamos que se puede tener educación, habilidades, buenos padres, pero si no hay esfuerzo y perseverancia no será posible alcanzar nuestras metas.

Cierre (5 minutos)

Finalizamos enfatizando la necesidad de interesarse en el propio proyecto de vida y en el proceso vocacional. Resaltamos la necesidad de que cada uno asuma un compromiso con respecto a su futuro. También subrayamos que el proceso vocacional es continuo y se va formando y consolidando poco a poco, pero siempre necesita que la persona esté comprometida con su propio desarrollo.

Después de la sesión de Integración Curricular

Podemos pedir a los y las estudiantes que elaboren un ensayo sobre sus metas personales y vocacionales, sustentando por qué sus metas son realistas.

SESIÓN 2.17

¿CÓMO ME VEO EN EL FUTURO?

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes se sensibilicen en relación a su proceso de deinición vocacional y se motiven a involucrarse activamente en él.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Educación para el Trabajo, Persona Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: Una hoja en blanco

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Iniciamos diciendo al grupo frases como:

- Mi futuro será como yo quiero.
- Dentro de algunos años yo habré logrado las metas que me propongo.

Explicamos a los estudiantes que esas son frases que expresan lo que nosotros creemos y queremos para nuestro futuro.

Desarrollo (30 minutos)

Indicamos que diremos oraciones incompletas y que deben copiar completar individualmente con lo primero que les venga a la mente.

Dictamos las siguientes oraciones:

En el futuro, yo...	Me sentiré satisfecho cuando yo...
Dentro de 5 años, yo quisiera estar...	Lo más importante para mí es...
A mí me gustaría convertirme en...	Yo quisiera lograr...
En la vida es importante...	En el futuro, será importante que yo...
Sería feliz si más adelante yo...	Después de terminar el colegio, yo...
Una de mis metas es...	Cuando pienso en el futuro, yo...
Otra de mis metas es...	Para alcanzar mis metas, yo...
Pienso que dentro de 10 años, yo...	Tengo temor a...
Cuando pienso en mi futuro, yo me siento...	Mis principales fortalezas son...
Dentro de 10 años, yo quisiera tener...	

Luego motivamos a nuestros estudiantes para que compartan una de sus respuestas.

Por el hecho que en este tipo de ejercicios se puede obtener información muy personal, debemos alentar un clima de mutuo respeto, en que la participación sea de manera voluntaria. Recalcamos que a su edad es difícil para cualquier persona tener claro lo que desea hacer en su vida, y lo normal es que por momentos uno sienta que no sabe qué escribir.

Cierre (5 minutos)

Destacamos la necesidad de interesarse en el propio proyecto de vida y en el proceso vocacional. Explicamos también que un proyecto de vida requiere una reflexión cuidadosa, para que tome un rumbo que sea satisfactorio. Finalmente, subrayamos que el proceso vocacional es continuo y se va formando y consolidando paulatinamente, por lo que es usual que existan variaciones en nuestras metas, con el transcurrir del tiempo.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos que vuelvan a mirar las frases y reflexionen profundamente antes de completarlas, y luego las comparen con las anteriores frases: ¿Varían? ¿Qué tanto? ¿Por qué?

Podemos solicitar a nuestros estudiantes que escriban un ensayo basándose en las preguntas incompletas.

SESIÓN 2.18

LA IMPORTANCIA DE CONOCERSE A UNO MISMO

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reconozcan y valoren sus características y habilidades personales y las tengan en cuenta en la elección de su ocupación.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: gises, un formato 2.18, de factores personales, para cada estudiante, hojas cortadas por la mitad

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Explicamos a nuestros estudiantes que conocerse a sí mismo es uno de los puntos más importantes durante el proceso vocacional. Conocer nuestras características permite analizar alternativas de estudios y ocupaciones en función a cómo somos, en qué somos buenos y qué nos gusta.

Desarrollo (30 minutos)

Realizamos una lluvia de ideas en torno al siguiente tema:

¿Qué características personales necesita conocer uno para poder elegir mejor su opción vocacional?

Vamos anotando en el pizarrón las ideas de nuestros estudiantes. Será importante evidenciar y corregir las ideas que no correspondan a características internas y personales, como por ejemplo “el apoyo familiar” o “las carreras que hay en las universidades”.

Una vez terminada la lluvia de ideas, relacionamos lo anotado en el pizarrón con una categoría (habilidades, intereses, valores y personalidad) como se muestra en los ejemplos a continuación:

Habilidades: “en qué somos buenos”, “aptitudes”, “capacidades”

Intereses: “qué nos gusta”, “lo que nos interesa”, “nuestras preferencias”

Valores: “lo importante para nosotros”, “nuestras prioridades”, “qué queremos en la vida”, “la forma de pensar” Personalidad: “nuestra forma de ser”, “el carácter”

Es probable que no surjan ideas para todas las categorías. Pero no tiene importancia, dado que en formato 2.18 se incluyen todas las características analizadas. Explicamos el significado de cada una de las categorías que aparecen ahí.

Repartimos el formato con las preguntas y los ejemplos de las características personales para que releccionen y completen individualmente.

Finalmente, en forma voluntaria, pueden compartir algunos de los aspectos desarrollados.

Cierre (5 minutos)

Evalúan la sesión escribiendo en una tarjeta una palabra que exprese cómo se han sentido y otra que exprese un aprendizaje. Pegan sus papeles en un lugar visible.

Recogemos lo más saltante de las evaluaciones y comentamos.

Resaltamos que conocerse es muy importante y constituye uno de los pasos necesarios para la realizar una buena elección vocacional. Mencionamos que los resultados de este ejercicio deberán tomarse en cuenta a lo largo de todo el proceso vocacional.

Después de la sesión de Integración Curricular

Se recomienda a los estudiantes leer atentamente sus respuestas luego de unos días y subrayar con color todo aquello que les resulte significativo. Si algo les preocupa y estiman que necesitan apoyo, se les invita a dialogar individualmente con el tutor o con alguna otra persona de confianza.

HABILIDADES	PERSONALIDAD
¿Qué sabes hacer bien? ¿Qué eres capaz de hacer? ¿En qué destacas? ¿Qué materias o áreas te acomodan mejor? Ejemplos: Cocinar, arreglar artefactos, hablar otro idioma, dibujar, memorizar canciones, inventar objetos, entender un mapa, jugar al fútbol, leer rápido, cantar y bailar, resolver problemas de matemáticas, hacer juegos de construcción, etc.	¿Cómo eres? ¿Cómo te comportas? ¿Qué te diferencia de los demás? Ejemplos: Soy una persona extrovertida, ordenada, relexiva, idealista, optimista, constante, terca, indecisa, activa, tranquila, habladora, perezosa, mandona, caprichosa, etc.
VALORES	INTERESES PROFESIONALES
¿Qué es importante para ti? ¿Cuáles son las razones que guían generalmente tus decisiones? Ejemplos: El prestigio, no tener a nadie que te mande, mandar tú y poder organizar tu tiempo, tener una ocupación creativa, ganar mucho dinero, ayudar a los otros, etc.	¿Qué te gusta hacer? ¿Cuáles son tus preferencias? ¿Qué tienes ganas de hacer en tu tiempo libre? Ejemplos: Armar aparatos electrónicos, escuchar música, ir de excursión y observar la naturaleza, hacer manualidades, aconsejar a los amigos, ir al cine o al teatro, arreglar la bicicleta, leer, etc.

SESIÓN 2.19

MI PROYECTO DE VIDA⁴

ÁREA: VOCACIONAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes se comprometan con su proceso vocacional, de modo que planeen su proyecto de vida con decisión y optimismo.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Educación para el Trabajo

MATERIALES: hojas rayadas

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Decimos a las y los estudiantes que piensen en cómo se entrena un equipo para ganar una competencia deportiva. Permitimos que se genere una conversación sobre cómo un equipo de fútbol o vóley logra ganar un campeonato. Probablemente, la discusión girará en torno a aspectos como el entrenamiento, la organización, el conocimiento de los rivales y las canchas, la disciplina, la fuerza de voluntad, la habilidad, la motivación, el esfuerzo, y otros. Luego, explicamos cómo esto es equivalente a lograr nuestras metas en la vida.

Señalamos de qué manera lo que han mencionado para el caso del deporte, se necesita para que el propio proyecto de vida sea satisfactorio.

Desarrollo (25 minutos)

A partir de lo anterior, centramos la conversación en el proyecto de vida de nuestros estudiantes.

Pedimos que dividan una hoja de papel en cuatro, sea trazando líneas o simplemente doblándola, y que respondan las siguientes preguntas (una por cada cuadrante):

¿Qué quiero lograr en mi vida?

¿Qué tengo que hacer para lograrlo?

¿Con qué cuento yo para hacer frente a tales situaciones?

¿Qué situaciones podrían impedir que yo alcance mis metas?

Advertimos que tal vez no puedan responder a todas las preguntas y que algunos se sentirán más seguros de sus respuestas que otros. Hacemos notar que eso es normal y que significa que todavía están en pleno proceso de definición vocacional. Asimismo, decimos que conforme pase el tiempo, seguramente estas preguntas serán más fáciles de responder, ya que paulatinamente el proyecto de vida se irá consolidando.

Una vez que nuestros estudiantes terminan de responder, pedimos voluntarios para que comenten sus respuestas.

⁴ . Puede recomendarse que esta sesión se lleve a cabo hacia el final del ciclo escolar.

Cierre (5 minutos)

Señalamos que el proceso de encontrar y construir la vocación continúa, y que incluso en estos tiempos es usual que el camino optado en la juventud varíe cuando uno es adulto. Finalizamos brindando un panorama de optimismo, resaltando la importancia del compromiso asumido en el propio proceso vocacional.

Después de la sesión de Integración Curricular

Invitamos a nuestros estudiantes a conservar la hoja desarrollada en esta sesión, para que la revisen después, cuando ya tengan más clara su opción vocacional. Esta, además de ser un recuerdo personal, servirá para que se den cuenta de cómo van avanzando en su proyecto de vida.

i

2.4 Área de cultura y actualidad

El trabajo desde esta área pretende que los y las estudiantes se involucren con su entorno, local, regional, nacional y mundial a través del conocimiento de los principales hechos que van sucediendo. Se trata de promover en ellos el interés y la motivación por conocer lo que ocurre a su alrededor, en otras realidades, respecto de otras vivencias y a otras personas.

Se orienta también al conocimiento de la historia comunal y nacional, valorando las raíces, tradiciones, costumbres y desarrollando sentimientos de pertenencia.

Por ser México un país con una realidad multicultural y multilingüe, es necesario que brindemos atención especial a la diversidad cultural.

Si bien la interculturalidad no puede circunscribirse a un área de trabajo, porque está presente en cada momento del accionar educativo, es en esta área en que se la promueve de manera especial.

La Tutoría y Orientación Educativa se preocupará por fomentar entre los niños, las niñas y los adolescentes una actitud de aceptación de aquellas personas que en principio se sienten como diferentes, pero que en realidad no lo son, pues todos son iguales, aunque procedan de tradiciones familiares y culturales distintas.

Por eso promoveremos el interés por conocernos unos a otros, de aprender de aquellos que viven de otra manera,

hablan y se visten diferente, perciben, piensan y opinan diferente, siempre en una relación de respeto.

Esta área de la Tutoría aporta de manera directa al logro de capacidades y actitudes consideradas en el área curricular de Personal Social, Ciencias Sociales y Comunicación Integral.

SESIÓN 2.20

VALORANDO NUESTRAS TRADICIONES CULTURALES

ÁREA: CULTURA Y ACTUALIDAD

BUSCAMOS: que los y las estudiantes valoren las manifestaciones culturales de su entorno social.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social, Comunicación Integral

MATERIALES: copias de letras de canciones, reproductor musical papel bond colores, cinta masking

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Repartimos las copias de la canción “Que bonita es mi tierra” La escuchamos y seguimos la lectura.

¡Qué lejos estoy del suelo donde he nacido!

Inmensa nostalgia invade mi pensamiento
Al verme tan solo y triste cual hoja al viento
Quisiera llorar, quisiera morir de sentimiento

¡Oh Tierra del Sol! Suspiro por verte

Ahora que lejos yo vivo sin luz, sin amor
Y al verme tan solo y triste cual hoja al viento
Quisiera llorar, quisiera morir de sentimiento

Cuando termina, preguntamos a nuestros estudiantes:

1. ¿Les gustó la canción? ¿Por qué?
2. ¿Qué significado tiene la expresión: No hay arcoíris que pueda igualar el color de mi tierra
3. ¿Qué aspectos positivos tiene el hecho de ser Mexicanos?
4. ¿Qué manifestaciones culturales nos hacen sentirnos orgullosos de nuestro origen?
5. ¿Menciona algunas manifestaciones culturales propias del lugar donde naciste o de donde son tus padres?

También podemos emplear canciones regionales que expresen el orgullo y la identidad de nuestro origen Mexicano y adaptar las preguntas.

Desarrollo (20 minutos)

Armamos seis grupos y pedimos a tres de ellos que dibujen en un papel bond manifestaciones culturales diversas acerca de la costa, la sierra y la selva.

A los otros 3 grupos les indicamos escriban, en prosa o verso, las bondades de la costa, la sierra y la selva.

Hacemos una puesta en común y resaltamos las bondades de cada zona de nuestro territorio y exhortamos a los estudiantes a enorgullecernos cada día de ser Mexicanos, por lo que tenemos y lo que con propio esfuerzo lograremos.

Cierre (10 minutos)

Para terminar, pedimos opiniones sobre lo trabajado y lo registramos en un papel bond a manera de conclusión.

Finalizamos cantando juntos: “Que bonita es mi tierra”.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que elaboren un periódico mural: “Soy Mexicano, ¡qué viva el México!” con poemas, dibujos, fotos, artículos, etc. sobre el tema.

SESIÓN 2.21

APROVECHEMOS EL INTERNET PARA APRENDER

ÁREA: CULTURA Y ACTUALIDAD

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan las posibilidades que ofrece Internet para aprender, comunicarse y socializarse.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Comunicación Integral

MATERIALES: pizarrón, plumones

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que comparen las formas de aprender, de comunicarse y relacionarse de antes (ellos tendrán referencias a partir de los comentarios de las personas mayores de sus familias), en comparación a las de hoy, gracias a las nuevas tecnologías. Dibujamos un cuadro guía en el pizarrón, como el siguiente, y vamos anotando allí los aportes del grupo:

	Hace 10 años	Hoy
APRENDER		
COMUNICARSE Y SOCIALIZAR		

Desarrollo (20 minutos)

Una vez que hayan respondido, resaltaremos lo novedoso del uso de Internet, y que si bien su uso tiene aspectos positivos y negativos, esta vez nos concentraremos en lo positivo. Con los estudiantes completamos en el pizarrón un cuadro como este.

Maneras en que Internet nos permite:	
APRENDER	
COMUNICARNOS Y SOCIALIZAR	

Los estudiantes copiarán las conclusiones del tema en su cuaderno y comentarán algunas anécdotas respecto al uso que hicieron de Internet.

Asimismo, identificarán qué habilidades han desarrollado para la búsqueda de información, para comunicarse y socializarse con otros.

Finalmente, indicamos que deben tener cuidado al navegar en Internet, porque así como hay cosas muy positivas, hay otras que no lo son: no toda la información es coniable, algunos chats pueden ser peligrosos, no es bueno pasar muchas horas frente al descuidar las propias obligaciones, etc.

Cierre (10 minutos)

Podemos sugerir visitar algunas páginas de Internet que ofrecen apoyo académico como: www.tareasya.com, www.icarito.com.cl, www.educared.com, etc.

Después de la sesión de Integración Curricular

Si la escuela cuenta con Internet, nuestros estudiantes pueden visitar los portales recomendados o explorar otros, guiados por nosotros.

Asimismo, pedimos a nuestros estudiantes que elaboren, en grupo, tres recomendaciones para el uso adecuado de Internet, que consolidarán en un cartel que puede ser colocado en un lugar visible del aula. También pueden difundir algunas copias en las cabinas cercanas a la institución educativa, contando para ello con nuestro apoyo.

SESIÓN 2.22

VALORANDO NUESTRAS TRADICIONES

ÁREA: CULTURA Y ACTUALIDAD

BUSCAMOS: que los y las estudiantes valoren las manifestaciones culturales propias de su entorno social.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social, Comunicación Integral

MATERIALES: imágenes de: paisajes de lugares diversos, artesanías, platos típicos, bailes, costumbres, etc.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que imaginen que llevan viviendo muchos años fuera del país y un día, de regreso del trabajo, encuentran una exhibición de México.

Presentamos las imágenes en el pizarrón y pedimos a los estudiantes que se vayan acercando a observar y comentar respecto al origen de dichas expresiones culturales.

Desarrollo (35 minutos)

Formamos grupos de 5 estudiantes y les solicitamos elaborar un listado de aspectos culturales de una región que los hacen sentir orgullosos de ser peruanos.

Luego releen a partir de las siguientes preguntas:

¿Desde cuándo existirá esa costumbre, comida, vestido, baile o arte?, ¿cómo se habrá originado?

¿Cómo se manifiesta hoy en día?

¿Cómo se manifiestan las expresiones culturales en las regiones y cómo varían cuando las personas migran a otro lugar del país, o al extranjero?

En plenaria, comparten lo trabajado y nosotros ayudamos a precisar el origen de las manifestaciones culturales y la importancia histórico-cultural que ello tiene para nuestro sentido de identidad.

Cierre (5 minutos)

Nuestros estudiantes expresan sus opiniones en relación a los propósitos del tema tratado.

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos a nuestros estudiantes que averigüen sobre las manifestaciones culturales propias del ámbito donde viven y las comenten o escriban, para exponerlas en el periódico mural del aula.

SESIÓN 2.23

CONOCEMOS LA REALIDAD NACIONAL

ÁREA: CULTURA Y ACTUALIDAD

BUSCAMOS: que cada estudiante se ejercite en realizar un análisis crítico de la información proporcionada por los medios de comunicación acerca de las situaciones y problemáticas de su entorno.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Comunicación; Personal Social, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: paquetes con diferentes tipos de periódicos para cada grupo⁵ (uno sensacionalista, uno de izquierda y otro de derecha, de preferencia de la semana), cuadro 2.23 de análisis de noticias (un cuadro por grupo); papel bonds; plumones de colores; cinta masking

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Decimos al grupo que por la mañana tuvimos oportunidad de ver los titulares de los periódicos y les comentamos una noticia que nos llamó la atención, seguramente ellos de manera espontánea comentarán otras noticias, si no, los inducimos a que comenten algunas que hayan visto en los periódicos o en la televisión.

⁵ . Se puede solicitar a los estudiantes que lleven periódicos de la semana.

Proponemos revisar con mayor cuidado algunas noticias periodísticas.

Desarrollo (35 minutos)

Formamos grupos de 6 estudiantes y entregamos a cada grupo un conjunto de periódicos diferentes, de tal forma que puedan contrastar el tipo de información que presentan (uno “amarillista o sensacionalista”, uno de izquierda y otro de derecha).

Cada grupo seleccionará una noticia, la que consideren ha sido más resaltada en dicho periódico (puede también ser un análisis directo de los titulares), y dialogará en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de noticia es la que han resaltado en los periódicos?
2. ¿Por qué el comité editorial del diario habrá estimado importante difundir esas noticias?
3. ¿Será importante que los mexicanos conozcan esas noticias?
4. ¿De qué manera las noticias se vinculan a nosotros? (entorno parecido, protagonistas jóvenes, sucesos similares en la comunidad, etc.)
5. ¿En qué medida y de qué forma nos afecta lo narrado?
6. ¿Han observado que existen otras noticias, a su criterio importantes, pero que no están suicientemente resaltadas o detalladas en el diario? ¿Cuáles, por ejemplo?
7. ¿En qué se diferencian los tipos de noticias que cada periódico ha resaltado?

Cada grupo llenará un cuadro (Ver el cuadro 2.23).

CUADRO 2.23 - ANÁLISIS DE NOTICIAS

Titular de la noticia resaltada	Área	Ámbito de la noticia	Lenguaje y forma de COMUNICACIÓN
“ ” Diario 1:	Política Economía Espectáculo Social Tecnología Deportes Cultural Policial/ crímenes	Internacional Nacional Regional Local
“ ” Diario 2:	Política Economía Espectáculo Social Tecnología Deportes Cultural Policial/ crímenes	Internacional Nacional Regional Local
“ ” Diario 3:	Política Economía Espectáculo Social Tecnología Deportes Cultural Policial/ crímenes	Internacional Nacional Regional Local

En plenaria, un representante de cada grupo expondrá su cuadro. En ese momento, promoveremos el diálogo y la reflexión, en especial sobre las preguntas 6 y 7, para comparar la forma que los diarios revisados presentan la realidad.

Luego entre todos escribirán conclusiones en un papel bond teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

1. De acuerdo al cuadro, ¿qué diferencias hay entre las noticias resaltadas por cada diario?
2. ¿A qué se deben estas diferencias?
3. ¿Solo los medios de comunicación masivos (periódicos, TV., radios nacionales) pueden ponernos en contacto con la realidad? ¿Qué limitaciones tienen estos medios masivos?
4. ¿Qué otras formas tenemos de estar en contacto con la realidad? (visitas de campo, diálogo con personas de otras realidades, medios de comunicación alternativos o locales, etc.) ¿Qué limitaciones tienen estos medios?
5. ¿Cómo nos sentimos al saber que los medios de comunicación no brindan toda la información real que necesitamos conocer?

Cierre (5 minutos)

Enfatizamos con el grupo los siguientes mensajes:

Cada diario tiene una visión particular de la realidad, que obedece a diferentes intereses: políticos, económicos, comerciales, etc.

Todas las noticias nos afectan económica, política, cultural y emocionalmente. Por ello, es preciso conocer, con veracidad y objetividad, todas las versiones de los involucrados en la noticia.

Es necesario consultar diversas fuentes de información para tener claridad respecto al tratamiento de un tema de actualidad.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que organicen, por grupos, el periódico mural semanal con las noticias más importantes y dialogamos en torno a ellas. Enfatizamos la necesidad de citar la fuente (¿quién lo dijo?, ¿en qué medio?); y además, identificar si se trata de un medio serio y una fuente coniable.

También se puede promover, además del mural, un medio alternativo de comunicación (boletín, radio, etc.) donde resalten noticias locales de interés para ellos y la comunidad educativa.

SESIÓN 2.24

INTERNET: UNA VENTANA PARA CONOCER EL MUNDO

ÁREA: CULTURA Y ACTUALIDAD

BUSCAMOS: que los y las estudiantes aprovechen las posibilidades que ofrece Internet para el aprendizaje, la comunicación y la socialización.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Comunicación Integral

MATERIALES: cuadro sobre usos de Internet

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que expresen las palabras provenientes del Internet que conocemos y usamos en la vida diaria y las anotamos en el pizarrón. Les solicitamos reflexionar sobre cómo esta herramienta ha pasado a formar parte de la vida diaria de muchas personas, y se ha vuelto imprescindible para muchos campos.

Desarrollo (30 minutos)

Formamos grupos de cinco estudiantes para que comenten sus experiencias de aprendizaje, comunicación y socialización en relación al uso de Internet. Pedimos que copien el siguiente cuadro y clasifiquen las experiencias.

	Experiencias
Aprendizaje	
Comunicación	
Socialización	

Una vez que los grupos completan su cuadro, comparten sus hallazgos en plenaria y opinan acerca de la importancia de los materiales que ofrece Internet como un medio para estar conectados con el mundo.

Cierre (10 minutos)

Cada grupo de estudiantes elabora diversas estrategias que permitan optimizar el uso de Internet, para lo cual redactarán tres reglas que serán recogidas en un papel bond y expuestas en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos a los estudiantes que averigüen direcciones electrónicas o de páginas web que ofrezcan aportes académicos y publiquen el listado en el periódico mural, bajo el rubro “La web de la semana” o algún otro título creativo. También pueden difundir algunas copias de la lista en “cafés Internet” cercanos a la escuela, para lo cual pueden contar con nuestro apoyo.

2.5 Área de salud corporal y mental

Esta área tiene la finalidad de promover en los estudiantes hábitos, actitudes y prácticas acordes con estilos de vida saludable, entendiendo que la salud se refiere al completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente a la ausencia de enfermedad o dolencia. Se trata, por tanto, de una visión integral de la salud.

Mediante el espacio tutoría e integración curricular, buscamos fomentar actitudes y comportamientos responsables en relación a su salud, desde los primeros años de escolaridad, de manera que los estudiantes los vayan incorporando como formas habituales de vida y prevengan riesgos y dificultades futuras, para gozar de una mejor calidad de vida. Esta área de tutoría también persigue que niños y niñas se orienten a ser promotores de la salud de otros, entre sus familiares y pares.

En este marco de la salud, se considera el tratamiento de aspectos relacionados con la nutrición adecuada, la promoción de hábitos de higiene, de actividad física y salud mental, como formas expresiones de actitudes de autocuidado y autovaloración.

La salud mental es inseparable de la salud corporal, y puede ser favorecida desde la Tutoría, a través de medidas, acciones y espacios en donde el estudiante tenga oportunidad de conocer y desarrollar estrategias que reduzcan los factores de riesgo y fortalezcan los de protección.

La salud mental se relaciona con todos los campos formativos y todas las disciplinas, por lo que su estudio es sin duda muy valioso.

SESIÓN 2.25

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE COMO COMPORTAMIENTO SALUDABLE

ÁREA DE TUTORÍA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de practicar deportes y actividades físicas diversas para conservar una buena salud corporal y mental.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Educación Física; Personal, Familia y Relaciones Humanas; Ciencia y Tecnología

MATERIALES: cuadro de desarrollo corporal y mental

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos la sesión realizando una breve encuesta:

¿Qué haces en tus ratos libres para...	desarrollar tu mente?	desarrollar tu cuerpo?
¿Qué te gustaría hacer para...	desarrollar tu mente?	desarrollar tu cuerpo?

Desarrollo (30 minutos)

Elaboramos en el pizarrón el listado de actividades realizadas por el grupo en un cuadro como el siguiente:

	Desarrollo mental	Desarrollo corporal
Lo que hacemos		
Lo que nos gustaría hacer		

Analizamos junto con nuestros estudiantes el contenido del cuadro presentado y sobre las razones por las que se practican algunas actividades físicas y mentales más que otras.

Relexionamos con los estudiantes sobre la importancia y los beneficios de practicar actividades físicas y recordamos el dicho: “Mente sana en cuerpo sano”. Destacamos algunos aspectos:

El valor de la actividad física frente al riesgo de caer en la vagancia, el pandillaje o el consumo de drogas.

La falta de socialización y distracciones puede ser un factor de riesgo para la aparición de la depresión.

La tensión de las actividades y del estudio puede generar altos niveles de estrés. Frente a ello, la actividad física es una actividad importante.

A continuación, formamos grupos y les solicitamos que escojan una actividad física o deporte diferente y que señalen los beneficios de la actividad que escogieron y promuevan su práctica mediante la creación de un lema.

Cierre (5 minutos)

Animamos a los grupos para que presenten los lemas en el aula; subrayamos las características generales de las actividades escogidas y comentamos que el objetivo de practicar un deporte o actividad física es disfrutar de ello, que además es beneficioso para su desarrollo. Asimismo, recordamos que existen actividades o deportes que requieren la supervisión y asesoramiento de profesionales o personas competentes, para evitar lesiones u otras complicaciones.

Después de la sesión de Integración Curricular

Podemos organizar y proponer, bajo la supervisión del docente encargado, la práctica de disciplinas deportivas no contempladas en el programa anual, a fin de conocerlas, practicarlas y valorarlas.

Asimismo, podemos sugerir que investiguen sobre las disciplinas que mencionaron los grupos y cómo se desarrollan en nuestro país, quiénes las practican, sus logros, etc., tratarlo en una próxima sesión.

SESIÓN 2.26

SALIENDO DE LA NIÑEZ

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reflexionen sobre los cambios físicos y psicológicos de la pubertad y la adolescencia.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Ciencia y Ambiente; Personal Social

MATERIALES: dos hojas y trozos de papel (de 1/4 de hoja tamaño carta) por cada estudiante, y una caja de cartón vacía, lectura y texto 2.26

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Introducimos brevemente el tema de los cambios físicos que se experimentan en el paso de la niñez a la adolescencia. Les mencionamos a nuestros estudiantes que pronto muchos de ellos pasarán por estos cambios, aclarando que generalmente las niñas son las primeras en cambiar físicamente. Debemos remarcar claramente que en esta sesión trataremos sobre actividades que exigen mucha responsabilidad de parte de los y las estudiantes.

Desarrollo (30 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que en una de las hojas se dibujen a sí mismos de cuerpo entero. Es un trabajo individual, cada uno debe dibujarse de acuerdo a como ve su cuerpo en este momento.

Terminado el primer dibujo, decimos: “¡Ahora van a dibujar su cuerpo como imaginan que será a los 15 años!”. Una vez que terminen les pedimos colocar lado a lado los dibujos y observar las diferencias. Seguidamente, pedimos a los y las estudiantes que, anónimamente, sin poner su nombre, escriban en un papel pequeño qué les hace sentir el imaginar los cambios físicos que experimentarán. Conforme nuestros estudiantes terminen de escribir, deben doblar el pedazo de papel y depositarlo en una caja de cartón, que colocaremos al frente del aula.

Cierre (8 minutos)

Leemos en voz alta y al azar la mayor cantidad de papeles que estén en la caja.

Es muy importante que resaltemos que los miedos y la confusión son comunes, y que la mayoría de niños y niñas ha sentido algún tipo de temor mientras pasan por los cambios físicos que supone la adolescencia. Mencionamos que este período de cambios se llama pubertad, y en esta etapa a veces se tiene miedo de no desarrollarse como el resto de sus compañeros, o sentir vergüenza de los cambios. Finalmente remarcamos que los cambios empiezan y terminan a diferente edad en cada persona, que eso es absolutamente normal y que, tarde o temprano, todos tendrán un desarrollo físico y sexual.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que investiguen los principales cambios que se dan en la pubertad. Luego elaboran un cuadro que incluya los cambios de las mujeres y los hombres. Lo entregan en la siguiente sesión de tutoría.

En la lectura 2.26 se muestra información referencial para nosotros. Está claro que no se espera que el trabajo de los estudiantes sea muy elaborado. Orientar.

LECTURA 2.26 - CAMBIOS EN LA PUBERTAD⁶

MUJERES	VARONES
Senos Vello púbico Vello axilar Aumento del ancho y la profundidad de la pelvis Cambios en la voz Cambios en la piel	Vello púbico Vello axilar Vello facial Cambios en la voz Cambios en la piel Ensanchamiento de la espalda

SECUENCIA USUAL DE LOS CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

En las mujeres	Edad de aparición
Crecimiento de los senos	8-13 años
Crecimiento del vello púbico	8-14 años
Crecimiento del cuerpo	9.5-14.5 (promedio 12) años
Menarquia	10-16.5 (promedio 12.5) años
Vello axilar	Cerca de dos años después del vello púbico
Aumento de la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (el cual puede producir acné)	Casi al mismo tiempo que el vello axilar
En los varones	Edad de aparición
Crecimiento de los testículos y el saco escrotal	10-13.5 años
Crecimiento del vello púbico	10-15 años
Crecimiento del cuerpo	10.5-16 (promedio 14) años
Crecimiento del pene, la próstata, las vesículas seminales	11-14.5 (promedio 12,5) años
Cambio de voz	Casi al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Primera eyaculación de semen	Casi un año después del crecimiento del pene
Vello facial y axilar	Casi dos años luego de la aparición del vello púbico
Aumento de la producción de las glándulas sebácea y sudoríparas (el cual puede producir acné)	Casi al mismo tiempo que el vello axilar

⁶ . Cuadros tomados de: PAPALIA, D.; WENDKOS, S. (1997). *Desarrollo Humano*. McGraw Hill. p.362-363.

TEXTO 2.26 - INFORMACIÓN PARA LA SESIÓN

EL ESTRÉS (del inglés STRESS)

Ten paciencia con todas las cosas, pero sobre todo contigo mismo.

San Francisco de Sales

El estrés es definido como un conjunto de respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas, que se presentan frente a situaciones de demanda y/o amenaza, y en situaciones cotidianas en que la persona no se siente capaz de enfrentar o resolver. Puede llegar a reducir el rendimiento de las personas en sus diversas actividades, ya que impide que se desempeñe de acuerdo a sus posibilidades reales. Llega, incluso, a condicionar el futuro académico, profesional, familiar y social de la persona, cuando no se toman las medidas preventivas y correctivas apropiadas.

Aunque las investigaciones no son concluyentes en este sentido⁷, encontramos, sin embargo, que algunos especialistas han considerado que permanecer bajo una ligera carga de estrés puede resultar incluso ventajoso, pues mantiene alertas a las personas y las prepara para la acción.

Las respuestas características del estrés se pueden clasificar como:

Fisiológicas

Aceleración del latido cardíaco, sequedad de boca, excitación o nerviosismo, sudoración, molestias gástricas, dolor de cabeza, irregularidades del sueño.

Cognoscitivo-emocionales

Pensamientos negativos sobre la situación, preocupación excesiva, irritabilidad.

Conductuales

Evitación de actividades (por ejemplo: no asistir a un examen por temor a fracasar)

El modo en que afrontamos las situaciones, nuestras actitudes, las competencias con las que contamos para superar las dificultades y el apoyo social que recibimos son factores que cumplen un papel muy importante en el mantenimiento del bienestar físico y psicológico cuando nos enfrentamos a situaciones especialmente estresantes.

Como parte de este apoyo social, la orientación que se brinda en las instituciones educativas, contribuye a que situaciones inicialmente percibidas como amenazadoras, resulten menos problemáticas, y a mantener las emociones bajo control, todo esto a través de la dinamización de los distintos materiales de afrontamiento con los que cuentan los alumnos y alumnas⁸.

Un conjunto de situaciones comúnmente percibidas como estresantes durante nuestra vida académica, en especial durante la escuela, son los exámenes. Esto puede deberse, entre varios motivos, a que los exámenes poseen un tiempo limitado, existe alrededor de ellos una presión social o familiar sobre el rendimiento, requieren de una preparación y esfuerzo especiales, y se dan en un contexto en que es muy común ver a otras personas experimentando estrés y ansiedad.

⁷ . Hart, P.M., Wearing, A.J. y Headey, B. (1995)

⁸ . Buendía, J. (1991)

Algunas recomendaciones generales para el control y manejo de la ansiedad frente a los exámenes:

1. Prepararse bien para el examen. Si uno ha estudiado correctamente, se podrá enfrentar al examen con mayor seguridad y permanecer relajado.
2. Permanecer relajado. Tanto cuando se estudia como a la hora de realizar el examen. Se pueden probar ejercicios de relajación muscular, respiración profunda e imaginación.
3. Modificar nuestros pensamientos negativos respecto de la prueba y los resultados. Generar autoinstrucciones positivas.
4. Evitar situaciones de estrés. Controlar en la medida de lo posible la influencia de factores estresantes internos y externos a la situación de examen, como compañeros ansiosos, preocupaciones personales, etc.
5. Buscar ayuda profesional, si el caso es más serio.

SESIÓN 2.27

APRENDIENDO A RECONOCER Y ENFRENTAR EL ESTRÉS FRENTE A LOS EXÁMENES

ÁREA DE TUTORÍA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes cuenten con recursos básicos para manejar el estrés frente a los exámenes.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas; Ciencia, Tecnología y Ambiente

MATERIALES: Papel bond y plumones de colores

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos la sesión invitando a nuestros estudiantes a sentarse, procurando que estén lo más cómodos posible. Les pedimos que cierren los ojos y que sigan las instrucciones que les vamos a dar, del tipo:

“Quiero que cada uno imagine que está pasando por la situación que voy a relatar”, y continuamos:

“En los últimos meses, has obtenido buenas notas en algunos cursos, pero hay un curso en el que estás sacando bajas calificaciones e incluso corres el riesgo de desaprobarlo. Hoy te has enterado que dentro de dos días tendrás un examen de ese curso”.

Luego, solicitamos que intenten vivenciar intensa y honestamente dicha situación y que tomen un par de minutos para que reflexionen sobre estas preguntas:

Sinceramente, ¿cómo te sientes ante la llegada de ese examen?

¿Cuáles crees que son las causas por las que te sientes así?

¿Crees que todos tus compañeros se sienten igual?, ¿sí?, ¿no?

¿Cuáles crees que son las causas por las que tus compañeros se sienten de esa forma?

Desarrollo (25 minutos)

Colocamos un papel bond con una lista de posibles respuestas a la primera pregunta planteada, y otros dos o tres papel bond en blanco. En la lista que elaboremos deben aparecer estos temas:

Me siento mal porque pienso que debí estudiar más.

Qué miedo, seguro vuelvo a salir mal en este examen.

Siento que mi corazón se ha acelerado.

Estoy intranquilo y estoy sudando mucho.

Me ha comenzado a doler la cabeza.

Me duele el estómago

No puedo dormir estoy pensando en cómo daré el examen.

Repartimos plumones e invitamos a nuestros estudiantes a salir voluntariamente y poner una X junto a la respuesta que deine mejor lo que han pensado. Si no encuentran una, pueden escribir la suya en otro papel bond.

Para obtener los resultados esperados es importante que generemos confianza en nuestros estudiantes y que ellos sean sinceros, porque este es un primer paso para aprender a enfrentar situaciones similares en el futuro.

Comentamos con el grupo los resultados del ejercicio, orientamos y apoyamos a los y las estudiantes para que traten de mantener la serenidad frente a este tipo de situaciones.

Cierre (10 minutos)

Mediante una lluvia de ideas todos proponen pautas para prevenir y afrontar los problemas de estrés, como el de los exámenes. Anotamos sus aportes en el pizarrón o papel bond y ayudamos a organizar la información. Proponemos que tomen acuerdos, para seguir algunas de las pautas sugeridas por el grupo. Haciéndolos partícipes de los procesos de cambio individual y grupal, involucrándolos, comprometiéndolos y resaltando lo valioso de sus aportes.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión de tutoría podemos complementar el tema abordando aspectos de relajación y autocontrol.

SESIÓN 2.28

APRENDO A RELAJARME PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes reconozcan los efectos negativos de la tensión y el estrés e identifiquen algunas técnicas de relajación que los ayude a afrontarlos.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Persona, Familia y Relaciones Humanas; Ciencia, Tecnología y Ambiente

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos preguntando a los estudiantes:

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

Desarrollo (30 minutos)

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

Proponemos practicar una técnica para aprender a relajarse. Explicamos los pasos a seguir para el ejercicio de relajación, diciendo: “Primero vamos a trabajar la respiración, con los ojos cerrados. Una vez dominado el ejercicio de respiración, vamos a trabajar tensando un grupo de músculos por algunos segundos y luego relajándolos, así pasamos a lo largo de los principales grupos de músculos”.

LA RESPIRACIÓN	LA RELAJACIÓN MUSCULAR
<p>Aprendan a observar su respiración</p> <p>Inhalen por la nariz</p> <p>Exhalen por la boca, haciendo un ruido suave y relajante</p> <p>Coloquen su mano ligeramente sobre el abdomen y perciban los cambios que ocurren cuando entra y sale el aire.</p> <p>Hagan respiraciones lentas y profundas y siéntanlas.</p>	<p>Siéntense en una silla de tamaño normal.</p> <p>Tensen cada grupo de músculos durante unos 10 segundos, y luego relájenlos durante ese tiempo, repitiendo para sí mismos la palabra “calma”, “tranquilízate” u otra similar que los ayude a mantenerse serenos.</p> <p>La secuencia de músculos puede ser la siguiente: Manos, dedos, brazos, hombros, cuello, boca, lengua, párpados, espalda, cintura, glúteos, pierna, pantorrillas, pies, dedos, abdomen...</p>

Luego del ejercicio, pedimos a nuestros estudiantes que comenten la experiencia prestando atención a sus impresiones. Podemos comentar algún aspecto interesante que observemos durante el ejercicio y mencionar que se trata de un ejercicio inicial y básico para relajarse en momentos de tensión y estrés, que son muy frecuentes en el grupo de edad al que pertenecen.

Cierre (5 minutos)

Preguntamos al grupo:

¿Cómo creen ustedes que estos ejercicios podrían mejorarse?, ¿qué podríamos agregar?

Tomamos nota y tratamos de organizar los aportes. Luego mencionamos que podemos obtener mejores resultados si durante los ejercicios imaginan lugares tranquilos, piensan en cosas muy agradables de su vida, o acompañan la relajación muscular con frases positivas.

Después de la sesión de Integración Curricular

Proponemos a nuestros estudiantes que practican esta técnica en sus hogares. Les podemos pedir que investiguen sobre otras técnicas existentes para enfrentar mejor las situaciones de tensión y estrés.

SESIÓN 2.29

RESCATANDO LO POSITIVO DE LOS MOMENTOS MALOS

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reflexionen sobre las experiencias negativas que les ha tocado vivir, rescaten los aprendizajes e identifiquen las nuevas oportunidades.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Iniciamos comentando a nuestros estudiantes una experiencia personal en donde algo no salió como esperábamos y lo mal que nos sentimos en ese momento. A partir de ello, reflexionamos sobre las personas que frente a un problema o cuando una cosa les sale mal, pierden la motivación para intentar de nuevo y salir adelante.

Desarrollo (30 minutos)

Explicamos a nuestros estudiantes que desarrollaremos una actividad que les permitirá reflexionar sobre sus experiencias, la de sus compañeros y otras que plantearemos.

Proponemos a nuestros estudiantes que, a través de una lluvia de ideas, sugieran situaciones personales, familiares, escolares y sociales que pueden generarles tristeza, desánimo y desmotivación; y elaboramos una lista. Sobre la base de la lista, pedimos que completen otra lista con los aprendizajes o aspectos positivos que se podrían rescatar de cada situación. Luego los motivamos para que escriban los aspectos mencionados en forma de mensajes positivos, tales como:

1. He obtenido una experiencia valiosa ya que...
2. Se me presentan otras oportunidades en el futuro para...
3. Cuento con el apoyo de...
4. He comprendido que...
5. Estoy más tranquilo(a) porque...

Podemos también usar otras expresiones que propongan los y las estudiantes.

Reforzamos la importancia de rescatar las cosas positivas de cada experiencia, incluso de las vivencias negativas, pues estos son aprendizajes que ayudarán a enfrentar y superar el problema y comprender mejor qué se puede hacer en el futuro con situaciones similares.

AHORA Repartimos a toda la clase dos tarjetas, una con la palabra “positivo” y otra con “negativo”. Explicamos que describiremos una situación vinculada a Internet y ellos deben decidir si se trata de una situación que represente algo “positivo” o “negativo”. Decimos que una situación es “positiva” cuando sirve para comunicarnos, trabajar o estudiar mejor, para entretenernos sanamente. Y la situación “negativa” es la que va en contra de nuestros derechos y desarrollo personal.

Cierre (10 minutos)

Destacamos la importancia de que en el aula haya un clima de apoyo mutuo, de respeto y confianza, y de ayuda para enfrentar situaciones difíciles. Sugerimos que piensen juntos algunos acuerdos para lograr el clima apropiado en el aula, evaluando de manera conjunta:

¿Cómo se han sentido desarrollando esta sesión?

¿Qué han aprendido?

¿Para qué les va servir lo aprendido?

Hacemos referencia a la importancia del Internet y a sus diferentes usos. Recordamos su función como medio de comunicación, fuente de información, difusor de cultura y para hacer negocios. Finalizamos diciendo que así como ofrece muchas cosas positivas, también supone ciertos riesgos, por lo que debemos cuidarnos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Invitamos a nuestros alumnos a que preparen carteles con ideas positiva del tema tratado en la sesión y que los coloquen en las paredes del aula, decorando como cada uno desee. Podemos dar el ejemplo, mostrando un cartel que diga: “Si me equivoco en una tarea y aprendo de mi error no estaré triste. La próxima vez podré hacerla mejor”.

SESIÓN 2.30

LO POSITIVO Y LO NEGATIVO DE INTERNET

CONTENIDO 2

ÁREA DE TUTORÍA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes identifiquen los riesgos del Internet y sepan cómo darle un uso adecuado y favorable.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Ciencia, Tecnología y Ambiente; Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: 5 tarjetas de cartulina con la palabra “positivo” y 5 con la palabra “negativo”.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Preguntamos ¿Cómo usan Internet? ¿Para qué la usas?

A continuación, nombramos las situaciones (si fuera necesario las describimos. Por cada situación preguntamos: “¿Esta situación es algo positivo o negativo?”. Y los estudiantes deben mostrar la tarjeta que consideran adecuada a la situación mencionada. Las situaciones que mencionaremos (sin orden), son:

POSITIVO	NEGATIVO
Encontrar información para hacer las tareas	Chatear con amigos por varias horas
Informarse de lo que pasa en el mundo, leer periódicos de buena calidad	Enviciarse con los videojuegos, jugar por horas
Comunicarse por e-mail, coordinar con amigos	Ver pornografía
Hacer buenos negocios por Internet	Revisar el e-mail cada 10 minutos
Jugar videojuegos por un tiempo breve	Chatear con desconocidos, sobre todo si son personas adultas
Chatear con amigos unos minutos	Leer páginas que apoyan temas como la violencia y el racismo
Ingresar a páginas culturales (sobre literatura, páginas de canales educativos)	Obtener información no coniable (blogs, páginas sin sustento)
Obtener información de pasatiempos sanos, sobre artistas favoritos, deportes, etc.	Copiar (plagiar) trabajos que están en Internet.

Para lograr el consenso respecto de lo que es positivo o negativo, se promueve el diálogo con la clase.

Desarrollo (35 minutos)

Repartimos a toda la clase dos tarjetas, una con la palabra “positivo” y otra con “negativo”. Explicamos que describiremos una situación vinculada a Internet y ellos deben decidir si se trata de una situación que represente algo “positivo” o “negativo”. Decimos que una situación es “positiva” cuando sirve para comunicarnos, trabajar o estudiar mejor, para entretenernos sanamente. Y la situación “negativa” es la que va en contra de nuestros derechos y desarrollo personal.

Cierre (5 minutos)

Finalizamos la sesión alentando a nuestros estudiantes para que hagan buen uso del Internet, considerando los peligros de dejarse tentar por los usos negativos que además de hacer perder tiempo pueden resultar muy perjudiciales.

También les pediremos enfrentar críticamente lo que ven y leen en Internet: y que no se dejen engañar con información alterada o imágenes trucados. Deben verificar siempre que los contenidos sean coniables.

Después de la sesión de Integración Curricular

Proponemos al grupo que escriba sobre la historia del Internet (orígenes, desarrollo y situación actual).

SESIÓN 2.31

LA IMPORTANCIA DE ALIMENTARNOS ADECUADAMENTE

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reconozcan las características de una buena alimentación y comprendan la importancia que ésta tiene durante la adolescencia.

ÁREAS CURRICULARES RELACIONADAS: Persona, Familia y Relaciones Humanas; Ciencia, Tecnología y Ambiente MATERIALES: papel bond y plumones de colores

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Iniciamos comentando que vamos a relexionar sobre la alimentación. Y preguntamos lo siguiente:

¿Creen que es importante hablar de la alimentación? ¿Por qué?

¿Conversan de este tema con sus compañeros? ¿Con su familia?

Desarrollo (30 minutos)

Solicitamos dos voluntarios para representar a dos personas con diferentes hábitos alimenticios, uno con hábitos saludables y el otro, por el contrario, pues consume alimentos poco saludables y en exceso... Al salir frente al grupo comentan brevemente sobre sus hábitos alimenticios, su apariencia física, su salud, etc. Luego, todos relexionan sobre lo observado y responden:

¿Qué piensan de la forma como se alimenta cada uno?, ¿qué caracteriza una buena alimentación? ¿qué caracteriza una mala alimentación?, ¿qué efecto puede tener en la salud de cada uno, su forma de alimentarse?

Reforzamos mensajes sobre: La importancia de la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen. Una dieta saludable debe ser variada, suficiente (sin caer en excesos), equilibrada e higiénica. Se recomienda balancear los alimentos de la siguiente manera: granos y vegetales (30%), frutas (20%), grasas, prefiriendo aceites vegetales a los de origen animal, (10%) carnes y lácteos (40%).

La importancia del cuidado de la alimentación en la adolescencia, esta es una etapa en que se presentan cambios fisiológicos, de hábitos y preferencias alimenticias, y son comunes los problemas de obesidad, desnutrición y/o carencia de nutrientes, como el hierro, que afectan la calidad de vida, el rendimiento, la imagen corporal, en general, la plena integración social.

Disminuir el consumo de grasas puede contribuir a superar problemas de acné e incrementar la resistencia física; consumir proteínas e fibra ayuda a incrementar la resistencia muscular, mejora la digestión, y las vitaminas contribuyen al desarrollo físico y mental general durante la adolescencia.

Entre los principales hábitos alimenticios negativos que pueden presentarse en la adolescencia tenemos:

- Preferencia por las “comidas rápidas” con altos niveles de grasa y colorantes.

- Omisión de algunas comidas del día, como el desayuno o el almuerzo.

- Práctica de dietas sin supervisión profesional.

- Práctica de hábitos tóxicos, consumo de alcohol, cigarro o drogas.

Cierre (10 minutos)

Preguntamos a los y las estudiantes: ¿Qué otras cosas son importantes además de la calidad y cantidad de alimento para nutrirnos de manera saludable?

Recibimos y organizamos los aportes.

Resaltamos los aspectos de higiene al cocinar, los hábitos alimenticios correctos, la masticación adecuada, la tranquilidad y ausencia de tensiones a la hora de las comidas; entre otros.

Después de la sesión de Integración Curricular

Invitamos a conocer un poco más acerca de los alimentos que consumen. Por ejemplo, pueden investigar qué son los nutrientes y en qué alimentos se encuentran. Se pueden intercambiar estas informaciones en próximas sesiones de tutoría.

i

2.6 Área de ayuda social

Tiene como finalidad que los estudiantes se motiven y participen relexivamente en acciones solidarias y de bien común en la familia, la escuela o la comunidad.

Los tutores debemos conocer junto con nuestros estudiantes, vivencias y situaciones de nuestro entorno cercano que requieran atención y favorecer oportunidades para comprometerse en tareas de mejora de las condiciones de vida de los miembros del grupo y de la comunidad a la que pertenecemos.

El proceso de relexión con los estudiantes antes, durante y después de las acciones de ayuda social que realicen, permitirá que se tome consciencia del sentido, la importancia y los alcances que tiene en términos de práctica de los valores éticos. De esta manera apoyaremos a los estudiantes para que vivencien y airmen valores como los de solidaridad, respeto y justicia.

Esta área se relaciona de manera especial con las áreas curriculares de Personal Social; Persona, Familia y Relaciones Humanas y Formación cívica.

SESIÓN 2.32

SOY SOLIDARIO, SOY SERVICIAL

ÁREA: AYUDA SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes valoren la importancia de la acción solidaria y se sientan comprometidos a practicarla en el aula.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: copias de imágenes, poema y compromiso 2.32; colores, plumones

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Mostramos imágenes a los estudiantes, donde vean diversas acciones solidarias, y les preguntamos qué representan. Luego comentan:



¿Has vivido alguna vez situaciones como las mostradas? ¿Cuáles?

¿Será bueno ayudar a los compañeros?

¿Cómo te sientes cuando ayudas a tus compañeros?

¿Y qué sientes cuándo ellos te ayudan a ti?

Desarrollo (25 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que formen grupos de 5 ó 6, y que compartan situaciones en que hayan sido solidarios con otras personas, y luego situaciones en que alguien haya sido solidario con ellos. Pueden ser situaciones del colegio o de la comunidad. Cada grupo escoge una de las situaciones para compartirla en plenaria con los demás, y señalan por qué consideran que fue una acción solidaria.

Promovemos el diálogo y apoyamos la relexión sobre las costumbres solidarias que existen en nuestra región o comunidad, si hay trabajos comunitarios, actividades pro-fondos como colectas o rifas para apoyo a quien lo necesite, así como otras formas de cooperación mutua.

Reforzamos las siguientes ideas:

La solidaridad nos permite ayudarnos entre varias personas.

Siendo solidarios todos nos sentimos mejor, y podemos superar dificultades.

Siendo solidarios contribuimos a mejorar el ambiente social y afectivo del grupo.

Cierre (10 minutos)

Leemos el poema: “El placer de servir” de Gabriela Mistral (6.1b), y pedimos a los estudiantes que piensen en silencio en la expresión que más les agradó. Luego repartimos a todos la ficha de compromiso (6.1.c) para que cada uno exprese lo que se compromete a hacer, para ayudar a mejorar el ambiente social y afectivo del aula. Exponemos las fichas en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

Elaboramos la tabla 2.32 con los nombres de nuestros estudiantes y con sus compromisos, para hacer el seguimiento conjunto. Cada viernes, conversamos acerca de sus logros, y les pedimos que describan cómo se sienten al ver su avance en el tablero de seguimiento.

Podemos pedirles que elaboren dibujos que representen los compromisos que realizarán para mejorar, y los exponemos en el periódico mural del aula.

POEMA 2.32 - EL PLACER DE SERVIR

GABRIELA MISTRAL (1889 -1957)

Poeta chilena, Nobel de Literatura 1945

*Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco,
donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;
donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;
donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.
Sé el que apartó la piedra del camino,
el odio entre los corazones y las dificultades del problema.*

*Hay la alegría de ser sano y de ser justo;
pero hay, sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.
¡Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho,
si no hubiera un rosal que plantar, una empresa que emprender!
¡Que no te llamen los trabajos fáciles!
¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!
Pero no caigas en el error que sólo se hace mérito con los grandes trabajos,
hay pequeños servicios que son grandes servicios:
adornar una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña.*

*Aqué! es el que critica, este es el que destruye, tú sé el que sirve.
El servir no es sólo tarea de seres inferiores. Dios que da el fruto y la luz, sirve.
Pudiera llamársele así: El que sirve.
Y tiene los ojos ijos en nuestras manos y nos pregunta cada día:
¿Serviste hoy? ¿A quién? ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?*

2.32 - FICHA DE COMPROMISO

_____, _____ de _____ de 200____.

Estimados compañeros:

A través de este documento, yo _____, me comprometo a _____

a partir del día de hoy, deseando que mi esfuerzo contribuya a mejorar el ambiente social y afectivo de nuestro salón de clase.

Espero contar la ayuda de todos ustedes, así como de nuestro tutor(a), para lograr mi propósito, pues sé que esto contribuirá a mi aprendizaje y será importante para mi formación como persona.

Con el propósito de cumplir a cabalidad con mi compromiso, los saludo cordialmente,

Firma

MODELO DE FICHA DE SEGUIMIENTO DE COMPROMISOS REALIZADOS

Nombres	Compromiso	1ra semana Actividad realizada	2da semana Actividad realizada	3ra semana Actividad realizada
1. Juan Carlos	Ambientar mi aula para que se vea más bonita y así alegre a mis compañeros y profesores. ✓	Dibujé unos estudiantes bailando y lo pegué en la pared. ✓	Ayudé a barrer después de clases. ✓	

SESIÓN 2.33

AYUDANDO A RESOLVER LOS PROBLEMAS DE MI COMUNIDAD

ÁREA DE: AYUDA SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reconozcan la importancia de la solidaridad, para enfrentar los problemas del entorno y se sientan comprometidos a practicarla

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papel bond, plumones de colores, cinta masking

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que dibujen un croquis del lugar donde viven, indicando la ubicación de la escuela y otras instituciones importantes de la comunidad (parroquia, correo médico, etc.). Pueden desarrollar la actividad en grupos de 2 ó 3 estudiantes que vivan cerca unos de otros.

Luego presentan su croquis y explican los gráficos mostrados, comentando brevemente:

1. ¿Cómo se sienten de vivir allí?, ¿por qué?
2. ¿Cómo son sus vecinos?
3. Si estuviera en sus manos ¿qué aspectos cambiarían?
4. ¿De qué manera creen poder hacer algo en beneficio de la comunidad?

Desarrollo (20 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que identifiquen los problemas más importantes de su barrio y los presenten esquema de ishikawa (2.33). Colocan en la parte superior del esquema las causas y en la parte inferior los problemas identificados.

Socializan los esquemas y se extraen los problemas comunes.

Pedimos que copien en sus cuadernos los problemas y sus causas.

Dialogamos acerca de la importancia de no solo criticar, sino de contribuir a mejorar el lugar donde se vive.

Cierre (10 minutos)

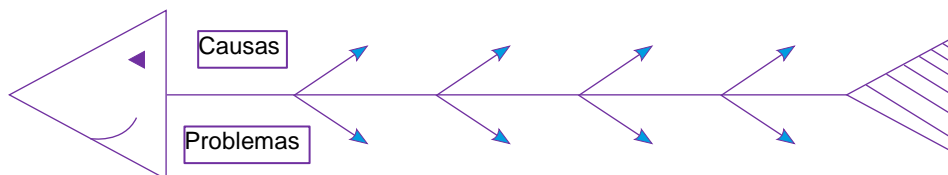
En forma grupal, los y las estudiantes definen una acción para mejorar un aspecto de los mencionados en el listado.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión de tutoría exponen las acciones que han decidido hacer en beneficio de su comunidad y planifican cómo lo van a realizar.

Luego de ejecutada la acción, pueden evaluar los logros y las dificultades que tuvieron, así como los sentimientos y emociones que vivieron.

ESQUEMA 2.33 – DIAGRAMA DE ISHIKAWA



SESIÓN 2.33

ACCIONES SOLIDARIAS

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes identifiquen los beneficios de la acción solidaria.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: diez hojas, papel bonds, plumones, copias de la lectura y la icha 2.34, cinta masking

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Solicitamos a un estudiante que quiebre con las manos un atado de paja o maderitas gruesas, que no sea posible romper estando juntos. Tendrá que dividir el atado en trozos pequeños para cumplir con la tarea. Esto nos permitirá reflexionar respecto al hecho que unidos somos más fuertes.

Desarrollo (35 minutos)

A continuación solicitamos que formen grupos de 5 estudiantes. Cada grupo recibe la Lectura 2.34 con una serie de instrucciones.

LECTURA 2.34 - CONSIGNAS

Estimados alumnos:

Saludándolos muy cordialmente, les presento las siguientes consignas que deberán desarrollar en forma grupal. Tienen exactamente 10 minutos para realizarlas.

1. Elaboren 3 aviones, 2 barquitos y 1 ranita de papel.
2. Elaboren una tira de 3 metros de largo.
3. Escriban un acróstico del tema: la amistad.
4. Dibujen a todos los integrantes del grupo usando caricaturas.

Éxito!

Finalizado el tiempo señalado en la lectura, pedimos que se detengan y pasen a la siguiente fase del trabajo, en la que cada grupo evaluará sus logros y responderá la ficha 2.34, “Nuestro trabajo en grupo” en una hoja.

FICHA 2.34 - NUESTRO TRABAJO EN GRUPO

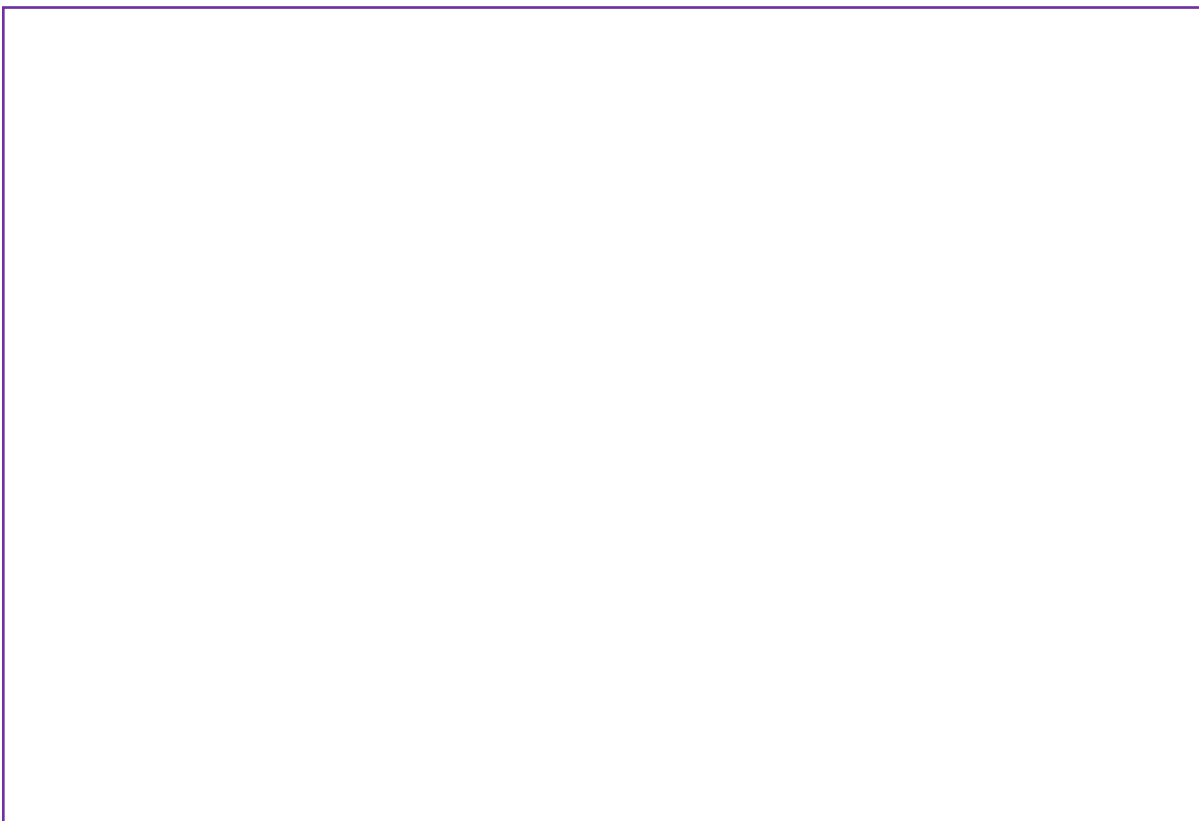
En el trabajo anterior nos sentimos:

1.- Tuvimos _____ dificultades, que superamos _____

2.- Lo que más nos gustó del trabajo realizado fue _____

3.- Con esta experiencia aprendimos que _____

4.- Crea un logo y un lema que identifique al grupo _____



Luego, pedimos a nuestros estudiantes que compartan el contenido de sus lecturas con los otros grupos, exhibiéndola en lugar visible del aula. Fomentamos el diálogo en plenaria, para que los integrantes de todos los grupos expresen cómo se sintieron al realizar el trabajo y relexionen en torno a ideas como:

El trabajo común unifica nuestros esfuerzos.

Es agradable trabajar en equipo compartiendo con otros.

Ser solidario significa identificarse con la necesidad del otro.

Podemos ser solidarios para que otros sigan nuestro ejemplo.

También se puede dialogar sobre cómo interactuaron los grupos entre ellos, si primó la competencia por lograr el objetivo o si establecieron algún nivel de cooperación entre los grupos; por ejemplo prestándose o intercambiando material. A partir de este segundo aspecto, señalamos que no sólo es importante ser solidarios con quienes forman parte de nuestro grupo o comunidad, sino también con otros, aunque los conozcamos poco o nada.

Cierre (5 minutos)

Ayudamos a nuestros estudiantes para que resuman las conclusiones a las que han llegado y las escriben en un papel bond. Finalmente, las leen.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión de tutoría pedimos que por grupos, organicen una lista de posibles acciones solidarias en el aula, y realizamos acompañamiento.

i

2.7 Área de convivencia y disciplina escolar

Las relaciones interpersonales

En toda relación interpersonal, sea entre pares, con gente mayor o menor, existen algunos componentes necesarios para promover relaciones equitativas, respetuosas y con buen trato.

Entre estos componentes, queremos destacar dos que se relacionan entre sí: el diálogo (la comunicación) y el conocimiento mutuo.

El diálogo permite compartir puntos de vista para el disenso y el consenso, lo que es esencial para prevenir y resolver conflictos, a la vez permite conocerse mejor y valorarse más.

Conocerse facilita el diálogo y refuerza el trabajo en equipo, porque permite estar al corriente de las habilidades de los otros. Igualmente, puede ayudar a prevenir y resolver conflictos. Es por ello que ambos aspectos se relacionan entre sí y ayudan a construir relaciones interpersonales cada vez más armónicas.

SESIÓN 2.35**COSAS QUE SUCEDEN EN LOS GRUPOS**

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR

BUSCAMOS: que los estudiantes desarrollen actitudes de diálogo y escucha de los puntos de vista de los demás y desarrollen actitudes favorables a la resolución pacífica de conflictos.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: Cuento “La fuerza de la gacela”, papel bond y plumones

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Dirigimos al grupo el siguiente mensaje:

“Además de la familia, todos nosotros nos relacionamos con personas de otros grupos. Por ejemplo, tenemos grupos de amigos en la escuela, en nuestro barrio, etc.”.

Luego, preguntamos a 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 (30 minutos)

A continuación, leemos el cuento “La fuerza de la gacela” y realizamos un debate en el grupo.

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.

Autora: Carmen Vázquez-Vigo. Edición: Madrid. Ediciones S.M. 1988

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 sobre ella?
- ¿Qué piensas que le dijo?, ¿por qué el tigre habrá reaccionado así ante la gacela?

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

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

Cierre (10 minutos)

Pedimos a los estudiantes que de manera individual piensen y escriban en un papel en qué momentos de su vida pueden tratar de aplicar esta idea y actuar como la gacela.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión de tutoría proponemos a los estudiantes que compartan lo escrito.

Solicitamos a los alumnos que revisen en las noticias, situaciones de conflicto que podrían resolverse mediante el diálogo. En sesión de tutoría las debaten.

Pedimos a los estudiantes que se formen en parejas, preferentemente escogiéndolo a alguien con quien normalmente no conversan. Formadas las parejas, indicamos que cada uno debe contar al otro qué es lo que más le gusta hacer, y hablar sobre esa actividad. Por ejemplo, si le gusta ver películas: qué películas, cuál fue la última que vio...; si le gusta bailar o cantar: qué tipo de música, sus cantantes preferidos; y cosas así. Les damos 5 minutos para que discutan y lleguen a conclusiones.

SESIÓN 2.36

NOS CONOCEMOS ¹¹

CONTENIDO 2

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR

BUSCAMOS: que los estudiantes se conozcan mejor en sus características e intereses.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales

MATERIALES: cuadro de búsqueda de nombres (2.36)

Presentación - sensibilización (10 minutos)

conversen, y luego pedimos a algunos integrantes que comenten cómo se han sentido al conversar con alguien que por lo general no tienen oportunidad de hacerlo.

La actividad consiste en completar el cuadro Búsqueda de nombres (2.36), que repartiremos a cada estudiante. Se trata de encontrar en clase personas que cumplan con los requisitos mencionados en las frases y poner su nombre en el espacio correspondiente (cada nombre debe aparecer una sola vez). Cuando hayan completado el cuadro, pedimos a uno de los estudiantes que lea su cuadro, y los demás estudiantes levantan la mano para preguntar brevemente sobre el tema. Por ejemplo: Si Julia toca un instrumento musical, le preguntan de qué instrumento se trata, desde cuándo lo hace. Si Pedro ha leído un libro menciona el nombre, los demás le preguntan si le gustó y así el resto.

En esta actividad podemos participar como guías o como un miembro más, llenando el cuadro.

Cierre (7 minutos)

Conversamos con los estudiantes sobre la importancia de conocerse entre todos, ya que juntos compartirán momentos de alegrías, tristeza, dificultades y problemas.

Después de la sesión de Integración Curricular

Trataremos permanentemente de fomentar la interacción entre todos los estudiantes en las actividades del aula, teniendo en cuenta los intereses y habilidades específicas de cada uno.

En una siguiente sesión, podemos formar grupos para que compartan experiencias a partir de temas como:

El momento más feliz de mi vida.

La mayor vergüenza que he pasado.

Las cosas que me gustan hacer.

Lo que quiero hacer en el futuro,

La cosa más graciosa que me ha pasado.

Y otros que nos parezcan interesantes.

11 Adaptado de F. J García (s/f)

CUADRO 2.36 - BÚSQUEDA DE NOMBRES

Encuentra al compañero o compañera que...	Nombre
Toque un instrumento musical	
Practique algún deporte	
Haya leído un libro en los últimos 15 días	
Tenga el mismo tamaño de mano que tú	
Haya nacido en otro lugar de México	
Sea de tu mismo signo zodiacal	
Sea el o la más joven del grupo	
Le guste contar chistes	
Su nombre empiece con la letra S	
Tenga el pelo castaño	
Cumpla años en mes de Junio	
Le guste venir a la escuela	
Le gusten las matemáticas	
Tenga el abrazo más cariñoso	
Le guste la música rock	
Haya plantado un árbol	
Estudie a diario	
Sea siempre puntual	

Nota: Podemos modificar el listado de acuerdo al contexto y los intereses que deseamos explorar en el aula.

CONTENIDO 3



Profundizando en la
detección temprana
y la prevención
de riesgos
psicosociales
desde la tutoría

Este contenido ofrece a los docentes tutores:

Ejemplos de sesiones de tutoría e integración curricular para la detección temprana de riesgos psicosociales, así como para el refuerzo de factores protectores entre los estudiantes.

i

En el espacio de Integración curricular, la función tutora contribuye a la formación integral de los estudiantes, preparándolos para abordar su vida como personas autónomas dentro de una comunidad.

La tutoría requiere atender ciertas problemáticas que, por su prevalencia en nuestro país y los riesgos que conllevan para los niños, niñas y adolescentes, merecen especial atención. Algunas de ellas son: la depresión, el consumo de drogas, y los riesgos asociados a la sexualidad.

Presentamos, a continuación, algunas reflexiones sobre las problemáticas que afectan a nuestros estudiantes, y un conjunto de sesiones que nos permitirán, como docentes tutores, llevar a cabo acciones de prevención de riesgos y el refuerzo de factores protectores a través de la implementación de la sesión de integración curricular.

1. Detección temprana de conductas de riesgo y depresión

Patricia, una docente con genuino cariño por sus estudiantes, ha notado en las últimas semanas que Marco, uno de sus estudiantes de quinto de primaria, ha cambiado. él solía ser un niño tranquilo y sonriente. Sin embargo, ahora lo nota malhumorado e incluso hostil. Además, lo ha visto llorar en un par de ocasiones durante el recreo. Patricia cree que Marco está pasando por una situación difícil y lo quiere ayudar.

En muchas oportunidades, los docentes o los docentes tutores presentimos que algo “malo” sucede en alguno de nuestros estudiantes. Notamos que está atravesando por una dificultad y decidimos intervenir antes de que la situación se agrave. Intencionalmente o no, estamos haciendo una detección temprana en la institución educativa.

Como ya se mencionó, la labor preventiva del docente incluye la detección temprana, que consiste en identificar conductas de riesgo en los estudiantes, cuando todavía están en sus etapas iniciales. Es decir, la prevención no sólo se trata de anticiparse a problemáticas psicosociales (conductas de riesgo), sino también de detectarlas a tiempo, cuando están en un momento inicial, y llevar a cabo acciones apropiadas, antes de que sean difíciles de revertir. Por ejemplo, hacemos detección temprana al identificar a una estudiante de segundo de secundaria que está empezando a fumar tabaco e intervenimos antes de que se convierta en un consumo frecuente y peligroso, o que decida probar otras sustancias. También hacemos detección temprana cuando observamos signos de apatía e irritabilidad en un estudiante y damos la voz de alarma, antes de que el caso se agrave y se convierta en una verdadera depresión. Estos ejemplos muestran claramente cómo la detección temprana constituye una labor imprescindible, que permite prevenir consecuencias negativas que afecten el desarrollo integral del estudiante, sea cual fuere la conducta de riesgo.

Los adultos en la escuela —especialmente los docentes, y más aún los docentes tutores— estamos en posición ideal para desempeñar un rol importante en esta tarea de detección, puesto que al estar en contacto constante con los estudiantes ejercemos una influencia significativa en ellos. Los docentes no sólo pasamos varias horas al día con nuestros estudiantes, sino que además observamos cómo se desenvuelven en situaciones sociales y académicas. Por ejemplo, podemos prestar atención a la manera en que juegan durante el receso, saber cómo reaccionan cuando los compañeros los molestan o darnos cuenta de los alimentos que comen.

Las problemáticas que se pueden detectar precozmente son diversas, y cada una constituye un tema de discusión y análisis. Entre las conductas de riesgo que se pueden detectar a tiempo, están: el consumo de drogas, el pandillaje, el hurto, por mencionar algunas. Los trastornos psicológicos también pueden ser identificados en sus etapas iniciales. Por ejemplo, si nos enteramos de que una estudiante ingiere pocos alimentos para no engordar, a pesar de estar muy delgada (significativamente por debajo de su peso ideal), podría estar desarrollando una conducta anoréxica. Puede identificarse tempranamente a un estudiante con problemas de ansiedad, si rehúye a las exposiciones y muestra signos evidentes de nerviosismo, como comerse las uñas o sudor excesivo, en situaciones que su comportamiento es juzgado (evaluaciones académicas o interacciones sociales).

Debido a la complejidad de los temas, es difícil identificar con precisión las numerosas señales asociadas a cada conducta de riesgo. Sin embargo, sí es posible conocer los factores de riesgo comunes que suelen estar asociados a la mayor parte de estas. Tener conocimiento de estos factores y ser capaces de identificarlos en los estudiantes, constituye una estrategia efectiva que nos permite actuar antes de que los problemas psicosociales se manifiesten plenamente.

1.1 Los factores de riesgo comunes¹²

En esta sección se presenta una lista de los principales factores de riesgo comunes asociados a diversas conductas de riesgo.

- Problemas en las habilidades sociales:
- Inseguridad personal, marcada necesidad de ser aceptado.
- Manejo inadecuado de las emociones, pobre autocontrol:
- Reacciones emocionales explosivas.
- Falta de capacidad para transmitir emociones.
- Baja tolerancia a la frustración:
- Impaciencia exagerada.
- Problemas en el rendimiento académico
- Disminución significativa del rendimiento

También pueden observarse alguna o algunas otras como:

- No saber tomar decisiones.
- Dificultad para interrelacionarse con los demás.
- Falta de empatía y sensibilidad hacia los demás.
- Aislamiento social.
- Actitud de sumisión en la relación con los demás.
- Poca valoración personal:
- Sentirse menos que los demás.
- Pobre autoconcepto y autoestima.
- Inadecuado uso del tiempo libre:
- Pasar demasiado tiempo en la calle.
- Uso excesivo de la televisión.
- Abuso de los videojuegos o la Internet.
- Deserción escolar:
- Abandono total de la escuela.
- Abandono temporal injustificado de la escuela.
- Necesidad de exponerse a riesgos físicos para buscar satisfacción.
- Necesidad de vivir experiencias nuevas de cualquier tipo.
- Percepción de invulnerabilidad:

La sola presencia de estos factores no implica necesariamente la existencia de un problema psicosocial. Sin embargo, hay que considerar que si coexisten varios de estos factores en un estudiante, o si alguno de ellos se presenta con inusual intensidad o frecuencia, la situación amerita que estemos especialmente alertas y realicemos las intervenciones oportunas, de ser necesario.

1.2 Rol del tutor o tutora en el espacio de Integración Curricular.

Una vez que, como docente tutor identificamos a un estudiante que presente una posible conducta de riesgo o dificultad psicosocial, nuestro rol no debe limitarse a una ligera conversación en el patio o el pasillo para “ver si todo está bien”. Debemos asumir un papel activo con el objetivo de confirmar si el o la estudiante está llevando a cabo la conducta de riesgo y de ser el caso, realizar las acciones pertinentes.

Enseguida se describen los pasos generales sugeridos sobre cómo proceder en los casos que sospechemos que un estudiante está incurriendo en conductas de riesgo:

1. Observar con detenimiento el comportamiento del estudiante

La observación resulta un instrumento muy útil para detectar dificultades personales o sociales. A través de la observación pueden apreciarse cambios bruscos de comportamiento, deterioro del funcionamiento social y/o deterioro del funcionamiento académico. Por ejemplo, podemos notar que un estudiante que generalmente es alegre y conversador se está mostrando callado y serio. La observación detallada nos ayuda a conocer mejor la situación del estudiante, lo que nos servirá para planificar las acciones adecuadas.

2. Tener una entrevista con el o la estudiante

Es necesario buscar un espacio privado y el momento oportuno para realizar la entrevista. Debemos generar una atmósfera de confianza para que nuestro alumno se sienta cómodo y dispuesto a dialogar. Se desarrolla una entrevista desde el marco de la tutoría individual. El objetivo de la entrevista es tener un diálogo honesto, que nos ayude a confirmar –o no– la presencia de una conducta de riesgo o problemática psicosocial. Hay que recordar que la entrevista no es sinónimo de interrogatorio. Además, debemos tomar en cuenta que a veces los estudiantes pueden afirmar “estar bien”, cuando en realidad no es así. Por ello, también es recomendable conversar con la familia.

3. Entrevista con la familia

La entrevista con la familia es de vital importancia para recoger información sobre el estudiante, así como para conocer la dinámica familiar en la que se desenvuelve. Se debe compartir con la familia la razón, buscando un balance entre la privacidad del estudiante y su seguridad, como criterio general, nunca debe ocultarse información a la familia, si esto supone incrementar el riesgo para el estudiante.

4. Tener una conversación con amigos del entorno del estudiante

Muchas veces, los estudiantes que atraviesan por dificultades confían más en sus compañeros o amigos que en los adultos, incluidos sus padres. Por ello, es aconsejable que los tutores conversemos con los amigos del estudiante que se sospecha está asumiendo conductas de riesgo. Los amigos pueden informarnos, y a su vez podemos sugerirles, como tutores docentes, que compartan “secretos” con nosotros cuando con esto ayudan a un compañero o una compañera.

5. Buscar información sobre la conducta de riesgo o problemática en particular

Si sospechamos que un o una estudiante está teniendo una dificultad psicosocial, es nuestro compromiso como tutores, informarnos sobre esa problemática en particular. Las fuentes coniables de información son diversas: consultas directas a profesionales, literatura especializada (libros o revistas), revisión de páginas web, entre otras⁹. Quizá no

⁹ . En el caso de consultar páginas web, cerciorarse de que sean de organizaciones reconocidas, como aquellas de organismos internacionales u oicinas gubernamentales.

podemos ser expertos en todas las materias, pero sí buscar información de expertos en cada materia.

6. Derivación del estudiante a un profesional externo

Si estamos seguros de que un estudiante está atravesando por una problemática psicológica o social, debemos derivarlo a un profesional especializado a través de los canales pertinentes. En ese caso, el profesional evaluará el caso y, de ser necesario, empezará la intervención terapéutica. Es posible que el o la estudiante sea derivado a otro especialista (por ejemplo, un psicólogo puede derivar un paciente a un psiquiatra si considera que necesita medicación). En el caso de que la institución educativa tuviera a un psicólogo en su personal, el estudiante debe tener una entrevista con este antes de ser derivado a un profesional externo.

7. Seguimiento al estudiante

Es importante que hagamos un seguimiento de la evolución del estudiante. De ninguna manera nuestro compromiso como tutores termina al derivar a un estudiante. Para garantizar su máximo bienestar posible, es importante buscar fortalecer las redes de soporte interpersonal del estudiante, dentro y fuera de la escuela.

Para reflexionar: la depresión y el suicidio en niños, niñas y adolescentes

Andrés es un adolescente que acaba de pasar a secundaria. Durante la primaria, fue un chico bastante alegre y juguetón. Su rendimiento académico era promedio, aunque se esforzaba para mejorar. Pero al entrar a secundaria, su rendimiento disminuyó notoriamente a pesar de su esfuerzo. Su tutor lo ha notado desanimado, con poca energía. Andrés siente que está defraudando a sus padres y así mismo. Él ha escuchado que alguna gente se quita la vida cuando tiene problemas. Ahora Andrés se pregunta si él podría ser capaz de hacer algo así.

El relato de Andrés es una historia ficticia pero que describe una problemática lamentablemente real. En esta sección, abordaremos dos temas específicos, que por su gravedad merecen toda nuestra atención: el suicidio y la depresión en la niñez y la adolescencia.

En países hermanos y más pequeños que el nuestro como PERÚ entre Enero y Junio de 2006 se registraron 18 suicidios en menores de 18 años, cifra que representó el 10% del total de casos de suicidio durante ese período en aquel país (Ministerio de Salud, 2006). En un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental de México (2012; citado en el Consejo Nacional de Salud, 2012), se observa que anualmente, los adolescentes tienen más pensamientos de tipo suicida que los adultos (entre 15.3% y 8.5% respectivamente).

Estos datos describen una realidad que no debe ser pasada por alto, el problema del suicidio en la niñez y la adolescencia necesita ser abordado con una perspectiva multidisciplinaria que abarque los diferentes escenarios sociales. La SEP considera como una de sus acciones estratégicas la implementación de programas preventivos sobre violencia en la familia y en la adolescencia, incluyendo la prevención del suicidio.

Desde la escuela, esta problemática merece ser conocida y tenida en cuenta por todos los actores de la institución educativa. Por lo tanto, es importante que docentes y tutores tengamos nociones básicas que nos permitan prevenir casos de suicidio en nuestros estudiantes.

Para comprender mejor este fenómeno, revisaremos primero los mitos alrededor del tema. Luego describiremos la relación entre depresión y suicidio, para identificar las características comunes de la depresión en la niñez y la adolescencia y los factores de riesgo. Para finalizar, presentaremos algunas estrategias recomendadas para prevenir y abordar esta problemática desde la institución educativa.

Mitos peligrosos¹⁴

A continuación mencionamos algunos mitos que son considerados como información verdadera, y por lo tanto constituyen un peligro:

-Los que dicen que van a suicidarse no lo harán.

Este es posiblemente el mito más peligroso, pues se conoce que detrás de un anuncio de suicidio hay un fuerte pedido de ayuda. Si esta ayuda no llega de manera adecuada, cabe la posibilidad de que el suicidio se realice.

-Conversar sobre el tema con un potencial suicida incrementará el riesgo de que lo cometa.

Contrariamente a lo que este mito hace suponer, preguntar si se está pensando o no en el suicidio y conversar sobre ello, desanima a la persona en riesgo a cometer tal acción.

Una vez que quien tuvo el intento suicida empieza a mejorar, el peligro terminó. De hecho, el periodo inmediatamente posterior al intento, cuando la persona empieza a mejorar, puede ser el más peligroso.

-Todas las personas (adultos, jóvenes o niños) que intentan suicidarse realmente quieren morir.

Algunas personas realmente quieren morir, pero en muchos casos se trata de un pedido de ayuda. Lo que se debe hacer es atender dicho pedido y abordar los problemas de fondo. De no hacerlo, se corre el riesgo de que los conflictos se agraven y la persona desee dejar de vivir.

-El suicidio solo le ocurre a “otros”, no les puede suceder a personas de mi alrededor.

En realidad, puede suceder en cualquier familia, institución educativa o grupo social, en general.

-Cuando una persona intenta suicidarse y fracasa no volverá a intentarlo.

Por el contrario, los intentos previos constituyen uno de los mayores factores de riesgo.

2. Depresión y suicidio

A veces se cree que la depresión es una problemática sólo de adultos, la verdad es que afecta también a niños y adolescentes. Para abordar adecuadamente el tema del suicidio es necesario conocer su relación con la depresión. En términos generales, una depresión severa puede tener el suicidio como última consecuencia.

De manera general, la depresión puede definirse como una experiencia en la que predomina un estado de ánimo triste o irritable, junto con una notoria disminución en la capacidad para experimentar placer, además de otras características que se mencionarán a continuación. Con respecto a su origen, las causas de la depresión son múltiples: existen factores biológicos, psicológicos y sociales que conluyen en la formación de la depresión. Además, a veces la depresión puede aparecer con otros problemas psicológicos, que pueden hacerla más difícil identificar.

2.1 Características de la depresión

Para realizar una prevención efectiva de la depresión en estudiantes es fundamental que los tutores sepamos reconocer cómo se manifiesta. Las características típicas de la depresión, tanto en adultos como en niños y adolescentes, son:

- Estado de ánimo triste y/o irritable.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Cambio significativo en el apetito y en el peso. Alteraciones en el sueño.
- Signos físicos de agitación o letargo excesivo, pérdida de la energía.
- Sentimientos de culpa.
- Sentimientos de inutilidad.
- Problemas en la concentración.
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio.

Ahora bien, dado que niños y adolescentes atraviesan una etapa de desarrollo diferente a la de los adultos, existen características de la depresión que suelen ser propias de sus grupos etarios. Las más comunes son:

- Quejas de problemas físicos vagos, no específicos.

- Ausentismo escolar.
- Disminución significativa en el rendimiento académico.
- Ansiedad de separación (de seres queridos; especialmente de los padres).
- Reacciones coléricas, irritabilidad sin explicación, rabietas inusuales.
- Llantos constantes.
- Aburrimiento crónico, apatía.
- Falta de interés en jugar con amigos, retraimiento social.
- Temor excesivo o preocupación por la muerte.
- Demasiada susceptibilidad al rechazo o fracaso.
- Comportamientos temerarios.
- Comportamientos regresivos (como mojarse cuando ya se tiene control de esfínteres).
- Uso de alcohol y otras drogas.

Naturalmente, la presencia de algunos de estos signos y síntomas no necesariamente implica que el niño, la niña o el joven esté deprimido o corra el riesgo de cometer suicidio, sin embargo, si muchas de las características anteriores están presentes en un estudiante, o si son pocas pero se manifiestan con gran intensidad, hay que estar alertas, porque podría ser necesaria una evaluación profesional que descarte una problemática como la depresión.

Si los tutores podemos reconocer a tiempo las características de la depresión, podremos tomar acciones para revertir la situación, como por ejemplo hacer una derivación oportuna. Lógicamente, esto ayudará a prevenir riesgos mayores como el suicidio.

2.2 Factores de riesgo asociados a la depresión en la niñez y la adolescencia

Para reforzar la estrategia preventiva desde la institución educativa, también debemos tomar en cuenta los factores de riesgo asociados a la depresión y el suicidio en niños y adolescentes, al identificar alguno o varios de ellos en cualquier estudiante, debemos estar atentos a potenciales complicaciones. A continuación se mencionan algunos de los principales factores de riesgo:

1. Conflictos familiares
2. Ser víctima de abuso o abandono físico o psicológico
3. Experimentar una pérdida importante, como la muerte de un ser querido
4. Rompimiento de una relación romántica o amical
5. Bajo rendimiento académico
6. Historia familiar de problemas psiquiátricos
7. Padecer una enfermedad crónica

8. Estrés y problemas de ansiedad
9. Trastornos en la alimentación (anorexia, bulimia)
10. Incertidumbre con respecto a la orientación sexual
11. Uso de drogas
12. Intento previo de suicidio

De igual modo, si un estudiante atraviesa por una o más de las situaciones arriba mencionadas, no significa forzosamente que estén deprimidos. Sin embargo, sí serán más vulnerables a sufrir una depresión. Asimismo, experimentar varias de estas situaciones de manera simultánea –o una sola pero de forma aguda– es un factor de riesgo asociado a depresiones más severas que involucran riesgo de suicidio.

2.3 Prevención desde la institución educativa

La labor de prevención resulta fundamental para abordar la problemática de la depresión y el suicidio.

A continuación se presenta una lista con las principales recomendaciones en torno al tema, desde la institución educativa. Varias de las siguientes recomendaciones son también aplicables a la prevención de problemas psicosociales en general:

Generar un ambiente donde los estudiantes puedan realizar actividades de su agrado y se sientan contentos.

Capacitar a la comunidad educativa en general (padres, estudiantes, tutores, docentes, directivos y administrativos) para reconocer factores de riesgo y señales de peligro relacionadas a la depresión y el suicidio. Se debe también entender la importancia de no minimizar estas situaciones.

Tratar de identificar estudiantes en riesgo y aquellos que experimenten episodios depresivos.

Romper el silencio: se debe hablar sobre el suicidio y la muerte. Abordar educativamente el tema NO incrementa la probabilidad de suicidio. Si hubiera sospechas en torno a un estudiante, no hay que dudar en preguntarle si ha intentado, pensado o planificado cometer suicidio. Pero claro, para hablar sobre este tema se requiere tacto y empatía. Se recomienda seguir las pautas sobre cómo entrevistar al estudiante, incluidas en el Rol del Tutor. Se aconseja introducir el tema diciendo algo como “algunas personas, cuando tienen muchos problemas y se sienten mal, piensan en quitarse la vida. ¿Alguna vez has pensado en hacer algo así?”. Hay que dejar claro que es deber de todo estudiante reportar a una autoridad cualquier amenaza de violencia o suicidio.

Desarrollar en la escuela un ambiente afectuoso y de confianza para estudiantes, padres y docentes.

Prevenir problemas de interacción social entre estudiantes, tales como intimidación o aislamiento, para ello, resulta de utilidad el uso del sociograma¹⁰, en particular de preguntas del tipo: “Si tuviera un problema, los compañeros de mi salón con los que conversaría son:...”. Esto permite detectar la red natural de ayuda entre los estudiantes. Hay que tener cuidado de usar este recurso discretamente y no saturarlo.

- ✓ Si hubiera psicólogos en la institución educativa, aprovechar su preparación en salud mental para planificar labores de prevención e intervención.
- ✓ Capacitar a docentes y padres de familia en intervenciones apropiadas para estudiantes que se sospeche que están deprimidos.
- ✓ Incentivar la práctica de deportes: está demostrado que la actividad física es un factor protector de la depresión y el suicidio.
- ✓ Aplicar siempre el principio: la seriedad del problema conlleva a que sea mejor tomar medidas en exceso, antes que ignorarlo o minimizarlo.

2.4 Intervención en la institución educativa

Así como es importante realizar labores de prevención en la institución educativa, de igual manera es necesario saber cómo intervenir adecuadamente en caso de que se detecte algún niño o adolescente deprimido o con riesgo suicida. En general, deben seguirse las mismas pautas descritas sobre la intervención en caso de sospecha de conducta de riesgo. Sin embargo, hay recomendaciones específicas referidas al manejo de estudiantes con depresión y riesgo de suicidio que todo docente debe conocer:

- ✓ Nunca realizar una intervención de manera aislada. El tutor no debe manejar solo una situación de este tipo. El caso debe ser tratado con discreción, pero los padres de familia y el Director deben saber lo que sucede.
- ✓ Derivar el caso a un profesional de salud mental: psicólogo, psicóloga o psiquiatra, utilizar los recursos de la comunidad y las redes interinstitucionales para garantizar la atención adecuada del estudiante.
- ✓ Asegurar las redes de apoyo interpersonal del estudiante, dentro y fuera de la escuela. Las redes de apoyo constituyen una importante fuente de satisfacción personal.
- ✓ Realizar una observación continua, para ver la evolución del estudiante.
- ✓ La honestidad es la mejor política. Evitar decir cosas como: “Tu enamorada de verdad te quiere”, o “Ya verás que tu padre regresa a casa”.
- ✓ Si existe riesgo de suicidio, no se debe dejar solo al estudiante, ni en la escuela ni en la casa. Esto debe ser conversado y trabajado con los padres.
- ✓ Nunca realizar una promesa de confidencialidad sobre las intenciones suicidas. Los tutores y psicólogos escolares estamos obligados a romper la reserva si existe el riesgo que el o la estudiante se haga daño a sí mismo o a otra persona.

¹⁰ . Páginas 114 y 115 de: *Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria* (2005.) SEP

SESIÓN 3.1

EL PAPEL DE LOS FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO EN LA DEPRESIÓN

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes reflexionen sobre el papel que juegan los factores de riesgo y los factores protectores en el desarrollo o prevención de una depresión.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas; Ciencia, Tecnología y Ambiente

MATERIALES: situaciones para dramatizar

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Iniciamos la sesión comentando con nuestros estudiantes que manifestaremos nuestras capacidades de sentir, pensar. Para ello, los invitamos a preguntarse:

¿Qué problemas emocionales conocen que afecten a personas de su edad y no les permitan desarrollarse o desenvolverse plenamente?

¿Alguna vez les ha sucedido?

¿Por qué creen que la gente tiene problemas emocionales?

Solicitamos algunas participaciones voluntarias, y a partir de los aportes introducimos la depresión como uno de esos problemas. Ponemos énfasis en que la depresión se presenta en muchos adolescentes y que es muy peligrosa si no se le presta la atención debida y si no se recibe la orientación y el apoyo necesarios.

Desarrollo (30 minutos)

Explicamos a los estudiantes que van a realizar una actividad después de la cual comentarán qué entienden por factores protectores y de riesgo para la depresión, y reflexionarán sobre el papel que juegan estos factores en sus vidas.

Solicitamos que se formen 4 grupos de trabajo para dramatizar, por sorteo, algunas situaciones. En cada situación deberán enfatizar sobre cómo se siente el protagonista y qué soluciones desesperadas puede pensar:

Apelamos a la creatividad de los estudiantes para lograr diversos matices durante las representaciones.

Las situaciones planteadas son:

1. Juan tiene 14 años y vive con la madre y su pareja, llamado Ernesto. Su padre murió cuando él tenía 10 años. Ernesto trabaja en otro municipio y los visita cada 15 días. Juan es maltratado y amenazado constantemente por su madre, y cuando Ernesto está en casa no interviene en las discusiones. Juan se acaba de enterar de que reprobó un curso y tiene que decírselo a su madre.

2. Pedro tiene 13 años y vive con sus padres y sus tres hermanos. Desde que eran pequeños les enseñaron, con el ejemplo cotidiano y la comunicación constante, que siempre dijeran la verdad por más difícil que fuese, ya que siempre se pueden encontrar soluciones conversando y tomando decisiones justas. él acaba de reprobado un curso y va a informárselo a sus padres.

3. Luz tiene 14 años, vive con sus padres y hermanos, y es una estudiante apreciada por sus profesores y por su grupo de amigas. Sin embargo, de un tiempo a esta parte se siente muy sola, llora a escondidas y trata de ocultárselo a su familia y amigas para que no se preocupen. Siente que nadie se interesa realmente por ella y que no la pueden entender. Además, hay un chico que le gusta pero tiene novia, y eso le hace pensar que nadie se va a fijar en ella porque cree que no es atractiva o buena persona.

4. María, de 15 años, vive con su madre, su hermanito menor y sus abuelos. Sus padres son separados y el papá no los visita desde hace tres años. Su madre constantemente se queja de dolores de cabeza y pasa gran parte del tiempo llorando “por su desdicha”. María y su hermanito menor, las veces que han tenido dificultades y recurrieron a su madre, sólo consiguieron que ella grite, llore y se lamente, haciéndolos sentir culpables por todo lo que pasa. María ha obtenido muy bajas notas y ha reprobado el año. Está por contárselo a su madre.

Al finalizar las dramatizaciones, pedimos a nuestros estudiantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas y comenten voluntariamente:

¿Qué creen que Juan, Pedro, Luz y María están sintiendo?

¿Cuál o cuáles de ellos tendrán más dificultades para enfrentar esa situación?

¿Cuáles creen que son los factores que hacen que enfrentar el mismo problema sea más difícil para unos que para otros?

¿Cuáles crees que son los factores que pueden ayudar a una persona a superar mejor una tristeza?

Recogiendo los aportes de los estudiantes hacemos referencia a los factores de riesgo y destacamos la importancia de los factores protectores (amigos, escuela, poder dialogar, etc.) y los factores de riesgo (violencia familiar, dificultades en la escuela, baja autoestima, etc.), basados en la información que manejamos y en los aportes.

Cierre (10 minutos)

Solicitamos que cada estudiante escriba en una hoja una frase de optimismo que lo anime a enfrentar las dificultades y no dejarse vencer por ellas. Pegan sus papeles en un lugar visible.

Después de la sesión de Integración Curricular

Ofrecemos espacios de tutoría individual, por si algún estudiante identifica que puede estar pasando por una fase de depresión (o si un compañero o compañera pudiera estarlo haciendo). En estos casos, brindamos orientación general, mostramos afecto y respeto auténtico por el o la estudiante, y si percibimos que el caso lo requiere, conversamos con los padres o le sugerimos consultar con un especialista.

En una siguiente sesión de tutoría, los estudiantes pueden leer y explicar las frases que escribieron. Pueden también diseñar y desarrollar con nuestra ayuda un proyecto personal para

llevar a cabo actividades que les permitan potenciar sus factores protectores y disminuir el efecto de los factores de riesgo en el hogar, vecindario y escuela.

3. Promoviendo una vida sin drogas

“Droga es cualquier sustancia que, asimilada por un organismo vivo, es capaz de modificar o influir en una o más de sus funciones”, (Organización Mundial de la Salud).

Las drogas son peligrosas y dañinas para nuestra salud, principalmente para nuestro sistema nervioso central, alterando nuestro comportamiento y estado de ánimo, incluso puede llevar a la persona hasta el descuido de sus actividades, sean escolares o laborales. El uso frecuente de sustancias denominadas drogas puede provocar dependencia; es decir, necesitar de ellas para sentirse bien o estar tranquilo. Esto es precisamente lo peligroso para quienes las consumen, porque suelen creer que tiene el control y que nunca se convertirán en adictos. Sin embargo, el daño que causan las drogas no se limita a la dependencia que pueden generar, sino a los efectos que desde el inicio sufre el organismo al contacto con ellas.

Las formas de consumo de las drogas son: bebiendo, tragando, inhalando, aspirando o inyectando, que al entrar directamente en el torrente sanguíneo llegan a todos los órganos del cuerpo.

3.1 Clasificación de las drogas

Hay varias formas de clasificarlas, una de las más simples es: drogas legales y drogas ilegales. Para los propósitos educativos, es importante entender que las drogas, aunque sean legales o socialmente aceptadas, también ocasionan daños severos para la salud, pueden generar dependencia y son la puerta de entrada al consumo de drogas ilegales.

a) Según denominación:

Drogas sociales: alcohol, tabaco, café, té.

Drogas ilegales: marihuana, clorohidrato de cocaína, pasta básica de cocaína, éxtasis.

Drogas legales: alcohol, tabaco, medicamentos (anfetaminas), inhalantes (la venta es legal, pero son muy dañinos, como el thinner, cemento y otros).

Drogas folclóricas: hoja de coca, hongos alucinógenos loripondio, ayahuasca.

Drogas industriales: medicamentos: anfetaminas, ansiolíticos, antidepresivos; solventes: gasolina, acetona, bencenos; líquidos: alcohol etílico.

b) Según su venta:

Drogas legales: alcohol, tabaco, medicamentos (anfetaminas), inhalantes (la venta es legal, pero son muy dañinos).

Drogas ilegales: marihuana, clorohidrato de cocaína, pasta básica de cocaína, éxtasis.

c) Según sus efectos:

Depresoras: alcohol, heroína y medicamentos (tranquilizantes, hipnóticos, anestésicos).

Estimulantes: tabaco (nicotina), café (cafeína), clorhidrato y pasta básica de cocaína, medicamentos (anfetaminas, broncodilatadores, entre otros). Es importante señalar que en esta clasificación se encuentran algunas bebidas energizantes que contienen principalmente cafeína y taurina.

Perturbadoras: marihuana, éxtasis, LSD (ácido lisérgico), ayahuaska, inhalantes, etc.

3.2 Efectos de las drogas

Las drogas son sustancias que afectan la salud corporal, mental y el entorno social de quien las consume.

Efectos fisiológicos. El uso de drogas afecta la salud, pues su consumo modifica las funciones del organismo, llegando a todo el cuerpo a través de la sangre. Sus efectos son dañinos para el sistema respiratorio, digestivo y nervioso.

Efectos psicológicos. Todas las drogas independientemente de la forma de uso llegan a la sangre y a través de ella al cerebro, que es el responsable de regular nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Dependiendo de la droga, los efectos pueden ser diversos, pero en general alteran la percepción del estado del tiempo, el juicio, la atención, la concentración, la memoria y los estados de ánimo que pueden oscilar entre depresión, ansiedad, euforia e irritabilidad.

Efectos sociales. El consumo de drogas no solo afecta al individuo que la utiliza, sino también a quienes lo rodean. Puede generar conflictos: familiares, entre amigos, escolares, y conducir a la violencia y actos delictivos.

SESIÓN 3.2

EL TREN DE LA SALUD

ÁREA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan y diferencien productos y sustancias saludables y sustancias dañinas como las drogas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencia y Ambiente

MATERIALES: una manzana, lámina o foto de un cigarro, tiza, cartulinas, hojas, lápiz, colores, tijera, goma, ficha 3.2

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Iniciamos la sesión mostrando a nuestros estudiantes una manzana y preguntamos. “¿Qué es esto?, ¿para qué sirve?, ¿es buena para mi salud?”. También mostramos la foto de un cigarro y hacemos las mismas preguntas. Comentamos que existen alimentos o sustancias que al ingresar a nuestro organismo benefician la salud y otras, como las drogas, que la dañan.

Desarrollo (30 minutos)

Formulamos preguntas a nuestros estudiantes sobre alimentos o productos que suelen consumir en sus casas y que son buenos para su salud. Luego, preguntamos si conocen sustancias que sean dañinas o malas para la salud.

Pedimos que cada uno dibuje y colorea alimentos buenos para la salud y otros productos o sustancias que al ingerirse la dañan. Terminado el trabajo solicitamos que recorten los dibujos de alimentos buenos para la salud y los peguen en cartulinas u hojas recortadas en forma de círculo.

Explicamos a nuestros estudiantes que van a construir “el tren de la salud”. Cada círculo representará una partecita del tren, que irán ordenando de forma espontánea y uniendo con cinta adhesiva. Luego les entregamos un círculo más grande que dirá “Salud” y lo colocarán delante de los demás círculos, será la locomotora del tren.

Les indicamos que ellos representarán al “tren de la salud”. Para eso se organizan en 4 grupos. Los integrantes de cada grupo se colocarán formando una columna, con las manos en los hombros del compañero o compañera que esté delante. Cada grupo, una vez que se haya conformado como tren, dará una vuelta alrededor del aula.

Luego decimos: “Cada grupo es un vagón del tren, formen entre todos un gran tren de la salud”. Pedimos que pongan en marcha el gran tren y se muevan a través del aula.

Cierre (5 minutos)

Al final de la sesión comentamos:

Nuestra salud es como un tren que necesita vagones para funcionar, depende de los alimentos o sustancias que ingerimos para que esté sano y funcione bien. No todo lo que comemos o ingerimos nos ayuda a estar sanos.

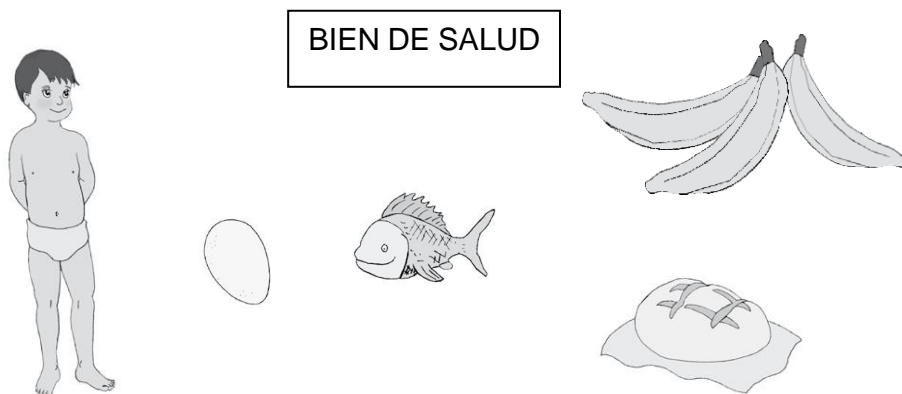
Cada vagón representa todo lo bueno que damos a nuestro organismo, y si nosotros ingerimos sustancias malas o tóxicas, como las drogas, estaremos quitando vagones de salud y dañaremos el funcionamiento de nuestro tren de la salud.

Después de la sesión de Integración Curricular

Entregamos la icha 3.2 Tren de la salud, para que la trabajen en casa, y les indicamos que la traigan en la sesión siguiente para pegarla en el periódico mural.

FICHA 3.2 - TREN DE LA SALUD

En los dibujos aparecen dos personajes, uno se siente bien y el otro se siente mal. Traza una línea entre los personajes y los alimentos, sustancias o productos que han provocado su estado actual.





MAL DE SALUD



SESIÓN 3.3

MAL EJEMPLO

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes tomen conciencia de los efectos nocivos del consumo de drogas, y de la importancia de tomar decisiones saludables.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencia y Ambiente; Personal Social

MATERIALES: papel bonds o cartulinas, plumones, cinta masking

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Damos algunos ejemplos de cómo algunas enfermedades pueden ser evitadas cuando sabemos actuar saludablemente. Por ejemplo cuando nos vacunamos contra la varicela o rubéola. Pero hay otras enfermedades que pueden ser adquiridas por imitar conductas negativas y dañinas, como comer frutas sin lavar porque un amigo dijo que no hacía daño. Pedimos a las y los estudiantes más ejemplos.

Desarrollo (35 minutos)

Colocamos papel bonds por diferentes lados del salón y decimos que ciertas sustancias provocan cambios en la persona. Preguntamos: ¿Saben qué son las drogas?, ¿para qué se usan?, ¿conocen a alguien que usa drogas?, ¿qué pasa cuando la persona consume drogas? A través del diálogo se deja claro qué es una droga y cómo su uso puede dañar a la persona.

Preguntamos qué nombres de drogas conocen y las anotamos en cartulinas o papel bonds. Se enfatiza en que el alcohol y el tabaco son las drogas que más daño hacen a la salud a nivel mundial.

Proponemos a nuestros estudiantes hacer una representación, para ello, se eligen estudiantes que representen al narrador o narradora y a los actores de la escena relacionada con el consumo de drogas. La historia es:

Un niño pequeño ve como su primo mayor toma cerveza con sus amigos. Llega un momento en que está tan mareado que sus amigos se lo tienen que llevar a su casa.

El niño que ha observado toda la escena se acerca a la mesa donde estuvieron tomando y al ver que ha quedado un vaso de cerveza, lo agarra y lo prueba. Como le gusta el sabor, le da unos sorbos. Al rato, el niño se marea y queda dormido.

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

Hacemos notar que imitar comportamientos inadecuados, como el visto, puede ser dañino para niños y niñas. Aunque parezca gracioso que un pequeño se embriague, en realidad es muy peligroso, porque su organismo no puede metabolizar el alcohol, y corre el riesgo de terminar en el hospital.

Preguntamos: ¿Cómo sería una respuesta correcta ante un caso similar? Pedimos que algunos voluntarios la representen.

Cierre (5 minutos)

Comentamos que es conviene imitar conductas buenas, pero no aquellas dañinas y malas para la salud, como el consumo de alcohol. Dejemos claro que el alcohol es una droga, por lo tanto afecta y daña nuestro organismo.

Planteamos preguntas para fomentar la participación espontánea de los estudiantes: ¿Han visto alguna vez a una persona que ha bebido alcohol?, ¿dónde la han visto?, ¿cómo se comportaba?, ¿han escuchado cómo habla?, ¿han visto cómo camina? Les comentamos que el alcohol es la droga legal más consumida en el país y el mundo.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos que elaboren un mensaje sobre la prevención del consumo de drogas y lo ponemos en el periódico mural del aula en la siguiente sesión.

En siguiente sesión pueden trabajar sobre otra droga, como el tabaco, a través de la creación de historias.

SESIÓN 3.4

CELEBRANDO CUMPLEAÑOS

ÁREA DE TUTORÍA: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes identifiquen la droga legal más consumida y sus efectos en la salud.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencia y Ambiente; Personal Social

MATERIALES: papelotes, plumones, lectura sobre el alcohol, cartulinas, cinta masking, tarjetas escritas

Presentación - sensibilización (5 minutos)

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. Los chicos se asustan y no se explican qué pasa con los mayores, pues todos habían estado contentos unos momentos antes.

Desarrollo - (15 minutos)

Pedimos a todo el grupo que escuche con atención la historia de una niña llamada Carmen.

Conversamos con los estudiantes a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué piensan de la fiesta?, ¿cómo se sentían las persona adultas?, ¿cómo se sentían Carmen y sus primos?, ¿qué pasó con los adultos después de unas horas?, ¿cómo debió ser la fiesta para que todos se sientan contentos?

Explicamos que:

Mucha gente cree que el alcohol no es una droga, y que como se puede comprar en cualquier parte no es dañina. Pero la verdad es que las bebidas a base de alcohol (cerveza, pisco, aguardiente, etc.) son drogas que pueden ser muy dañinas si se toman en exceso. Vino, 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, haciendole perder el control.

Para divertirse no es necesario tomar alcohol, hay otras formas de hacerlo.

Cierre (15 minutos)

Proponemos a nuestros estudiantes que hagan un dibujo de una fiesta en donde niños y adultos se sienten bien.

Después de la sesión de Integración Curricular

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

Es importante relexionar que para divertirse no es necesitamos tomar bebidas alcohólicas.

Podemos pedir a los estudiantes que planifiquen una fiesta donde todos puedan divertirse sanamente, sin consumir alcohol.

SESIÓN 3.5

QUÉ LE PASA AL HERMANO DE PEDRO

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes conozcan los efectos del consumo de marihuana en el organismo.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencia y Ambiente; Personal Social

MATERIALES: Lectura “El hermano de Pedro”, primera y segunda parte

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Desarrollamos la dinámica “El rey pide”, que consiste en ir solicitando hacer diversas cosas, a la vez que se dice: “El rey pide que...” y nuestros estudiantes deben realizarlas. Al final les pedimos que se dividan en grupos.

Desarrollo (25 minutos)

Una vez formados los grupos, preguntamos: ¿Han escuchado hablar sobre la marihuana? ¿Qué saben de ella? ¿Creen que sea peligrosa para la salud? Registramos las respuestas y comentamos que vamos a conocer un poco más sobre la marihuana. Para ello, entregamos a cada grupo la primera parte de la historia: “El hermano de Pedro”, y la leemos en voz alta.

I parte

Pedro se encuentra con Javier a la hora de recreo y le cuenta: “Mi hermano mayor me trata muy mal, antes me llevaba a jugar fútbol, me ayudaba en mis tareas pero ahora ya no quiere jugar conmigo, duerme mucho, a veces anda como mareado, huele raro, tiene los ojos rojos y come a cada rato. Ahora sale mucho en las noches y me grita por cualquier cosa”. Javier le comenta a Pedro: “Creo que yo sé lo que le está pasando a tu hermano, pues he leído un libro de la biblioteca que explica eso”.

Preguntamos a nuestros estudiantes: ¿Qué creen que le pasa al hermano de Pedro?, ¿qué dirá el libro que leyó Javier sobre lo que le puede estar pasando al hermano de Pedro? Escuchamos las respuestas y luego entregamos la segunda parte de la historia.

II parte

En la biblioteca, Pedro lee sorprendido lo que dice el libro:

“La marihuana es la droga ilegal. Actúa sobre el sistema nervioso central perturbando su normal funcionamiento. Marihuana es el nombre de la planta cannabis sativa, cuyas hojas y flores secas son procesadas, picadas y enrolladas en forma de cigarrillos”.

“La marihuana es más dañina que el tabaco, porque tiene más alquitrán, monóxido de carbono y químicos que producen cáncer”.

Los efectos inmediatos del consumo de marihuana son: mareo, torpeza al caminar y risa sin razón alguna, ojos rojos e irritados, dificultades para recordar y aumento de apetito. Al desaparecer los efectos, después de algunas horas, las personas pueden sentir mucho sueño y mostrarse irritables.

Cierre (10 minutos)

Reforzamos la reflexión sobre los efectos y consecuencias de consumir marihuana. Indicamos las consecuencias en la salud física, el comportamiento, las relaciones con las demás personas y capacidad para el estudio.

Después de la sesión de Integración Curricular

En el área de Ciencia y Ambiente los estudiantes pueden elaborar dípticos o afiches relacionados a las consecuencias del consumo de marihuana o sobre algunas señales de alerta

SESIÓN 3.6

CONSECUENCIAS DEL ABUSO DEL ALCOHOL

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes reflexionen acerca de las consecuencias del abuso del alcohol en la adolescencia y se sientan motivados a evitar sus riesgos.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bonds, plumones, cinta masking, pizarra, tarjetas, lectura de apoyo

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Mostramos una tarjeta que diga “Bebidas alcohólicas” y pedimos a nuestros estudiantes que digan palabras con las que las relacionan. Anotamos lo que van diciendo en el pizarrón. Mencionamos que vamos a conversar sobre el alcohol y los riesgos de su consumo por adolescentes.

Desarrollo (30 minutos)

Leemos los siguientes casos:

CASO 1: Adriana cursa el primero de secundaria por segunda vez. El año pasado repitió y este año sus notas están bajas en varios cursos. A ella le encantan las fiestas y reunirse con sus amigos. Allí empezó tomando unos “tragos” para divertirse, pero ahora toma hasta embriagarse.

CASO 2: Gerson tiene 15 años, cursa el tercero de secundaria y le molesta mucho ver a su papá borracho, porque le grita, lo golpea e intenta pelearse con todo el mundo. El viernes el auxiliar encontró a Gerson peleándose con unos chicos y se dio cuenta de que él estaba borracho.

CASO 3: Manuel es un joven de una comunidad. El domingo anterior acompañó a sus padres a una festividad comunal y al observar que sus padres bebían licor, sintió el deseo de hacer lo mismo con sus amigos.

Luego reflexionamos sobre: ¿Qué piensan de estas historias?, ¿por qué creen que Adriana está a punto de repetir?, ¿qué aconsejarían a Gerson si fueran su amigo?, ¿qué le dirían a Manuel? Después leemos el siguiente texto:

LOS ADOLESCENTES Y EL ABUSO DEL ALCOHOL

Recordemos, que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central haciendo más lento su funcionamiento. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. El alcohol bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, así como la capacidad de ver y oír.

Las consecuencias, derivadas del consumo de alcohol en los adolescentes suelen alterar las relaciones con la familia, (desobedecen reglas en casa, dejan de comunicarse con sus padres, hermanos), cambio en los grupos de amigos, comportamiento delictivo.

Asimismo, está asociado a consecuencias negativas, como: depresión, riesgo de accidentes, violencia, relaciones sexuales no planificadas, arriesgadas y el suicidio. Así como problemas en la escuela, retraimiento, bajas calificaciones, desinterés en realizar las tareas, actitud negativa con los compañeros, ausencias frecuentes y problemas de disciplina, deserción.

Enfatizamos en que el abuso de alcohol puede causar serios problemas a los adolescentes, tales como el bajo rendimiento académico y fracaso escolar.

Cierre (10 minutos)

Piensen algunas actividades que pueden realizar los adolescentes para divertirse sin consumir alcohol y las escriben en un papel bond, que luego pondrán en lugar visible.

Después de la sesión de Integración Curricular

Los papel bond pueden permanecer expuestos en el aula. Se puede planificar una fiesta sin alcohol.

Podemos conversar individualmente con los o las estudiantes que necesiten acompañamiento cercano.

Piensa que tiene que tomar porque ganó su equipo favorito.

Piensa que tiene que tomar porque es cumpleaños de la novia de su amigo.

3.7 - SEÑALES DE ALERTA DEL ABUSO DE ALCOHOL

Una persona empieza a tener problemas con el alcohol cuando:

Busca cualquier pretexto para tomar.

Preiere tomar antes que alimentarse.

Toma dinero de la casa para irse a tomar.

Falta al colegio o al trabajo a causa del licor.

Cuando va a una reunión solo se concentra en tomar.

Aunque el tomar le provoque problemas en la familia, con los amigos, enamorado/a sigue haciéndolo. Luego, en plenaria un representante de cada grupo expone sobre lo trabajado y dialogan. Nosotros como tutores vamos orientando.

i

Abuso en el consumo de tabaco

Es una droga que proviene de la hoja seca y triturada de la planta. El tabaco posee más de 4 mil sustancias químicas y 1200 sustancias tóxicas, de ellas, aproximadamente 40 son cancerígenas, y afectan tanto a los fumadores activos como a los pasivos, quienes reciben directa e indirectamente el humo generado, causante de dolencias de pulmón, esófago, tráquea y estómago.

El tabaco es una droga legal y aceptada por la sociedad, se vende en caso todas las tiendas y hasta hace poco se publicitaba su uso mediante una hábil, persuasiva, continua y costosa propaganda por todos los medios de difusión, que ahora está prohibida.

Es interesante notar que los adolescentes que participan después del horario escolar en actividades estructuradas y supervisadas por adultos son menos propensos a fumar.

Debemos explicar a nuestros estudiantes las desventajas de fumar. La adolescencia es una época de muchos cambios físicos, a los que se suma una marcada preocupación por la propia apariencia.

Consecuencias del consumo de tabaco:

- Mayor probabilidad de desarrollar acné juvenil. Mal aliento.
- Disminución de la aptitud física.
- Ennegrecimiento de los dientes.
- Pérdida del apetito.
- Irritación de las vías respiratorias.
- Bronquitis y tos.
- Problemas coronarios.

SESIÓN 3.8

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

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

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bond, plumones, cinta masking, pizarrón, cartulinas

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Dibujamos o pegamos en el pizarrón el símbolo de prohibido fumar, y preguntamos a los estudiantes si saben lo que representa.

Una vez que quede claro el significado del signo, preguntamos si alguno o alguna fuma.

Desarrollo (30 minutos)

Explicamos que el tabaco es una droga legal y aceptada por si alguno o alguna fuma, y que el humo no sólo afecta a quien fuma, sino también a los que están cerca del fumador, debido a que el aire se contamina que están cerca del fumador, debido a que el aire se contamina

Preguntamos a nuestros estudiantes si conocen las consecuencias que tiene el abuso de tabaco. Vamos registrando sus respuestas en el pizarrón o papel bond.

Complementamos la información presentando un papelógrafo con el esquema de las “Consecuencias del consumo de tabaco” del texto que precede la sesión.

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

Cierre (5 minutos)

Luego pedimos que en grupos elaboren afiches con dibujos y mensajes sobre las consecuencias del consumo de tabaco, para que los jóvenes no se aventuren a fumar, o si lo hacen, dejen de hacerlo.

Se colocan los afiches en un lugar visible y solicitamos que comenten sus mensajes.

Después de la sesión de Integración Curricular

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

SESIÓN 3.9

CÓMO NEGARSE AL CONSUMO DE DROGAS

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los estudiantes practiquen respuestas asertivas frente a la presión que ejerce el grupo para consumir drogas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas, CTA

MATERIALES: pizarrón, papel bond, lectura 3.9 “Cómo comunicar...”, plumones, cinta masking

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Presentamos el caso de un estudiante que es invitado a consumir drogas y termina aceptando por presión de sus amigos:

Manuel, de 16 años, se divierte bailando en el cumpleaños de Martha, su mejor amiga. Manuel sale a refrescarse al patio porque siente mucho calor de tanto bailar y se encuentra con Carlos y Juan, amigos del salón que le pasan un cigarrillo. Manuel se siente confundido, no sabe qué hacer ni decir... No quiere fumar, porque sabe que sus amigos están en la marihuana, pero qué decirles... Sus amigos insisten: “Vamos, fuma”, “es un buen cotorreo”, “no te hace nada”... Manuel duda y acepta el cigarrillo...

Preguntamos a nuestros estudiantes: ¿Por qué Manuel aceptó? ¿Quería probar la droga?

A partir de las respuestas del grupo hacemos notar a los estudiantes que muchos de los adolescentes que consumen drogas, lo hacen por presión de sus amigos o amigas, para escapar de los problemas o porque ven a familiares usándolas. Otros pueden pensar que fumar o tomar los hace populares o envidiables, porque las canciones modernas la mencionan, o porque la ven usar en las películas o en la televisión.

Desarrollo (35 minutos)

Explicamos a nuestros estudiantes que es muy importante que posean la habilidad para comunicar a los demás su decisión de no consumir drogas y poner límites cuando alguien los quiera presionar.

Formamos grupos, y a cada uno le entregamos una tarjeta de técnicas que los ayudará a poner en práctica algunos procedimientos para comunicar de forma asertiva la decisión de NO consumir drogas. (Lectura 3.9).

Después de leer colectivamente lo que dice la lectura, cada grupo hará un sociodrama, utilizando una técnica que le interesó más.

Finalmente, los estudiantes hacen una puesta en común y comentan qué les parecieron las respuestas escenificadas para negarse a consumir drogas y si las pondrían en práctica.

Se pueden proponer variantes de estas técnicas, así como adecuar al contexto en que nos desenvolvemos.

Cierre (5 minutos)

Destacamos los aspectos positivos del desenvolvimiento de nuestros estudiantes y preguntamos: ¿Qué importancia tiene ser claros y asertivos en la decisión de no consumir drogas?

Explicamos que este tipo de técnicas no solo se aplica a decisiones relacionadas con el consumo de drogas, sino también a otro tipo de situaciones. Pedimos que identifiquen en qué otros momentos es importante ser asertivos.

Dejamos claro que la asertividad es válida para cualquier situación de riesgo.

Después de la sesión de Integración Curricular

Motivamos a los estudiantes para que ambienten el aula con los ejemplos de las respuestas asertivas, y las tengan presente.

LECTURA 3.9

CÓMO COMUNICAR ASERTIVAMENTE LA DECISIÓN DE “NO CONSUMIR”

1. Usar la técnica del disco rayado, que consiste en repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos ni responder a las provocaciones de otras personas.

¿Cómo se hace? Si alguien insiste en su petición, continuamos diciendo una y otra vez que NO, empleando nuevas formulas: “No, gracias”; “¡Qué va!”, “Ni hablar”, “De eso, nada que ver”, “La verdad que no”, etc. Presentamos algunos ejemplos:

Invitación o provocación	Respuestas
–Toma, prueba esto con nosotros.	–NO, gracias.
–¡No seas así, prueba, está buenísima!	–NO me interesa.
–¡Eres marica o qué!	–Lo siento. NO me interesa...
–¡Ya pues, te estás quedando!	–Lo siento por ti, ya dije que NO.
–Pero si no pasa nada, ¡anímate!	–Lee mis labios, “N”, “O” es “NO”.

2. Usar la técnica de ofrecer alternativas, consiste en proponer algo positivo, “cambiar de tema”, ofrecer hacer algo positivo que guste a la gente.

SESIÓN 3.10

ADICCIONES DEL SIGLO XXI O NO CONVENCIONALES

ÁREA DE: SALUD CORPORAL Y MENTAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes identifiquen las nuevas adicciones del siglo XXI y reflexionen acerca de sus consecuencias.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bond, plumones, cinta masking, lectura 3.10 de adicciones no convencionales, pizarrón

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Motivamos la participación de los y las estudiantes con algunas preguntas: ¿Qué juegos electrónicos conocen? ¿Cuáles juegan? ¿Qué les parecen los juegos electrónicos?

Comentamos sobre los cambios tecnológicos de las últimas décadas, como el uso del celular, los juegos electrónicos, los videojuegos, las máquinas de pimpla, los tragamonedas y los casinos. Luego explicamos que junto con estos cambios, también han surgido problemas como los que sufren muchos niños, niñas y adolescentes, que dedican muchas horas a practicar esos juegos. De allí que ahora se reconocen nuevas formas de adicción, denominadas adicciones no convencionales.

Desarrollo (30 minutos)

Los estudiantes se organizan en varios grupos y a cada uno le entregaremos una tarjeta de la lectura 3.10 de adicciones no convencionales.

Los grupos leen su tarjeta y a partir de ella crean y dramatizan una situación en que un o una adolescente muestra una conducta de dedicación completa a la actividad descrita, en la que se note cómo va dejando de lado y descuidando las cosas que antes realizaba cotidianamente.

Luego de las dramatizaciones, destacamos algunas ideas importantes, como: las personas no sólo presentan dependencia de las drogas, también pueden ser adictas a aparatos o actividades. Por ello, si hay una dedicación excesiva a una actividad y esto trae consecuencias negativas en el plano personal, familiar, escolar, social o laboral, se debe evaluar la posibilidad de que haya un problema de “dependencia”.

Cierre (10 minutos)

Entre todos los y las estudiantes pueden elaborar algunas conclusiones a partir de las preguntas: ¿Por qué es importante estar informados de estas nuevas adicciones?, ¿cómo podemos prevenirlas?

Concluimos enfatizando la importancia de conocer sobre estas nuevas adicciones que afectan no sólo a niños y niñas, sino también a adolescentes, jóvenes e incluso a los adultos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos a nuestros estudiantes que elaboren un listado de preguntas para hacer un sondeo entre estudiantes de otros salones, con respecto a: ¿Cuántos hacen uso de los juegos electrónicos, chat, videojuegos, pimball o el teléfono celular?, ¿cuánto tiempo dedican a esas actividades?

En caso de que su uso sea frecuente: ¿Qué los motiva a practicar los juegos, usar el Internet o el celular?

Podemos conversar de forma individual con los estudiantes que consideremos necesario hacerles un acompañamiento o seguimiento.

LECTURA 3.10 TARJETAS DE ADICCIONES NO CONVENCIONALES

tarjeta a. el adicto a los videojuegos o internet

Es alguien que puede pasar horas y horas ante la computadora, abandonando no sólo actividades de ocio, sino también descuidando aspectos esenciales de su vida diaria, lo que es más importante.

El adicto a videojuegos o Internet siente gran satisfacción y euforia cuando está frente a la computadora y se muestra inquieto o angustiado cuando no está conectado. Cuando intenta desconectarse no puede conseguirlo. Es capaz de perder horas de sueño por jugar.

tarjeta b. El adicto a teléfonos celulares

Es una persona a la que resulta imposible “cenar sin enviar mensajes de texto” o prescindir de escribir frenéticamente en su agenda electrónica, revisas compulsivamente el buzón de voz y de texto de su celular. Cuando tiene que apagar el celular sufre estados de ansiedad, y si olvida el teléfono en casa, no es capaz de disfrutar de la actividad que desarrolla.

Por ejemplo, puede dedicar todo el tiempo que puede a llamar a líneas del tarot, compras o líneas calientes, desde la casa o el trabajo.

La adicta o el adicto al celular pueden presentar problemas para establecer relaciones personales “cara a cara” y recurre a estos métodos para socializarse.

tarjeta c. la ludopatía o adicción al juego

Es alguien que pasa mucho tiempo pensando en el juego, y formas de conseguir más dinero con que jugar. Hay preocupación por el juego y la necesidad de apostar cantidades cada vez más grandes para sentir excitación.

Cada vez que el o la ludópata –como se llama a quien es adicto a los juegos de azar– pierde dinero en el juego, vuelve a jugar para intentar recuperarlo. También muestra inquietud o irritabilidad cuando intenta jugar menos o dejar de jugar, pues es incapaz de abstenerse.

tarjeta d. Adicción a las compras

No es una adicción muy conocida pero, como la ludopatía, lleva a quien la padece a gastar grandes sumas de dinero en lo que sea: ropa, electrodomésticos, relojes, etc., aun si no lo necesita.

La intención del adicto a las compras puede ser aparentar un nivel de vida que no es el suyo y que está muy por encima de sus posibilidades o llenar un vacío afectivo, lo que suele suceder con la mayoría de adicciones.

i

4. Previendo situaciones de riesgo asociadas a la sexualidad

En este punto presentamos algunas sesiones orientadas a la prevención de situaciones de riesgo asociadas a la sexualidad, tales como el riesgo de abuso sexual y el VIH/SIDA.

4.1 Para la prevención del abuso sexual¹¹

Se entiende el abuso sexual como toda actividad sexual que un adulto impone, ya sea con engaños, chantaje o fuerza, a una persona que no tiene madurez mental o física para entender de lo que se trata. En este sentido, el abuso sexual es cometido por alguien que tiene dominio sobre otra persona, ya sea porque tiene más fuerza, jerarquía o está en una situación que le da poder: jefe, padre, madre, tío, tía, profesor, profesora, o cualquiera que se valga de esos métodos.

El abuso sexual se puede presentar de las siguientes formas: con miradas insinuantes o lascivas, gestos con connotaciones sexuales, palabras, piropos o propuestas groseras, besos, tocamientos indebidos (caricias de carácter lascivo, manoseo, frotamiento), exposición a materiales pornográficos, exhibición de los órganos genitales, siendo la violación el más grave de este tipo de abusos.

No siempre quien maltrata físicamente y/o psicológicamente a niños, niñas o jóvenes abusará sexualmente de ellos pero frecuentemente sucede que un tipo de maltrato conduce a otro, especialmente al interior del hogar. Por otro lado, quienes son maltratados en su hogar manifiestan escasas habilidades sociales, poca o nula asertividad y escasa capacidad de respuesta defensiva ante los maltratos y riesgos de abuso sexual fuera del ámbito familiar.

Aquellos niños y jóvenes que son maltratados físicamente y/o psicológicamente tienen gran necesidad de ser aceptados y queridos por los adultos, por lo que confunden su necesidad de ser “tocados” afectivamente; es decir, tomados en cuenta, queridos y apreciados, con la de ser tocados físicamente, por lo que son un grupo sumamente vulnerable al abuso sexual.

La labor de educar a los estudiantes para prevenir el abuso sexual es muy importante. Si se desarrolla de manera adecuada, los prepararemos para cuidarse y protegerse frente a situaciones de riesgo. Los docentes tutores tenemos un papel central en esta labor.

Presentamos a continuación algunas ideas centrales para la prevención del abuso sexual:

- Los niños y adolescentes bien informados tienen menos posibilidades de ser abusados. Por ello, deben recibir información clara, objetiva y adecuada sobre su cuerpo y su desarrollo sexual de acuerdo a la edad o curiosidad, esto les permitirá tener una actitud positiva de cuidado y de autoprotección de su cuerpo y sus actos.

¹¹ . Adaptado de MINEDU (2005-c: pp. 89-84).

-Los niños y adolescentes rodeados de cariño, amor o lazos afectivos estables, tanto en la familia como en la escuela, tienen menos posibilidades de ser abusados.

-Es importante dar mensajes claros y precisos a las y los estudiantes: que su cuerpo les pertenece, que deben quererlo y cuidarlo y que nadie, sea conocido o desconocido, puede imponerles acciones que no desean hacer o que consideran malas.

-Es importante enseñarles que las caricias y los abrazos son muy agradables, siempre y cuando no les incomoden; si es así deben rechazarlos, sean de un familiar en casa, un pariente o un desconocido.

-Los niños, niñas y adolescentes deben saber que no deben recibir regalos (caramelos, juguetes, etc.) de personas desconocidas o aún conocidas, que le exijan luego hacer cosas que los hacen sentir incómodos, sobre todo, cuando les piden hacerlas a solas o en secreto.

-Padres y profesores deben conocer y analizar conjuntamente las situaciones en las que los niños, niñas y adolescentes pueden desenvolverse por sí mismos sin riesgo y tomar medidas en aquellas que aún necesita de su protección y cuidado.

-Los padres deben acostumbrar a sus hijos e hijas a tomar las medidas de prevención necesarias antes de salir de la casa o de la escuela.

Hay que alentar y enseñar a los estudiantes a pedir ayuda cuando enfrenten alguna situación difícil o problema, especialmente si implican riesgo de abuso sexual. Es menos probable que alguien intente abusar sexualmente de un niño, niña o adolescente que muestra una actitud resuelta, con capacidad para reaccionar o cuando sabe que hay un adulto que protege al menor y puede ser descubierto.

Pedimos que algunos respondan voluntariamente. Ayudamos a la relajación y resaltamos la idea de que a todos nos agrada recibir regalos, pero en algunas situaciones puede ser peligroso recibirlos.

Desarrollo (30 minutos)

A continuación, planteamos las siguientes preguntas y escuchamos atentamente las respuestas de los que voluntariamente quieran darlas:

¿Por qué nos dan regalos nuestros seres queridos?

¿Por qué alguna persona desconocida nos podría ofrecer regalos?

¿Por qué alguna persona nos ofrecería un regalo y nos pediría que no se lo contemos a nadie?

Retomamos las respuestas de los estudiantes y reforzamos las ideas fuerza que se quieren resaltar:

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos a nuestros estudiantes que elaboren un listado de preguntas para hacer un sondeo entre estudiantes de otros salones, con respecto a por qué motivos no debemos aceptar atenciones excesivas sin justificación de otras personas.

SESIÓN 3.11

CONTENIDO 3

REGALOS SEGUROS Y REGALOS PELIGROSOS

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes identifiquen situaciones en que recibir un regalo puede poner en riesgo su integridad

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: pizarrón, cuaderno y colores

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Leemos a los estudiantes las siguientes situaciones que están escritas en el pizarrón:

Papá y mamá te dan un regalo por Navidad.

Un señor que no conoces, te dice que vayas a su casa para hacerte un regalo

Un tío te da un regalo y te dice que no se lo cuentes a tus padres.

Un primo mayor te da un regalo por tus buenas notas y tus padres están de acuerdo.

A continuación preguntamos: ¿Qué está pasando?, ¿qué piensan de estas situaciones?, ¿todo está bien?

Podemos conversar de forma individual con los estudiantes que consideremos necesario hacerles un acompañamiento o seguimiento.

Nuestros seres queridos nos dan regalos porque nos aman y quieren que estemos felices, cualquier persona que nos ofrece un regalo y no quiere que se lo contemos a nadie, puede querer ganarse nuestra confianza para hacernos daño. Hay secretos que pueden ser malos.

Pedimos a nuestros estudiantes que realicen dos dibujos: uno en donde se vea que recibir regalos es peligroso y otro en que recibir regalos es seguro.

Cierre (5 minutos)

Pedimos, a quien lo desee, que comparta sus dibujos con todos los integrantes del aula, ellos deberán adivinar qué representa el dibujo. Al final pedimos aplausos para todos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Los estudiantes enseñan los dibujos a sus familiares y cuentan a sus padres lo conversado en clase sobre las situaciones.

También podemos conversar de forma individual con los estudiantes a quienes consideremos necesario hacer un acompañamiento o seguimiento.

SESIÓN 3.12

CARICIAS AGRADABLES Y CARICIAS DESAGRADABLES¹⁷

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes aprendan a identificar situaciones de riesgo de abuso sexual.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: tarjetas verde y roja para cada niño y niña; carteles o papel bond

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que imaginen a una mamá acariciando a su hijo. Les preguntamos: ¿Cómo se sentirá el niño cuando su mamá lo acaricia? ¿El niño está seguro allí? ¿Por qué creen eso? Continuamos con otras preguntas: ¿Todas las caricias serán agradables? ¿Habrá caricias desagradables? ¿Habrá situaciones en que las caricias son peligrosas?

Desarrollo (35 minutos)

Indicamos que mencionaremos algunas situaciones y tendrán que distinguir en cuáles las caricias o la forma en que nos tocan son seguras y en cuáles estas son riesgosas. Explicamos a las y los estudiantes que cada uno tendrá dos tarjetas: una verde y otra roja; y que ante cada situación que se plantee, ellos deberán levantar la tarjeta verde si consideran que se trata de una situación segura y levantar la tarjeta roja si es de riesgo.

Luego de cada situación preguntamos a un o una estudiante: ¿Por qué elegiste la tarjeta verde? o ¿por qué elegiste la tarjeta roja?

Situaciones:

Mi hermanito me da la mano para cruzar la pista.

Mi tío me da un abrazo por mi cumpleaños.

En el micro, un señor que no conozco me acaricia.

El médico me va a revisar y mi mamá está cerca.

El amigo de mi hermano mayor me da un beso y me dice que es un secreto entre los dos.

Estoy saliendo con una chica y me toma de la mano mientras caminamos.

Un adulto me besa de una manera extraña.

Mi tía se despide de mí con un beso.

17. Adaptado de: CESIP (1999: p. 77-79).

Terminadas las situaciones del listado, dialogamos con nuestros estudiantes a partir de las preguntas como: ¿Con qué caricias me siento bien? ¿Qué caricias me hacen sentir mal? ¿Cuándo los secretos son buenos? ¿Cuándo los secretos no son buenos o son peligrosos?

Si hubiera puntos de vista diferentes entre los y las estudiantes invitamos a expresarse a quienes piensan distinto y buscamos llegar a un consenso.

Buscamos enfatizar algunos mensajes durante el diálogo:

Nuestras sensaciones físicas, nuestro cuerpo y nuestros sentimientos están conectados, cuando nos dicen ciertas cosas, o cuando nos tocan de cierta manera, podemos sentir agrado o desagrado.

Debemos rechazar y decir NO a las caricias cuando:

Nos hagan sentir incómodos.

Nos pidan que no se lo contemos a nadie.

Nos ofrecen regalos o dinero si nos dejamos acariciar.

Luego explicamos la noción de abuso sexual, y enfatizamos en que:

Las víctimas de abuso sexual son tanto niños como niñas, sin importar su apariencia física.

Los abusadores usan su poder y su relación de confianza con los estudiantes. Pueden usar chantajes o amenazas para lograr sus fines.

Preguntamos a nuestros estudiantes ¿qué debemos hacer si estamos en riesgo?

Recogiendo los aportes de niños y niñas reforzamos la siguiente idea:

Cuando nos acaricien de una manera que nos incomoda y nos hace sentir mal, no hay que aceptarlo. Debemos decir “no quiero” y avisar a una persona adulta de confianza para que nos proteja.

Cierre (5 minutos)

Preguntamos a nuestros estudiantes ¿cómo se han sentido hablando de estos temas durante la sesión? Escuchamos atentamente las emociones y dudas que expresen y tratamos de dar apoyo especial a quienes lo requieran.

Después de la sesión de Integración Curricular

Se puede elaborar un cartel para resaltar las ideas trabajadas, colocándolas en el periódico mural.

Si consideramos que se necesita conversar más sobre el tema, podemos destinar parte de la siguiente sesión a ello. Si notáramos alguna inquietud en un o una estudiante, buscaremos un momento para conversar en forma personalizada.

SESIÓN 3.13

¿POR QUÉ DECIMOS ¡NO!? Y ¿CÓMO DECIMOS ¡NO!?

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes se vean como personas con derechos y capacidad para defenderse frente a situaciones de riesgo de abuso sexual.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: lápices y colores, cinta masking, papel bond, plumones y gises de colores, lectura 3.13

Presentación - sensibilización (10 minutos)

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)? Recibimos sus respuestas y establecemos relación con el derecho que tienen los estudiantes a ser bien tratados y protegidos.

Desarrollo (30 minutos)

Leemos el cuento “El no pequeño y el No grande”¹².

El no pequeño y el NO grande

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 no quiso, lo dijo con un no muy pequeñito y bajito y la señora, como no lo escuchó, lo arrimó con su cuerpo y lo sacó de la banca.

Al día siguiente el niño muy feliz estaba jugando 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. Pero 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 no se acercó más el muchacho a molestarlo. Y parece que lo que aprendió esa vez le sirvió mucho, porque un día un señor desconocido se le acercó ofreciéndole caramelos y diciéndole que lo acompañe, 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.

¹² . Adaptado de Iglesias (2001).

A continuación, formamos cuatro grupos, dos de ellos hacen un dibujo sobre el cuento escuchado, los otros dos grupos pintan en el pizarrón con gises de colores el “NO” grande y el “no” pequeño del cuento, empleando el tipo de letra que más les agrada. Luego, los dos grupos que han dibujado cuentan la historia, mostrando su dibujo, y los dos grupos que pintaron en el pizarrón, 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”.

Cierre (5 minutos)

Relexiona 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 les rodean.

Para este momento, podemos apoyarnos en la información de la siguiente lectura:

3.13 - LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES¹³

La visión hacia niños y adolescentes ha cambiado radicalmente, se considera a todo niño o adolescente como un sujeto de derechos, por consiguiente, se respetan los derechos humanos que tiene por ser persona, y los derechos específicos que le corresponden por estar en situación de desarrollo. Se otorga así una protección basada en el interés superior de los niños y adolescentes.

La protección integral abarca tres fundamentos:

1. Principio del interés superior del niño y el adolescente
2. El interés superior implica otorgar a los intereses del niño y la niña la misma condición frente a los intereses de los padres, familiares, comunidades y el Estado.
3. Ellos tienen derecho a que su interés se considere prioritariamente en el diseño de las políticas, en su ejecución, en los mecanismos de asignación de recursos y de resolución de conflictos.

El niño como sujeto de derechos:

Cambia la visión del niño y la niña definida a partir de su incapacidad jurídica, a la de una de un sujeto que tiene capacidad de ejercicio en variados temas, tales como el derecho de expresar su opinión libremente, derecho a la libertad de expresión, libertad de pensamiento, conciencia y religión, libertad de asociación, entre otros.

El reconocimiento de sus derechos, conlleva a que los niños tengan un rol más activo en la sociedad, en otras palabras, se define a niños y adolescentes “según sus atributos y sus derechos ante el Estado, la familia y sociedad”, y no “por lo que les falta para ser adultos o lo que impide su desarrollo”. Considerar al niño y la niña como sujetos de derechos implica generar una dinámica familiar donde se 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.

¹³ . Para mayor información sobre derechos, consultar las sesiones del siguiente capítulo, punto 2. Los derechos humanos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a los y las estudiantes que conversen con sus padres 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 sesión.

Recomendaciones

Tengamos en cuenta la conexión existente entre el maltrato físico y/o psicológico y el abuso sexual. Por eso debemos enfatizar en los derechos de los niños y adolescente, orientándolos a que expresen un NO grande ante cualquier situación de abuso.

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

SESIÓN 3.14

SI HAY ABUSO NO HAY CARIÑO¹⁴

ÁREA DE: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes identifiquen situaciones de potencial riesgo de abuso sexual.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona Familia y Relaciones Humanas MATERIALES: tarjetas 3.14, con casos diferentes

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Empezamos describiendo que a partir de cierta edad surge curiosidad en algunos chicos y chicas sobre lo que son las relaciones de pareja, y que eso es natural. Sin embargo, debido a la ilusión y la falta de experiencia puede suceder que algunas personas quieran sacar provecho de dicha situación, empleando para ello el poder que tienen y coaccionando a la otra persona a hacer algo que no desea.

Desarrollo (30 minutos)

Los estudiantes se organizan en grupos mixtos, y les repartimos una tarjeta con dos casos. Les indicamos que cada grupo deberá analizar los casos expuestos en la tarjeta, de acuerdo a los siguientes puntos:

¿En que consistió el abuso?

¿Por qué sucedió?

¿Qué hubieran hecho ustedes en su lugar?

Propongan un final positivo para la historia.

¹⁴ . Conviene que esta sesión se desarrolle después de haber trabajado otras, ya que permitirá que en el proceso los estudiantes hayan desarrollado ciertas actitudes que facilitarán el logro del objetivo de la presente sesión.

3.14 - TARJETAS DE SITUACIONES¹⁵**Caso 1**

Lucía tiene 10 años y vive con su mamá, su tío y sus dos hermanos. Un día, Lucía quiere ir con sus amigas a un nuevo centro comercial lejos de su casa, pero su mamá no le da permiso, porque considera que es muy pequeña para ir sola tan lejos.

Ella se pone triste, y al verla así, su tío le dice: “Si tú me das un beso y un abrazo, puedo hacer que tu mamá cambie de idea”. Lucía quería mucho salir con sus amigas y no vio nada malo en hacer lo que su tío le pedía, pero cuando Lucía iba a darle un beso en la mejilla, su tío volteó la cara besándola en la boca.

Lucía estaba asustada, pero no hizo nada. Su tío cumplió con su promesa, y ella salió con sus amigas, sólo que no se divirtió. Sus amigas le preguntaron qué tenía, pero no tuvo el valor de contarles. Tenía miedo de lo que sus amigas pudieran pensar de ella. Pensó en contarle a su mamá...

Caso 2

Roberto tiene 11 años y una amiga de su mamá, la señora Sara, a veces se queda con él cuando sus papás salen de noche. Una noche, cuando Roberto entró a bañarse, la señora Sara también entró en el baño y se quedó observando cómo lo hacía.

Roberto se sentía incómodo porque la señora lo estuvo mirando, pero no sabía qué hacer.

En plenaria, escribimos los nombres de los protagonistas de cada caso (Roberto, Lucía) para facilitar el diálogo con todos los estudiantes. Si alguien discrepa con lo expuesto por sus compañeros, lo invitamos a expresar su punto de vista y lo ayudamos a llegar a un consenso.

Cierre (5 minutos)

Enfatizamos que hay situaciones en que debemos decir NO:

Cuando nos sentimos incómodos o nos están obligando a hacer algo que no queremos porque creemos que es malo para nosotros.

Cuando nos piden que no digamos a nadie algo, o cuando nos amenazan.

Cuando nos ofrecen regalos o dinero a cambio.

Preguntamos a nuestros estudiantes cómo se han sentido hablando de estos temas durante la sesión. Debemos estar atentos a sus emociones y dudas, tratando de resolverlas en conjunto.

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión, pueden dramatizar las situaciones analizadas dándoles una solución positiva donde el o la protagonista obtenga ayuda. Si consideramos que nuestros estudiantes necesitan conversar más sobre el tema, podemos destinar la siguiente sesión a ello. Si más bien notamos esa inquietud solo en uno o dos, buscaremos un momento para conversar individualmente con él o ella.

¹⁵ . Situaciones adaptadas de: Instituto PROMUNDO (2003 y 2001)

i

4.2 Para prevenir el SIDA

Algunos datos importantes sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA son):

- En el mundo, cada minuto, seis jóvenes menores de 25 años adquieren el VIH.
- Los jóvenes de ambos sexos, entre los 15 y 24 años de edad, constituyen el grupo de edad más afectado a nivel mundial: ellas y ellos representan la mitad de todas las infecciones reportadas.
- Desde el año 2000 por cada tres hombres diagnosticados de SIDA, se diagnostica una mujer.
- El VIH y el SIDA muestran en las estadísticas un rostro cada vez más femenino, más joven y más pobre.
- En América Latina, se estima que para el año 2015 habrá 1,5 millones de nuevos casos, la mayoría en los sectores más pobres y cada vez más en la población de mujeres jóvenes.
- Las mujeres y los jóvenes son especialmente vulnerables frente a la epidemia debido a una suma de factores, entre otros, el machismo, la escasa educación, la violencia sexual contra las mujeres y el limitado acceso a los servicios de salud.
- Los expertos afirman que la desigualdad entre hombres y mujeres ha intensificado la epidemia.
- Es conocido que las mujeres generalmente tienen dificultades para negociar relaciones sexuales seguras con sus parejas (uso de preservativo) por falta de habilidades sociales y debido a factores de género.
- A nivel mundial una de las tareas prioritarias sigue siendo la búsqueda de nuevos fármacos que sean más efectivos y simplifiquen los tratamientos. Asimismo, los científicos están abocados al descubrimiento de una vacuna contra el virus.
- Se debe insistir en promover el respeto de los derechos humanos de las personas afectadas, a través de la construcción de normas sociales más equitativas y solidarias que les aseguren una vida digna.
- En términos de prevención es urgente la educación sexual desde una perspectiva integral. La educación debe ser un arma para la prevención, es crucial llegar a educar a los jóvenes antes de que sean sexualmente activos.

SESIÓN 3.15

CADENA DE AMIGOS²²

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los estudiantes desarrollen una actitud de respeto y aprecio hacia las personas que viven con VIH y SIDA

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: colores, ficha para colorear 3.15

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Conversamos con los estudiantes a partir de las siguientes preguntas:

¿Todas y todos tenemos amigos y amigas?

¿Cómo son nuestros amigos y amigas?

¿Qué les gusta hacer?

¿Cómo se divierten?

¿Si un amigo o amiga adquiere el VIH/SIDA deja de serlo?

¿Qué podemos hacer por un amigo o amiga que se enferma?

¿Si alguien se enferma con asma o sarampión, deja de ser nuestra amiga o amigo?

La educación es la mejor herramienta para la prevención.

Desarrollo (25 minutos)

Sorteamos entre los estudiantes cuatro papelitos doblados con nombres de enfermedades, como asma, sarampión, tos y VIH/SIDA, y les pedimos que los guarden en su bolsillo hasta el final de los juegos que se van a realizar.

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

Hacemos un alto y pedimos a los que salieron sorteados que lean su papelito en voz alta. Después de leer qué enfermedades tienen, vuelven a cantar y siguen el juego por unos momentos más. Hacemos otro alto para abrazarse con el compañero de al lado, reconociéndose como buenos amigos.

Cierre (15 minutos)

Distribuimos las hojas con los dibujos para colorear que se refieren a lo que ellos harían por un amigo que se enferma. Después de colorear... ¡Los felicitamos y animamos a seguir incrementando su cadena de buenos amigos!

Recordamos a nuestros estudiantes que si un compañero o compañera está enfermo, debemos cuidarlo, ayudarlo y respetarlo.

Después de la sesión de Integración Curricular

Sugerimos que los y las estudiantes cuenten a sus padres lo trabajado en la sesión, y con su ayuda elaboren una lor de papel para regalar a algún niño que sufra a causa del VIH o por alguna otra enfermedad.

3.15 - FICHA PARA ILUMINAR: “UN AMIGO”

Colorea lo que puedes hacer por tu amigo.

Mi amigo de la escuela se enfermó... entonces yo:



SESIÓN 3.16

EL RECORRIDO DEL SIDA

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes identifiquen y reconozcan el proceso que sigue esta enfermedad, desde la infección por VIH hasta la aparición del SIDA.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: tarjetas de colores

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Leemos al grupo noticias de periódicos o revistas referidas a algún caso de personas con VIH y SIDA. Debemos procurar que la noticias relejen la variedad de personas que pueden ser afectadas: mujeres, jóvenes heterosexuales, niños, profesionales, etc., evitando caer en los estereotipos de que todas las personas que se infectan son homosexuales o trabajadoras sexuales.

Luego dialogamos a partir de las siguientes preguntas: ¿De qué manera se transmite el virus del VIH? ¿De qué maneras NO se transmite? ¿Conoces la progresión del VIH al SIDA?

Desarrollo (20 minutos)

¿Qué momentos existen entre la infección por VIH y la adquisición del SIDA

A continuación, se dividen en grupos y les entregamos a cada uno un juego de 4 tarjetas con la siguiente información:

Entra el VIH a la sangre de Ricardo, y el virus se reproduce en las células del cuerpo.

Luego de tres meses de que el virus ingresó al cuerpo de Ricardo, es posible diagnosticar el VIH a través de un análisis de sangre. Ricardo se hace la prueba de ELISA y resulta positiva.

Ricardo no presenta malestares ni síntomas, parece una persona sana, a pesar de tener el VIH en su cuerpo.

Puede estudiar y trabajar con total normalidad, en especial si cambia su estilo de vida y toma medicamento. Sin embargo, si tiene relaciones sexuales sin protección puede contagiar a su pareja.

Ricardo muestra pérdida de peso, fiebre, infecciones gastrointestinales (diarreas), problemas respiratorios y está en riesgo de contraer cualquier infección, porque sus defensas están bajas, es decir, ya desarrolló la enfermedad del SIDA.

Muchos años podrían haber pasado hasta que esto suceda.

Pedimos a los grupos que ordenen las tarjetas, siguiendo la secuencia del proceso de la infección por el VIH hasta el SIDA. Las ponen en lugar visible para todos. Entre todos van observando y comentando al respecto. Durante el proceso vamos aclarando los conceptos y datos que no sean correctos.

Cierre (15 minutos)

Manteniendo los grupos, pedimos que escriban una breve historia en la que mencionen las vías de transmisión del VIH, formas de prevención y momentos por los cuales transcurre el VIH para llegar al SIDA.

Después de la sesión de Integración Curricular

En la sesión siguiente, comparten sus historias y van despejando nuevas dudas que pudieran haber surgido.

Pedimos que hagan una encuesta a compañeros y compañeras de otros salones y les pregunten si conocen las formas de transmisión del VIH, las formas de prevenirlo y la diferencia entre VIH y SIDA.

i

4.3 Explotación sexual comercial infantil

La explotación sexual comercial infantil es un problema grave que afecta a un número creciente de niños, niñas y adolescentes. Por esto, es importante que en el espacio de integración curricular se trabaje esta problemática con los estudiantes, padres y madres de familia, de manera que se puedan prevenir riesgos de esta naturaleza. Para ello, siguiendo las pautas metodológicas planteadas hasta el momento a lo largo del texto, podemos diseñar sesiones de tutoría, así como reuniones con los padres y madres de familia.

A continuación, presentamos información sobre el problema de la explotación sexual comercial infantil, que servirá como insumo importante para las acciones de prevención.

Entre las múltiples causas de la explotación sexual comercial infantil, se destacan: la indiferencia de la población, las equivocadas pautas de crianza basadas en el uso de la violencia (física, psicológica y sexual) y las condiciones de pobreza y exclusión.

La explotación sexual comercial infantil constituye una violación fundamental de los derechos de la niñez, y se refiere a la utilización de personas menores de edad en actividades sexuales con la promesa de una remuneración económica o cualquier otro tipo de retribución (pago o especie) o inclusive bajo amenazas. La utilización de personas menores de edad puede ser hecha por una o varias personas que pueden ser nacionales o extranjeros.

La explotación sexual infantil es un delito que se presenta en varias formas, siendo las principales: pornografía, turismo sexual y las relaciones sexuales remuneradas (llamada prostitución).

Desde la escuela, existe la oportunidad de desarrollar estrategias de prevención de la explotación sexual comercial infantil, tales como:

- ✓ Informar a la comunidad educativa sobre aspectos básicos de prevención, detección y mecanismos de derivación coordinados con otros sectores: Ministerio del Interior (Policía Nacional), Sector Salud, MIMDES, Ministerio Público, las ONG y la sociedad civil (trabajo en red).
- ✓ Contar con un registro a nivel de las instituciones educativas de los casos presentados de violencia y ESCI, a fin de establecer estrategias de prevención y seguimiento.
- ✓ Dotar de instrumentos que permitan a los docentes tutores contar con mecanismos de detección; por ejemplo indicadores para el conocimiento de la situación familiar, la observación de conductas y apariencia física, la observación del trabajo de los estudiantes, entre otros.
- ✓ Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la denuncia ante casos de violencia y explotación de la niñez.
- ✓ Fortalecer y promover espacios de promoción, defensa y vigilancia de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas (Comité de Tutoría, Defensorías Escolares, Municipios Escolares, etc.).

CONTENIDO 4



Promoviendo
la convivencia
democrática
y ciudadana



El contenido ofrece a los docentes tutores:

El marco referencial de la propuesta de convivencia y disciplina escolar democrática.

Modelos de sesiones de tutoría que les permitan promover entre sus estudiantes la convivencia escolar democrática y ciudadana.

i

Promover el desarrollo integral de los estudiantes nos lleva también a comprometernos en la tarea de convertir las instituciones educativas en espacios de soporte; es decir, en ambientes amigables y seguros¹⁶.

La convivencia democrática constituye la base para el desarrollo positivo de las propuestas de Integración Curricular y se convierte en el factor protector primordial para los niños, niñas y adolescentes.

El clima afectivo que se construye en cada institución educativa y la calidad de las relaciones que se establecen entre los estudiantes, y entre estos y sus docentes, son el soporte para el desarrollo de diversas propuestas orientadas a promover cambios y mejoras en los estudiantes.

1. Propuesta de convivencia y disciplina escolar

La aplicación de una propuesta de convivencia y disciplina escolar permitirá, en el mediano plazo, que las instituciones educativas se transformen en comunidades caracterizadas por un clima seguro, amigable y agradable, bajo los principios de una sociedad democrática, con la participación de todos sus integrantes.

1.1 Fundamentos de la propuesta

La propuesta se fundamenta en:

La Ley General de Educación y las políticas pedagógicas señaladas en toda la normatividad vigente de la Educación Básica que involucran transversalmente toda la acción pedagógica y todos los agentes educativos, especialmente a los docentes.

El plan de estudios 2022, especialmente en los aspectos de; Logro educativo de los estudiantes, los Ejes articuladores y objetivos del espacio de Integración Curricular.

El respeto a los Derechos Humanos, esencialmente los Derechos de los Niños y Adolescentes, las recomendaciones de la Comisión Nacional de Derechos Humanos

La necesidad de crear en las instituciones educativas un clima seguro, amigable y saludable, para que los estudiantes logren un desarrollo armonico y se encuentren protegidos de los eventos y circunstancias que dificulten su formación integral.

1.2 Convivencia escolar

Es un conjunto de acciones organizadas, caracterizadas por relaciones interpersonales democráticas entre todos los miembros de la comunidad educativa, que favorecen la existencia de un estilo de vida ético y la formación integral. **¿Cuáles son las características de la convivencia escolar?**

¹⁶ . (MED: 2005-e).

-Está integrada al quehacer educativo de la institución educativa en el Proyecto Educativo Institucional, el plan de estudios y programas vigentes de la SEP. Todos los agentes educativos comparten responsabilidades de convivencia y disciplina escolar. Reciben el apoyo de la Tutoría en Integración curricular a través de la labor que realizan los docentes en el desarrollo del área de convivencia escolar.

-Fortalece y promueve un modelo democrático de organización en las instituciones educativas. La autoridad de los docentes se sostiene en su calidad como personas, su capacidad profesional, su conocimiento y comprensión del comportamiento de niños y adolescentes, y su habilidad para relacionarse horizontalmente con los estudiantes, sin perder su estatus de adulto.

-Está relacionada con la educación en valores, especialmente con la formación de valores éticos, nutriéndose de los que propone el currículo (justicia, libertad, respeto y solidaridad); y colabora en la formación ética de los estudiantes.

-Es un proceso que debe darse en cada institución educativa de acuerdo con la diversidad cultural, los contextos sociales y la propia realidad. Más que un presupuesto de partida, se trata de una construcción que se renueva permanentemente.

¿Cuáles son las funciones de la convivencia escolar?

La propuesta de convivencia y disciplina tiene tres funciones fundamentales:

1. **La función formativa.** Desde los primeros grados se educa a los estudiantes, de ambos géneros, en el conocimiento y práctica de las normas de convivencia, que con la ayuda de los docentes van construyendo año a año. De esta manera aprenden a respetar las normas porque descubren su importancia, y no porque tienen que cumplirlas.
2. **La función preventiva.** A través de la presencia cercana de los docentes, dentro y fuera del aula, se recuerda a los estudiantes que hay un adulto cercano que asegura el bienestar común, persuadiéndolos de evitar transgresiones a las normas de convivencia. Con discreción, esto crea un ambiente en el que los estudiantes se sienten seguros y recurren a la autoridad cuando lo necesitan.
3. **La función reguladora.** El reconocimiento del buen comportamiento es tan importante como la sanción. Se deben establecer los premios y estímulos para los estudiantes que aportan a la buena convivencia escolar. Las faltas deben tener una sanción pedagógica, justa, oportuna y reparadora para que los estudiantes aprendan a asumir la responsabilidad de sus acciones y a restablecer las relaciones armónicas. Las sanciones son necesarias para evitar la impunidad, y deben tener un sentido pedagógico y reparador, nunca de castigo.

La convivencia escolar debe ser democrática

Un modelo democrático de convivencia escolar exige un ejercicio distinto de la autoridad. La autoridad se ejerce dentro del respeto al “estado de derecho”. En el caso de las instituciones educativas, esto quiere decir que se respetan las leyes, especialmente las que se refieren a la ley general para las Niños y Adolescentes. También que las normas de la institución son claras y están relacionadas con las capacidades y ejes articuladores nacionales propuestos por el Plan

de estudios 2022, especialmente, aprender a ser y aprender a convivir, las normas y los valores éticos que lo sostienen: libertad, respeto, justicia y solidaridad no se imponen por la fuerza, lo que es distinto a no defenderlos con firmeza. Los estudiantes los aprenden, gracias a la mediación del adulto, a través del razonamiento, la reflexión, la discusión, el ejemplo y la aceptación de las consecuencias que trae su incumplimiento.

Dentro del modelo democrático de convivencia escolar, la disciplina no es otra cosa que el respeto al estado de derecho, tanto por parte de los estudiantes como de los docentes. A medida que el estudiante va conociendo las normas y aprende a respetarlas, llegará a la autodisciplina.

En este modelo subyace una concepción dinámica. Las personas no somos una realidad que debe sujetarse a un patrón preestablecido, debemos descubrir los principios que nos permitan construirnos en el respeto y la solidaridad con los demás.

La convivencia escolar democrática y el desarrollo de las habilidades sociales

La convivencia escolar, además de requerir una organización democrática de las instituciones educativas y de la distinción entre lo moral y lo convencional, tiene en cuenta el desarrollo de habilidades sociales por parte de los estudiantes.

Muchos estudiantes sufren una serie de dificultades que afectan su adaptación y desempeño escolar. Entre las principales dificultades podemos mencionar:

- Dificultad para relacionarse con sus compañeros o compañeras.
- No saber enfrentar insultos o agresiones.
- No saber dirigirse a los adultos.
- Dificultades para iniciar una conversación en una situación nueva.
- No saber relacionarse con el género opuesto.
- Dificultades para solucionar conflictos con los demás.

Las habilidades sociales que favorecen la convivencia escolar son fundamentalmente las de interacción social. No las referidas a la adaptación social en general, como pueden ser las habilidades de autonomía personal (vestirse, alimentarse, etc.), las habilidades que sirven para desenvolverse en la comunidad (hacer gestiones), las habilidades de orientación laboral o las habilidades útiles para la vida cotidiana, sino las habilidades de interacción social en la edad escolar.

Y entre estas habilidades sociales ponemos énfasis en las siguientes:

- ✓ Habilidades para la toma de decisiones.
- ✓ Habilidades de negociación.
- ✓ Habilidades para la solución de conflictos.

1.3 Organización de la convivencia escolar

La organización de la convivencia escolar debe estar claramente indicada en el Proyecto Anual de Trabajo (PAT), el Proyecto Analítico de Escuela (PAE) y el Plan Escolar de Mejora continúa (PEMC) de la institución educativa según lo que la autoridad escolar indique, también debe ser considerada por los docentes en sus respectivos analíticos y en este caso en INTEGRACIÓN CURRICULAR

La presentación de los tiempos, espacios, contenidos y responsables de la convivencia escolar nos ayudará en la organización al interior de la institución educativa.

Los tiempos y espacios de la convivencia escolar

Consideramos que para la práctica de la convivencia escolar se deben tener en cuenta en los siguientes espacios:

- ✓ Espacio de Tutoría e integración curricular
- ✓ Momentos de reflexión
- ✓ Durante las clases
- ✓ En las formaciones
- ✓ En las actuaciones
- ✓ En los recesos de clase
- ✓ En las entradas y salidas
- ✓ Fuera de la escuela
- ✓ Los programas y jornadas especiales

Los documentos de la convivencia escolar democrática

El desarrollo de la convivencia escolar democrática dentro del currículo se da en todo momento en el aula y cuenta con el apoyo del espacio de integración curricular, no solamente porque es un área adecuada, sino porque permite un ambiente favorable para la formación integral de los estudiantes y constituye el factor de respaldo más importante en la institución educativa.

Los referentes teóricos básicos de la convivencia escolar democrática son:

- ✓ Valores éticos y normas de comportamiento
- ✓ Los modelos de autoridad: el modelo democrático
- ✓ Derechos Humanos. Los Derechos del Niño y del Adolescente, las habilidades sociales

El Acuerdo de Convivencia Escolar, el Reglamento Interno y el Reglamento del Aula, deben contemplar, además de las normas y sanciones, las orientaciones para su aplicación.

La agenda formativa de la convivencia escolar

Este documento debe señalar con claridad los valores, las normas, los acuerdos, las habilidades sociales y los comportamientos democráticos que se quieren desarrollar o fortalecer en los estudiantes en un año lectivo. Debe tener en cuenta las necesidades diferenciadas de los participantes.

El acuerdo de convivencia escolar democrática.

Un acuerdo interno no es más que un instrumento para lograr la convivencia escolar democrática, y de ninguna manera se puede pensar que expresa el perfil del estudiante ideal. El acuerdo de convivencia escolar debe reemplazar en el reglamento interno en lo que corresponda a la disciplina. Dicho acuerdo, debe tener en cuenta:

- ✓ Las orientaciones generales para la convivencia escolar democrática tal como la desarrollará la institución educativa de acuerdo a las orientaciones y disposiciones de la autoridad educativa.
- ✓ Las orientaciones relacionadas con los Acuerdos de Convivencia Escolar Democrática, en sus aspectos formativos, preventivos y reguladores.
- ✓ Los procedimientos a seguir en las diferentes situaciones en las que deba considerarse sancionar o reconocer a los estudiantes.
- ✓ Las disposiciones claramente establecidas para las sanciones y los reconocimientos a los estudiantes.
- ✓ La expresión de normas básicas que permitan dar respuestas adecuadas a las situaciones extraordinarias.
- ✓ Que los estudiantes son sujetos de derecho, y por lo tanto, tienen deberes que cumplir, asimismo, se debe mantener el sano equilibrio entre el derecho y bienestar de la mayoría y el derecho y bienestar de los individuos.

Ningún reglamento, norma o acuerdo escolar puede tener disposiciones que sean contrarias a las leyes. Es imprescindible tener en cuenta el Código del Niño y el Adolescente, esto debe ser muy claro en todo lo relacionado al maltrato físico, psicológico y sexual, así como a prevenir toda forma de discriminación.

Cada institución educativa debe establecer cómo se elabora y actualiza el propio reglamento interno. Es conveniente que para ello participen los profesores y también los estudiantes, la unificación de criterios de los profesores es indispensable. La participación de los estudiantes debe adecuarse a su grado de madurez y experiencia participativa.

El reglamento del aula

Cada aula necesita tener sus propias normas de convivencia escolar. Cada grupo humano que conforma un aula tiene sus propias características, potencialidades, necesidades y dificultades. En la elaboración de las normas de aula tienen que participar los estudiantes y se debe respetar el reglamento de la institución educativa. El tutor, o la tutora, es el responsable de liderar la elaboración del reglamento y de hacer que se cumpla.

La revisión periódica del cumplimiento del reglamento y su actualización a las necesidades cambiantes son necesarias para que ayuden a la convivencia escolar. No sólo se evalúa si los estudiantes cumplen el reglamento, sino si el reglamento cumple su función. Muchas veces las normas del aula no son efectivas por la manera en que fueron elaboradas.

Responsables de la convivencia escolar

Toda la comunidad educativa, bajo la conducción del director y la coordinación del docente designado, es responsable de la convivencia escolar.

El paso de un modelo de disciplina tradicional a un modelo de convivencia escolar democrática es un proceso que debe ser gradual y requiere del compromiso de todos, brindando especial atención a los padres y las madres de familia, que deben ser informados de todos los aspectos relacionados, e invitados a colaborar con la convivencia escolar.

El Director. Es el conductor del proceso de cambio para instaurar el sistema de convivencia escolar. Cuando por la naturaleza de sus funciones no pueda asumir la conducción, la delegará al subdirector o comisionará a un responsable¹⁷.

El responsable del programa de convivencia escolar. Es necesario que un o una docente, cuando no pueda hacerlo el director, coordine y supervise todo lo relacionado con la convivencia escolar. Son indispensables tres requisitos para este encargo: creer en la convivencia escolar democrática, tener buenas relaciones con los estudiantes y docentes, y ser reconocido como líder en la comunidad educativa.

El consejo técnico escolar. Sea cual fuere la manera como esté organizada la institución educativa, es recomendable que los docentes cuenten con espacio en el CTE para conversar sobre los asuntos de la convivencia escolar. En las reuniones conversarán sobre la convivencia en la institución educativa y en el ciclo, en otros momentos podrán conversar sobre el grado o el aula. Lo más importante es que los profesores, con el visto bueno del director, se pongan de acuerdo sobre la manera que se hará efectiva la convivencia escolar.

Es de destacarse que el consejo técnico escolar CTE, puede colaborar con la convivencia escolar pero no está encargada de esta, aunque cumple una función importante para su buen funcionamiento, interviene solo cuando las situaciones superan las competencias de los docentes tutores y autoridades de la institución educativa. Su misión es promover los derechos de los niños, niñas y adolescentes, colaborar en la solución de conflictos de carácter escolar y de intervención familiar y apoyar las denuncias ante las situaciones de delitos y faltas en agravio de niños y adolescentes.

Los docentes tutores. Son los responsables de la convivencia escolar de sus estudiantes. Son los primeros en desarrollar las tres funciones de la convivencia (formativa, preventiva, reguladora) y de incorporar en su plan de IC, los temas de la agenda formativa de la convivencia escolar y del reglamento de la institución y del aula. Cuando tengan que aplicar sanciones a los estudiantes, los profesores, tutores o tutoras, deben hacerlo con mucho tino, para evitar que se produzcan confusiones con su rol de orientadores.

Todos los docentes de la institución educativa deben preocuparse por fortalecer la convivencia escolar, asumiendo las tres funciones correspondientes a su tarea: formativa, preventiva y reguladora, orientar a los estudiantes y mantener una presencia preventiva en los momentos y lugares que correspondan. Cuando detectan situaciones que afectan la convivencia escolar, que no exigen una intervención inmediata, los profesores informan al tutor o al responsable del área de convivencia para que pueda resolverlas.

¹⁷ . Acuerdo Secretarial 98 de la SEP

Prefectura y Trabajo Social. Su rol es fundamental para desarrollar la prevención y regulación de las conductas diversas manifestadas en el ambiente escolar. Al mismo tiempo, mediante el empleo de estrategias adecuadas buscarán promover el buen trato entre los estudiantes, haciendo que se respeten las normas de convivencia y evitando el maltrato físico y psicológico de los estudiantes. Para cumplir su tarea, los auxiliares de disciplina coordinan permanentemente con los docentes y con el responsable de la convivencia escolar.

Los estudiantes. Se deben involucrar progresivamente en el proyecto, convenciéndose de que la convivencia escolar es para el bienestar en ellos. Deben considerar lo importante que es vivir en armonía, con respeto y en estado de derecho. La participación en la convivencia escolar en el aula los ayudará a cambiar de actitud para el bien de todos.

Los padres de familia. Deben conocer las metas y métodos de la convivencia escolar para que entiendan los cambios que se están dando en la institución educativa. Deben tratar de incorporar métodos democráticos en la educación de sus hijos e hijas, en caso de que no lo hagan.

El personal administrativo. Todas las personas que trabajan en la escuela: administrativos, trabajadores de servicio e inclusive los colaboradores de la cooperativa, deben estar al tanto y participar con la convivencia escolar. Deben respetar y ser respetados por los miembros de la comunidad educativa.

Una verdadera convivencia escolar democrática no es posible si no hay participación estudiantil organizada. En las instituciones que lo tengan, la sociedad de alumnos debe participar activamente en la organización y promoción de una convivencia escolar democrática. En las que su implementación debe ser una tarea prioritaria.

1.4 Orientaciones para la elaboración del Proyecto de Convivencia Escolar Democrática en la institución educativa

La elaboración y desarrollo del Acuerdo de Convivencia Escolar Democrática implica iniciará un proceso de cambio en la institución educativa, que inicia con su adecuada construcción.

Algunos criterios importantes de su implementación:

Debe involucrar a toda la comunidad educativa; esta decisión debe ser tomada por las autoridades competentes de la institución educativa.

El personal docente y no docente, en lo que les corresponda, deben estar enterados del proyecto, conocer los conceptos y métodos fundamentales y, sobre todo, comprometerse con él.

Es un proceso paulatino, en el cual se irán haciendo los reajustes necesarios. Hay que tratar de evitar cambios rápidos que desconcierten a estudiantes, docentes y padres de familia.

Los efectos del cambio se verán poco a poco, de acuerdo al avance de las promociones. Cada institución educativa deberá establecer sus propios indicadores de logro. Los indicadores podrían estar relacionados con los ítems siguientes:

Mayor participación de los estudiantes en las horas de clase, expresando sus ideas y sentimientos.

Preocupación de los estudiantes por el buen funcionamiento en el aula y de su institución.

Interés de los estudiantes en participar activamente en las actividades fuera del horario escolar.

Disminución del ausentismo y de la deserción, ya que los estudiantes se encuentran más a gusto en su institución educativa.

Disminución de actitudes y comportamientos agresivos dentro y fuera de la institución educativa.

Mayor acercamiento y confianza con los profesores, que ya no se perciben como arbitrarios castigadores sino como amigos adultos que garantizan la tranquilidad y seguridad.

Comportamiento de los estudiantes más espontáneo en las clases, actividades y recesos.

Los estudiantes recurren con mayor frecuencia a los profesores, porque se sienten respetados y queridos.

SESIÓN 4.1

RELACIONES INTERPERSONALES SOLIDARIAS

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes vivencien y valoren la confianza mutua y las relaciones interpersonales solidarias.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales, Persona Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: pañuelos para vendar los ojos

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Indicamos a nuestros estudiantes que se dividan en tres grupos; uno más grande y dos con la mitad de integrantes del primero, de acuerdo al tamaño de la clase (por ejemplo, un grupo de 16 y dos de 8):

El grupo más grande debe vendarse los ojos con un pañuelo, y caminar por toda el aula.

El segundo grupo debe desplazarse por el aula desordenadamente interponiéndose en el camino de los que están vendados.

El tercer grupo tratará de guiar a sus compañeros o compañeras vendados.

Las carpetas se colocarán como obstáculos para los que están vendados.

Explicamos que parte de los que están vendados serán guiados por un compañero o compañera, que le irá advirtiéndole sobre los obstáculos o la gente que se les vaya cruzando para que no se tropiecen. Los otros que no pueden ver tendrán que irse de su sentido de orientación y de algún compañero que pudiera guiarlo para no tropezar con los objetos y el resto de la gente. El grupo que pasará desordenadamente por el aula irá cruzándose en el camino de quienes estén vendados pero sin tocarlos.

Desarrollo (30 minutos)

Luego, nuestros estudiantes se sentarán en forma ordenada y debatirán sobre cómo se han sentido, para lo que plantearemos las siguientes interrogantes:

Los que no estaban vendados, ¿cómo se sintieron al ser obstáculos en el camino de sus compañeras y compañeros que no podían ver?

¿Cómo se sintieron quienes no podían ver y no tenían ayuda?

¿Cómo se sintieron quienes no podían ver y tuvieron ayuda?

¿Cómo se sintieron los que pudieron ayudar?

Un estudiante anotará todas las respuestas para luego leerlas en voz alta.

Cierre (5 minutos)

A partir de las repuestas, los estudiantes deben llegar a algunas conclusiones, que recogeremos, reforzando algunas ideas centrales:

Las relaciones interpersonales pueden ser positivas y constructivas cuando se dan en un ambiente de comprensión y solidaridad.

Cuando se da y se recibe buen trato, es posible desarrollar la confianza mutua.

Después de la sesión de Integración Curricular

Los estudiantes deben pensar otras acciones para promover las relaciones de confianza y la acción solidaria, y definir cómo pueden llevarse a cabo, para la siguiente reunión.

i**1.5 Acuerdos de convivencia**

A través de estas sesiones, dialogamos y nos ponemos de acuerdo con nuestros estudiantes sobre los acuerdos de convivencia que quieren practicar en el grupo-clase. Dependiendo de las edades, los ayudaremos a identificar las conductas que consideran importantes para que todos puedan sentirse bien, en confianza, aprendiendo y desarrollarse con pleno ejercicio de sus derechos.

Les podemos sugerir que propongan premios o estímulos para quienes respeten las normas, pero también sanciones para quienes no las cumplan. Una vez que hayamos definido las normas tenemos que asegurarnos de que todos entiendan el sentido que tienen.

Periódicamente (puede ser una vez por semana) se debe evaluar el cumplimiento de las normas, para lo que podemos solicitar que cada uno evalúe, con ayuda de una ficha u otro instrumento sencillo, cómo se siente en el aula, si está cumpliendo las normas, si siente que están bien las normas o piensa que hay que variarlas y por qué.

Luego, podemos hacer una evaluación general sobre los mismos puntos, con caritas expresivas u otra estrategia motivadora.

SESIÓN 4.2

NUESTRAS NORMAS¹⁸

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que los y las estudiantes establezcan en forma consensuada las normas de convivencia para el grupo-clase y se comprometan a cumplirlas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales, Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bond, plumones, reglamento interno de la escuela y propuesta de convivencia y disciplina escolar democrática de la escuela (si ya cuenta con él)

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Preguntamos al grupo:

¿Es importante tener normas o acuerdos de convivencia en un grupo?

¿Por qué consideramos que son importantes?

Comentamos que ellas nos permiten tener una convivencia armónica, así como condiciones favorables para que todas las personas (estudiantes y docentes) se sientan aceptadas, integradas al grupo y se puedan desarrollar.

Explicamos que es mejor que estos acuerdos sean decididos por todos los miembros del grupo.

Desarrollo (35 minutos)

Proponemos a los estudiantes que en grupos, establezcan acuerdos o normas de convivencia para el aula. Para ello, señalamos algunas recomendaciones a tener en cuenta para que la norma sea eficaz.

La norma debe ser reconocida y aceptada por todos los miembros del grupo.

El grupo debe ser capaz de supervisar las conductas a las que se refieren las normas.

El grupo debe tener poder para sancionar las conductas que no sigan las normas.

Los grupos realizan su trabajo teniendo a mano los documentos del reglamento interno de la escuela, así como la propuesta de convivencia y disciplina escolar democrática del plantel de manera que sirvan de insumos.

En plenaria, presentan sus propuestas, las debaten y llegan a un consenso.

Cierre (5 minutos)

Entre todos escriben en un papel bond los acuerdos consensuados, lo decoran a modo de afiche y lo colocan en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

En la siguiente sesión de tutoría analizan los acuerdos de convivencia del aula y se profundiza sobre los premios (o refuerzos) y las sanciones en relación a cada norma.

¹⁸ . Adaptado de. *La Tutoría - Educación Secundaria Obligatoria* Edit. Generalitat Valenciana 2015.

i

2. Los derechos humanos

Los derechos humanos se fundamentan en la dignidad de la persona, y al mismo tiempo la resguardan. Por eso todo ser humano, sin ningún tipo de distinción, goza de ellos. Son las facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tiene una persona por el simple hecho de serlo, sin los cuales no se puede vivir como tal.

Lejos de ser enunciados intangibles, ejercemos derechos a diario, al movilizarnos, al comprar, al practicar nuestras costumbres o al disfrutar un momento de descanso. Cuando existe algún impedimento para ejercer los derechos, decimos que están siendo vulnerados; por ello, muchos de los problemas y dificultades que afrontamos a diario tienen una carga de violación de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y/o comunitarios.

El Estado no sólo tiene el deber de reconocer los derechos, sino también de respetarlos y defenderlos; y concretar su actuación a los límites señalados por la ley, que en determinados casos le impone la obligación de no hacer o actuar, con el fin de garantizar a los individuos la vigencia de sus libertades y derechos consagrados en la Constitución y la legislación vigentes,

Finalmente, para fomentar una cultura de derechos en nuestros estudiantes, es necesario no sólo que conozcan y hagan valer sus derechos, sino que también respeten los derechos de otros, sean estos sus pares, menores o adultos. Se hace necesario también reforzar los valores democráticos de igualdad, libertad y solidaridad.

2.1 Derechos de los niños, las niñas y los adolescentes

Niñas, niños y adolescentes tienen derechos y libertades sin ningún tipo de discriminación. En general podemos dividir para su estudio los derechos en tres apartados: Derechos Civiles; Derechos Económicos, Sociales y Culturales; y Derechos de los Niños y Adolescentes Discapacitados.

1. Derechos civiles

- a. A la vida e integridad, desde la concepción.
- b. A su atención por el Estado desde su concepción. Es responsabilidad del Estado proporcionar atención y condiciones adecuadas a la madre durante el embarazo, el parto y después del nacimiento.
- c. A que se respete su integridad personal. Debemos asegurar que nuestros niños y adolescentes se sientan bien y seguros en la familia, con sus amigos, en la escuela o cualquier otro lugar. Preocuparnos por cómo se sienten, por sus problemas, su salud y sus gustos e intereses los ayudan a construir su futuro como personas. Obligarlos a realizar trabajos de adultos, explotarlos económicamente, golpearlos, insultarlos o no cubrir sus necesidades básicas afectan su integridad y van en contra de este derecho.
- d. A la libertad. No pueden ser detenidos o privados de ella, por ninguna persona o institución, salvo por mandato judicial o que se le encuentre cometiendo un delito.

- e. A la identidad: a un nombre, a una nacionalidad, a conocer a sus padres, a ser cuidados por estos y a llevar sus apellidos.
- f. A su inscripción en el Registro del Estado Civil.
- g. A vivir en una familia: vivir, crecer y desarrollarse en el seno de su familia. Los padres deben velar por que sus hijos reciban los cuidados necesarios para su adecuado desarrollo integral.
- h. A la libertad de opinión: a expresar libremente su opinión en todos los asuntos que lo afecten y por los medios que elijan, y tengan en cuenta sus opiniones en función a su edad y madurez.
- i. A la libertad de expresión en sus distintas manifestaciones. Pueden comunicar su modo de sentir y pensar a través de la música, el arte, el baile, la poesía, el teatro, deporte, etc.
- j. A la libertad de pensamiento, conciencia y religión. Se respetará el derecho de sus padres o responsables a guiarlo en este sentido.
- k. A asociarse. El niño y adolescente tienen libertad de asociarse con fines lícitos y derecho a reunirse pacíficamente.

2. Derechos económicos, sociales y culturales

- a. A la educación, deporte y recreación. El Estado asegura la gratuidad pública de la enseñanza para quienes tienen limitaciones económicas. Ningún niño o adolescente debe ser discriminado en una institución educativa por su condición de discapacidad ni por causa del estado civil de sus padres. La niña o la adolescente, embarazada o madre, no debe ser impedida de iniciar o proseguir sus estudios.

La educación básica del niño y adolescente comprende:

El desarrollo de su personalidad, sus aptitudes y su capacidad hasta su máximo potencial.

El respeto a los derechos humanos.

La promoción y difusión de los derechos de los menores de edad.

El respeto a sus padres, a su propia identidad cultural, su idioma, a los valores de los pueblos y culturas distintas de la suya.

La preparación para una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de solidaridad, paz, tolerancia, igualdad entre los sexos y amistad entre los pueblos.

El respeto al ambiente natural.

El niño y adolescente tienen derecho a ser respetados por sus educadores y a cuestionar sus criterios valorativos.

- b. A ser inscrito en el sistema educativo nacional. Los padres o responsables tienen la obligación de matricular a sus hijos o a quienes tengan bajo su cuidado en el sistema regular de enseñanza.
- c. A la protección por los Directores de las instituciones educativas, en los casos de: maltrato físico, psicológico, de acoso, de abuso y violencia sexual en agravio de los estudiantes.

Asimismo, los casos de reiterada repitencia, deserción escolar y faltas injustificadas. También en los casos de consumo de sustancias tóxicas, desamparo y otros casos que impliquen violación de los derechos del niño y adolescente.

- d. El Estado garantiza la posibilidad de modalidades y horarios escolares especiales para los niños y adolescentes que trabajan. Velará, asimismo, porque el trabajo no afecte su rendimiento escolar.
- e. A participar en programas culturales, deportivos y recreativos.
- f. A la atención integral de su salud, para lo cual el Estado desarrolla programas preventivos y de rehabilitación para que todo niño o niña pueda participar en la vida de su comunidad.
- g. Derecho del adolescente a trabajar, protegido en forma especial por el Estado.

3. Derechos de los niños, niñas y adolescentes discapacitados

El Estado asegurará la igualdad de oportunidades para acceder a condiciones adecuadas a su situación con material y servicios adaptados, como salud, educación, deporte, cultura y capacitación laboral.

SESIÓN 4.3

DERECHOS PARA TODOS Y TODAS

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que los y las estudiantes se familiaricen con la noción de los “derechos de los niños” y sus implicaciones

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: cartulina con dibujos o recortes, 15 figuras, cinta masking

Presentación - sensibilización (10 minutos)

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 el pizarrón y pedimos a nuestros estudiantes que nombren los dibujos que hay en ella. Irán diciendo qué representa cada dibujo, mientras colocamos las respuestas que describan cada uno.

Aquí 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 (30 minutos)

Tenemos preparadas de antemano 15 figuras recortadas que representen rostros de tres niños diferentes (cinco copias por cada rostro). Los rostros deben ser diferentes entre sí (diferencias de raza y sexo). Presentamos los rostros a 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 pueden escoger 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 (5 minutos)

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

Después de la Hora de Tutoría

Proponemos a nuestros estudiantes que pregunten a sus amigos o amigas si saben que tienen derechos.

SESIÓN 4.4

LOS DERECHOS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que los y las estudiantes interioricen el concepto de “derecho” y conozcan la Declaración de los Derechos del Niño, niña y adolescente.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales, Persona, Familia y Relaciones Humanas.

MATERIALES: papelógrafo o cartulina con los principios de la Declaración de Derechos del niño, niña y adolescente, diez papel bond (uno por cada principio)

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Para introducir el tema y preparar a los estudiantes para el trabajo, proponemos la dinámica “la máquina humana”. Para ello, forman grupos de seis a ocho integrantes y cada grupo recibe la consigna de ser una “gran máquina”, donde cada miembro del grupo constituye una “pieza fundamental” para su correcto funcionamiento. Todos los miembros se juntan (tomados de los brazos, apoyándose mutuamente, entrelazándose) y cada uno hace un movimiento diferente, imitando el de una pieza mecánica.

Luego, reflexionamos juntos sobre el sentido de la dinámica y qué mensaje podemos sacar de ella. Hacemos referencia a que cada cosa que uno hace es importante, y que el aporte de cada uno es siempre fundamental. Pedimos que en las actividades sucesivas participen activamente, para favorecer el funcionamiento de las sesiones de tutoría.

Desarrollo (30 minutos)

El trabajo será grupal. Podemos utilizar los mismos grupos que en la dinámica de sensibilización.

Pegamos en el pizarrón y las paredes los diez papel bond (cada uno con el nombre de un principio de la Declaración de los derechos del niño, niña y adolescente). A continuación, pedimos a nuestros estudiantes que lean con atención los encabezados de los papel bond y piensen en una idea o una palabra relacionada.

Dejamos 10 minutos para que piensen, mientras monitoreamos cada grupo, para motivarlo. Luego, pedimos a los grupos que escriban en los papel bond las palabras o ideas asociadas a cada uno de los principios.

Debemos extraer el significado general entre todas las ideas o palabras escritas por los grupos, asegurándonos de que todos los grupos lean lo escrito por los otros. Para esto, podemos utilizar la técnica del mural (pasean por el aula, leyendo).

Concluimos el ejercicio enfatizando que lo trabajado son **derechos**, que tanto los niños, las niñas como los adolescentes poseen estos derechos. A manera de síntesis, pegamos el papel bond o cartulina con la Declaración de Derechos del Niño, Niña y Adolescente, y explicamos que cada uno de los papel bond responde a un principio de la Declaración.

Cierre (5 minutos)

Entre todos elaboran un mural que exprese el tema abordado (para ello unen cuatro papel bonds). Lo colocan en un lugar visible en la institución educativa.

Enfatizamos la importancia de que todos los niños, niñas y adolescentes conozcan sus derechos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que pregunten a sus amigos y amigas sobre qué derechos conocen, y en una próxima reunión conversen sobre cuáles derechos son los más conocidos y cuáles no.

A partir de los resultados, podemos hacer una pequeña campaña en la institución educativa para promover los derechos menos conocidos entre los y las estudiantes.

4.4 - DECLARACIÓN DE DERECHOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTES

(Versión resumida)

PRINCIPIO 1

Derechos para todos, sin distinción de sexo, raza, credo o nacionalidad. Concepto clave: IGUALDAD DE DERECHOS

PRINCIPIO 2

Derecho a una protección especial para su desarrollo físico, mental y social.
Concepto clave: PROTECCIÓN

PRINCIPIO 3

Derecho a un nombre y una nacionalidad.
Concepto clave: QUIÉN SOY

PRINCIPIO 4

Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas para el niño y la madre.
Concepto clave: BIENESTAR

PRINCIPIO 5

Derecho a una educación y cuidados especiales para el niño física o mentalmente disminuido.
Concepto clave: ATENCIÓN ESPECIAL

PRINCIPIO 6

Derecho a la comprensión y el amor por parte de los padres y la sociedad.
Concepto clave: AMOR Y COMPRENSIÓN

PRINCIPIO 7

Derecho a recibir educación gratuita y a disfrutar de los juegos. Concepto clave: EDUCACIÓN Y JUEGO

PRINCIPIO 8

Derecho a ser el primero en recibir ayuda en casos de desastre.
Concepto clave: PREFERENCIA

PRINCIPIO 9

Derecho a ser protegido contra el abandono y la explotación.

Concepto clave: NO EXPLOTACIÓN

PRINCIPIO 10

Derecho a formarse en un espíritu de solidaridad, comprensión, amistad y justicia entre los pueblos.

Concepto clave: FRATERNIDAD

SESIÓN 4.5**VULNERACIÓN DE DERECHOS**

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan situaciones en que los derechos humanos son vulnerados.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales

MATERIALES: recortes de periódicos y revistas, papel bond, plumones

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Iniciamos la sesión con una breve dramatización. Pedimos dos voluntarios y les explicamos que representarán a un cobrador de una “ruta” y un pasajero, y cuando el pasajero va a pagar su pasaje, el cobrador lo obliga a pagar de más. Reflexionan respecto a los derechos que se han visto afectados.

Explicamos que las situaciones de vulneración de derechos suceden con frecuencia y todos debemos ser capaces de identificarlas, para poder tomar luego la acción correctiva.

CONTENIDO 4

Los estudiantes se organizan en grupos por afinidad, cada grupo recibe uno o más recortes de revistas y periódicos con noticias referidas a la vulneración de derechos, considerando los siguientes rubros:

Derechos económicos, sociales y culturales: dificultad o impedimento en el acceso a servicios de salud, educación y/o trabajo dignos o de calidad.

Derecho humanitario: conflictos armados internacionales o locales¹⁹: ataques a civiles, desaparecidos, desplazados, prisioneros de guerra, etc.

¹⁹ . Pueden emplearse ejemplos de los conflictos armados recientes a nivel internacional

Derechos civiles y políticos, delincuencia: secuestros, robos, amenazas, derechos civiles como nombre, DNI, libertad de opinión, etc.

Derechos de los pueblos: contaminación y/o falta de acceso al agua.

Cada grupo analiza un tipo de vulneración de derechos, luego, en plenaria, cada grupo explicará sobre el o los derechos que están siendo vulnerados en la noticia o foto que le tocó, planteando y escribiendo en un papel bond las alternativas de solución ante las situaciones descritas.

Reforzamos información sobre los derechos que van siendo mencionados y ampliamos y apoyamos las propuestas que los grupos van planteando.

Cierre (10 minutos)

Escribimos en el pizarrón los tipos de derechos humanos que se fueron explorando en la sesión: derechos civiles y políticos (DCP), derechos económicos, sociales y culturales (DESC), derechos de los pueblos (DP) y derecho humanitario (DH). A modo de lluvia de ideas los y las estudiantes citan ejemplos de vulneración cotidianos y locales para cada uno. Por ejemplo: niños sin partida de nacimiento (DCP), personas desplazadas (debieron huir) de su lugar de nacimiento por el terrorismo (DH), mala atención en el centro de salud (DESC), etc.

Comparamos las alternativas de solución que propusieron para las noticias y fotos, con la lluvia de ideas de vulneraciones cotidianas y locales, evaluando si son suficientes, o si sería necesario agregar otras, por ejemplo, para la mala atención en salud, contratar más personal, asignar más presupuesto, o brindar algún tipo de reparación o compensación a quien ha sido mal atendido, etc.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que conversen con su familia con respecto a qué derechos son vulnerados a menudo; y luego compartan en el aula lo que han conversado en casa.

i

2.2 Derecho internacional humanitario

El derecho humanitario se refiere a aquellos derechos fundamentales para preservar la vida y la dignidad humana en contextos de conflictos armados (internos o externos), tanto durante su desarrollo, como en el tratamiento de sus consecuencias, y en la prevención y solidaridad en tiempos de paz.

A través de las sesiones de tutoría se pretende despertar en los y las estudiantes el interés por la realidad que los rodea, para que desarrollen una actitud analítico-reflexiva, a fin de que se animen a participar, activa y conscientemente, en la construcción y transformación de su realidad.

SESIÓN 4.6

CONOCIENDO EL DERECHO INTERNACIONAL HUMANITARIO²⁰

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

TUTORÍA DEL ÁREA DE CONVIVENCIA

BUSCAMOS: que los estudiantes conozcan y se sensibilicen sobre la existencia del Derecho Internacional Humanitario (DIH).

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales; Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: rompecabezas 4.6, según modelo (un juego por grupo), fichas 4.6 (una por grupo), papel bond, plumones, ocho fichas de colores con códigos de guerra (según modelo)

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Pedimos a nuestros estudiantes que mencionen ejemplos de guerras, de siglos pasados o actuales. Enseguida preguntamos cuáles son los aspectos negativos de las guerras, centrando la atención sobre la pérdida de vidas, las heridas, discapacidades, la tristeza, etc., y si habrá alguna forma de limitar el sufrimiento que producen.

Les preguntamos si piensan que todo está permitido en una guerra o si existen o debieran existir ciertas normas. Luego de escuchar las opiniones comentamos que existen normas que han sido acordadas por los países mediante tratados internacionales, lo que se denomina Derecho Internacional Humanitario (DIH).

Los invitamos a formar grupos de cinco o seis integrantes. Cada grupo deberá encontrar cuatro piezas de rompecabezas escondidas en el aula, las cuales representan las cuatro principales normas-marco del DIH (rompecabezas 4.6).

Desarrollo (30 minutos)

Un vez que cada grupo tiene las 4 piezas del rompecabezas les entregamos una ficha sobre diversos códigos de guerra a través de la historia (fichas 4.6), todos deberán elaborar un papel bond precisando los puntos de coincidencia con las cuatro normas marco del DIH, y resaltar la que les parece más importante o llamó más su atención. En plenaria los grupos presentan su papel bond con puntos de coincidencia y dicen aquello que les pareció más importante explicando por qué. Al finalizar, piensan si cuando hay discusiones o peleas entre compañeros y compañeras cumplen ciertos códigos o no.

Cierre (5 minutos)

Pedimos a los estudiantes que elaboren su propio código para asegurar el respeto al otro en situaciones de conflicto que puedan tener. Por ejemplo: no insultar, no agredir físicamente, pedir ayuda si alguien se siente mal, etc.

²⁰ . Adaptado de: Comité de la Cruz Roja Internacional (2014).

ROMPECABEZAS 4.6



Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que analicen un conflicto armado que hayan escuchado en su Familia y Relaciones Humanas o Ciencias Sociales (por ejemplo, la guerra de la Independencia o la guerra del Irak), y evalúen si se respetaron las normas del Derecho Internacional Humanitario. También podemos ayudarlos a revisar información sobre algún acto humanitario en uno de esos conflictos armados.

FICHAS 4.6 - CÓDIGOS DE GUERRA

Se presentan ocho fichas con ejemplos de diversos códigos de guerra²¹. En caso de que el número de estudiantes no permita formar ocho grupos, recomendamos entregar dos fichas por grupo (una corta y una más larga), o priorizar las fichas número: 2, 3 y 5

FICHA 1 / CÓDIGOS DE LOS ANIMALES

Los lobos que libran un combate singular respetan la vida del perdedor

Cuando los lobos libran un combate singular por el liderazgo de la manada, el ganador no mata al perdedor, que se rinde adoptando una actitud de sumisión.

²¹ . Tomado de: Comité de la Cruz Roja Internacional (2014).

Los salmones enarbolan una bandera negra para rendirse

Cuando los salmones jóvenes del Atlántico se disputan una zona de río, el que lleva la peor parte se rinde oscureciendo su piel y el aro de los ojos; y el ganador lo suelta. “Es parte de la belleza de hacer señales durante una batalla”, comenta John E. Thorpe, biólogo especialista en salmones. “Un cambio de color permite a los peces resolver sus diferencias sin lesiones físicas”.

FICHA 3 / INDIA - SIGLO I A.C. - CÓDIGO DE MANU

90. Cuando un soldado lucha contra sus enemigos no debe utilizar armas escondidas en el bosque ni armas arponadas, envenenadas o cuya punta esté en llamas.
91. No se debe atacar a ningún combatiente que haya subido a una colina huyendo ni a un eunuco, ni a nadie que junte las palmas de las manos en actitud de súplica, que huya despavorido, que se siente o que diga “soy tuyo”;
92. Ni a nadie que duerma, que haya perdido su cota de malla, que esté desnudo, que esté desarmado, que observe sin participar en la batalla, que esté luchando contra otro enemigo;
93. Ni a nadie cuyas armas se hayan roto, que esté sumido en la alicción, que esté gravemente herido, que muestre terror o que se haya dado la vuelta para huir; sino que, en todos esos casos, debes recordarle su deber como soldado honorable.

FICHA 5 / AMÉRICA PRECOLOMBINA

Cultura Azteca

En medio de la guerra, los aztecas no solamente dejaban a sus adversarios el tiempo suficiente para preparar la defensa, sino que les proporcionaban armas, aunque fuese en cantidad simbólica. Esta actitud expresa perfectamente el ideal que animaba a los guerreros de la antigüedad americana.

Cultura Maya

Un ideal de la cultura maya es la misericordia y consideración hacia otros grupos. En el Memorial de Tecpán Atitlán se identifica como causante de una revuelta la carencia de una actitud humanitaria de parte “de los señores” hacia los indígenas. Así expresa: “Sin embargo una parte de los Señores no cumplieron con lo que les habían recomendado nuestros abuelos. Olvidaron las órdenes sobre tener misericordia de los zotziles y tukuchées y no cumplieron con tener compasión de la gente, y de esta manera amenguaron su grandeza y majestad”.

i

2.3 Trabajo Infantil

La educación es un derecho fundamental, cuyo acceso permite a muchas personas la oportunidad de desarrollarse como seres humanos y así mejorar sus condiciones de vida. En nuestro país, miles de niños, niñas y adolescentes tienen que trabajar desde pequeños para contribuir a la economía de sus hogares, hecho que atenta contra su derecho a la educación y los priva de herramientas necesarias para superar la difícil situación en que viven.

Desde la escuela, como una institución democrática, participativa, que genere aprendizajes significativos y de calidad, podemos enfrentar la exclusión educativa, así como la deserción, desarrollando estrategias que permitan acoger y retener a los estudiantes que trabajan:

Fortaleciendo sus capacidades personales y de autocuidado.

Impulsando programas de refuerzo y nivelación escolar, y fomentando su participación y liderazgo en las actividades de la escuela.

Realizando acciones sostenidas de sensibilización a los padres y madres de familia para desarrollar sus capacidades para la protección de sus hijos e hijas, y garantizar la asistencia a clases.

Impulsando acciones de promoción de derechos, de prevención del trabajo prematuro y de atención especial a niños, niñas y adolescentes que trabajan.

SESIÓN 4.7

REFLEXIONANDO SOBRE EL TRABAJO INFANTIL

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

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

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papel bond, pizarrón, plumones, figuras de menores trabajadores tomadas de periódicos, revistas, Internet, etc.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Mostramos a nuestros estudiantes una imagen de un niño o niña que trabaja y preguntamos: ¿Qué es lo que aprecian?, ¿qué está haciendo el niño o la niña?, ¿qué piensan de ello?

Hacemos referencia al trabajo infantil y cómo a veces estos trabajos exponen a los menores a las peores formas de trabajo.

Desarrollo (30 minutos)

Formamos grupos de trabajo y le entregamos a cada uno otras imágenes de niños o niñas trabajando (en minas, ladrilleras, canteras de piedra, industria pirotécnica, recolectando y seleccionando basura u otras tomadas de periódicos, revistas, Internet, etc.). Les pedimos que elaboren una lista de los riesgos que corre el o la menor de la foto cuando realiza esos trabajos y cuáles de sus derechos están siendo afectados.

A manera de ayuda, podemos colocar un listado de los principales derechos de los niños (salud, educación, recreación, identidad, afecto, etc.) para que sea más fácil que identifiquen los derechos vulnerados.

En plenaria socializan su trabajo. Señalamos que no implica peligro para niños y niñas colaborar en tareas dentro de la familia, siempre y cuando:

Sean adecuadas para su edad y estén de acuerdo a su grado de desarrollo.

Sean acompañados por un adulto (en ocupaciones domesticas, artesanales, agropecuarias u otras tareas ligeras).

No conlleven riesgo o interfiera con su educación escolar o salud física y mental.

Asimismo damos a conocer que existen leyes nacionales e internacionales que prohíben el trabajo infantil peligroso, o realizado por niños y niñas menores de 14 años de edad.

Cierre (10 minutos)

Solicitamos a nuestros estudiantes que, manteniendo sus grupos, hagan dibujos que muestren formas no peligrosas de trabajo de niños, niñas o adolescentes, usando la técnica que prefieran (collage, pintura, reciclados en un papel bond o cartulina). Luego los exponen en un lugar visible del aula.

Después de la sesión de Integración Curricular

Para una siguiente sesión de tutoría, los y las estudiantes pueden averiguan más información sobre el trabajo infantil y anotarlos en cartelitos, que leen y comentan. Vamos precisando las ideas poco claras.

SESIÓN 4.8

LOS NIÑOS QUE TRABAJAN

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes identifiquen y analicen situaciones de trabajo infantil.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bond, plumones y cinta masking

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Preguntamos si conocen niños, niñas o adolescentes que trabajan, o si alguno de ellos o ellas lo hace. Promovemos que comenten libremente sus experiencias e impresiones al respecto.

Desarrollo (30 minutos)

Señalamos que muchas veces menores que realizan trabajos que afectan su desarrollo físico y mental e interieren con su educación en la escuela.

Solicitamos que formen grupos y elaboren un listado de trabajos que realizan los niños, niñas y adolescentes en su entorno o comunidad y reieran sus posibles consecuencias negativas, para lo cual pueden guiarse del cuadro 4.8 sobre trabajos inadecuados.

Un 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 relexiona 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 estudiantes y señalan ciertas condiciones de exigencia para los adolescentes.

Cierre (10 minutos)

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

Después de la Hora de Tutoría

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

Los estudiantes se organizan y entrevistan a niños o adolescentes trabajadores, y les preguntan sobre los riesgos a que están expuestos y qué cosas les gustaría hacer si no tuvieran que trabajar. Para este trabajo será importante que orientemos a nuestros estudiantes y cuidamos que lo realicen con mucho cuidado y respeto hacia los niños y adolescentes trabajadores. Ayudamos para que investiguen sobre las leyes o acuerdos nacionales e internacionales que prohíben el trabajo infantil.

CUADRO 4.8 - TRABAJOS INADECUADOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

Trabajos	Posibles consecuencias
Cargadores de bultos en los mercados	Problemas en la columna
Lustradores de calzado	Exposición a maltrato
Cobradores en la ruta	Exposición a robos o agresiones
Empleadas en casas	Exposición a abusos físicos y sexuales

i

2.4 Discriminación

De acuerdo a la convención nacional de lucha contra la discriminación (1960), se entiende por discriminación toda distinción, exclusión, restricción o preferencia fundada en la raza, el color, el género, el idioma, la religión, las opiniones políticas o de cualquier otro origen nacional o social, la posición económica o el nacimiento, que tenga por finalidad o por efecto destruir o alterar la igualdad de trato en la esfera de la enseñanza.

Entre las principales formas de discriminación tenemos:

Racismo: es el rechazo a las personas por sus características físicas como color de piel, tipo de cabello y algunos rasgos faciales relacionados con las “razas” percibidas. Se asocia con la discriminación por grupo étnico, cultural, lingüístico, entre otros.

Género: la discriminación por género se expresa en la situación de desigualdad en las que hombres y mujeres no tienen las mismas oportunidades de desarrollo por considerarse que unos tienen más capacidades que otros. Este pensamiento es producto –entre otros factores– de nuestra cultura, la cual refuerza roles de género estereotipados para niñas y niños, mujeres y hombres.

Discapacidad: se refiere a la discriminación que pueden sufrir las personas a causa de alguna discapacidad física, sensorial o mental.

También encontramos discriminación hacia las personas viviendo con VIH-SIDA, hacia los migrantes, jóvenes y adultos mayores, hacia las personas con una orientación sexual distinta, a los extranjeros, etc.

Para prevenir los diversos tipos de discriminación, es primordial fomentar en los estudiantes valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad, así como una actitud empática (ponerse en el lugar del otro) y asertiva.

Es importante que el docente tutor considere como faltas graves las burlas e insultos con connotación discriminadora, tal como sucede con el empleo de lenguaje soez u otras conductas agresivas, hacerle notar que estas “bromas” no son tales, sino que hieren los sentimientos, la percepción y la autoestima de sus compañeros y compañeras.

Finalmente, los docentes, tutores, debemos tener una constante actitud autocrítica de nuestras propias conductas discriminadoras. El machismo, el racismo y los otros prejuicios nos han sido transmitidos culturalmente durante cientos de años, por ello, los profesores y profesoras no estamos exentos de caer en actitudes y conductas discriminadoras. Lo importante es estar atentos para evitar acciones que lastimen a nuestros estudiantes, o peor aun, vulneren su derecho al buen trato y una educación de calidad.

SESIÓN 4.9

RESPETANDO NUESTRAS DIFERENCIAS

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan la importancia de ser respetados y aceptados tal como son, y que nadie debe ser discriminado por ser diferente.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social, Lógico-

Matemática MATERIALES: 4.9 - Ficha de figuras geométricas

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Repartimos a cada estudiante una ficha con figuras geométricas (4.9), y pedimos que coloreen las que son diferentes.

Cuando hayan terminado, solicitamos que muestren sus trabajos levantando la ficha sin levantarse de sus asientos. Les preguntamos si esas figuras que han coloreado tienen algo en común con las otras de la misma hoja.

Desarrollo (30 minutos)

Les diremos que haremos preguntas que tienen que ver con características físicas, cualidades, intereses, gustos, etc. Por cada una de las preguntas formuladas se pondrán de pie los que tengan las mismas características para que se reconozcan.

¿Quién usa lentes?

¿A quién le gustan las naranjas?

¿Quién tiene el cabello largo?

¿Quién tiene miedo a la oscuridad?

¿A quién le gusta el cine?

¿Quiénes nacieron en julio?

¿Quién tiene ojos rasgados?

¿A quiénes les gustan las menestras?

¿Quiénes tienen un hermano menor?

¿Quiénes son hijos únicos?

¿A quiénes les gusta las naranjas?

¿Quién usa algún aparato especial (para oír, para caminar, etc.)?

De esa manera se darán cuenta que todos se parecen en algunas cosas y se diferencian en otras.

Cierre (10 minutos)

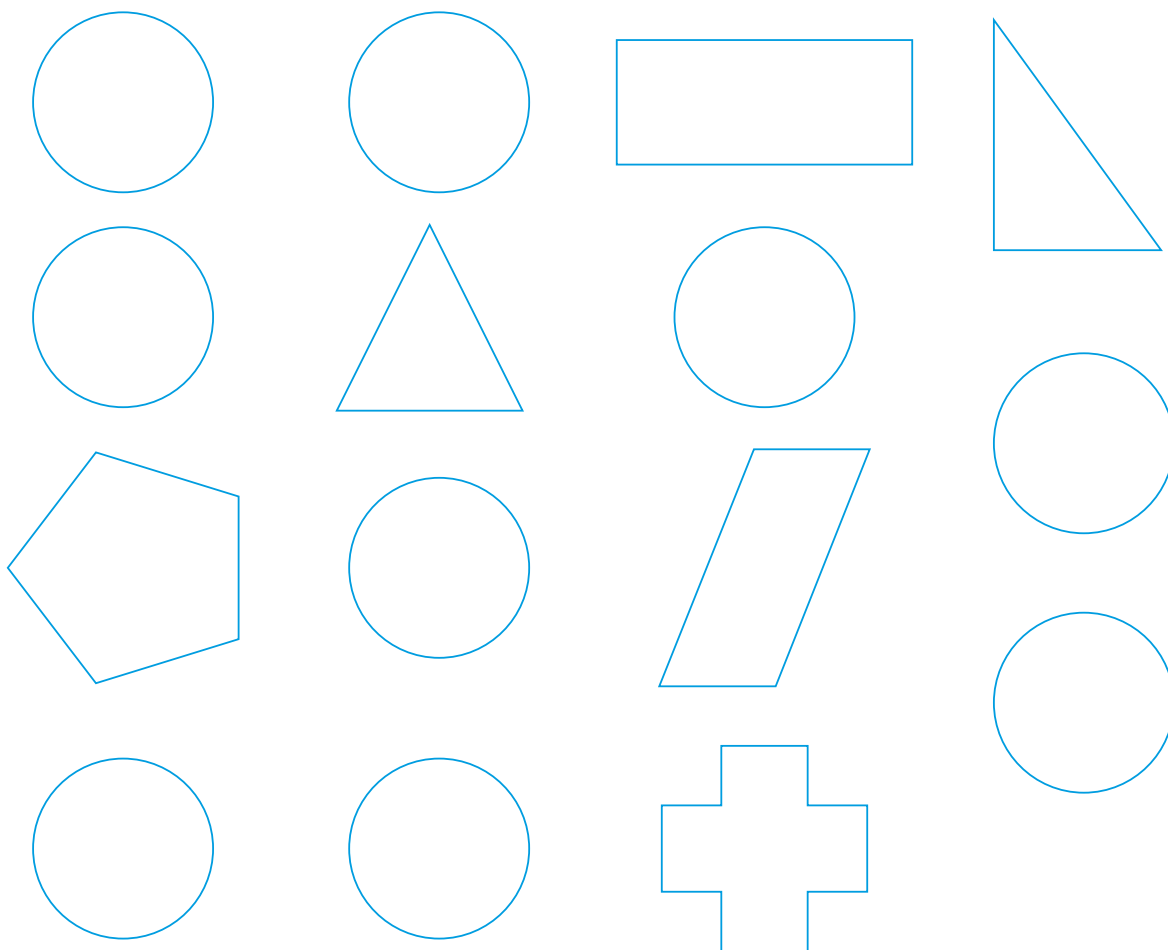
Pedimos que cada uno se junte con un compañero o compañera, y piensen en qué se parecen y en qué son diferentes.

Relexionamos juntos respecto a que todos tenemos coincidencias así como diferencias, y que eso no hacen mejores ni peores a unos o a otros. Además, tenemos derecho a ser diferentes.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que busquen las diferencias entre ellos y sus hermanos, entre ellos y sus amigos del barrio, y las anoten para comentarlas en la siguiente reunión.

4.9 - FICHA DE FIGURAS GEOMÉTRICAS



SESIÓN 4.10

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA, PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes relexionen sobre las necesidades educativas de estudiantes con capacidades sensoriales o motrices disminuidas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Preguntamos a nuestros estudiantes si han notado que en la escuela, en el barrio o en otros lugares encontramos personas que tienen disminuidas sus capacidades sensoriales o motrices (escuchan poco, tienen problemas de visión o dificultades para moverse). Escuchamos sus respuestas, atendiendo al lenguaje, para orientar en caso que usen expresiones discriminatorias u ofensivas. Luego, explicamos a través de ejemplos que las personas, independientemente de su condición social, intelectual, cultural, física, etc., tienen los mismos sentimientos y emociones que nosotros, sufren y se ponen tristes ante el maltrato y la indiferencia de otros, y se alegran y se sienten bien, como nosotros, cuando son valorados por sus capacidades y su forma de ser.

Desarrollo (30 minutos)

Explicamos brevemente que van a representar, con la técnica del juego de roles, situaciones de personas que tengan algún tipo de impedimento. Seleccionamos cuatro o cinco estudiantes para la representación de situaciones de la vida cuyo protagonista esté disminuido o impedido en algún aspecto sensorial y/o motor.

Se pueden desempeñar papeles como: estudiante con las piernas atadas a la silla, con el brazo derecho (si es diestro) atado a la espalda, con los ojos vendados, con tapones en los oídos o sin posibilidad de expresarse con palabras, entre otros.

Los actores representarán una de las situaciones asumiendo los roles asignados y los instruiremos para que escojan escenas que no ridiculicen a las personas ni hieran sentimientos y que intenten encarnar el papel lo mejor posible, aportando información objetiva y procurando hacer vivir y sentir la situación.

Mientras se representa la escena, el resto del grupo estará atento y respetuoso en calidad de espectador. La escena no debe interrumpirse, salga como salga, hasta que no se haya transmitido la información necesaria para que el resto del grupo pueda analizarla.

Luego de cada representación, los actores comentarán lo que han hecho y cómo se han sentido.

Seguidamente, los estudiantes expresan sus comentarios, sus opiniones y los sentimientos que le produjo ver la representación. A partir de los comentarios que se realicen hacemos referencia a las actitudes que tenemos frente a las personas que tienen algún tipo de discapacidad y cómo las hacemos sentir.

Cierre (10 minutos)

Manifestamos que toda persona, independientemente de su condición física, social, intelectual, económica o cultural, tiene siempre derecho al respeto y buen trato de los demás.

Entre todos elaboran dos mensajes que aludan al respeto y aprecio por las personas con discapacidad y las escriben en lugar visible.

Después de la sesión de Integración Curricular

Solicitamos a nuestros estudiantes que elaboren carteles para sensibilizar a otros jóvenes sobre la importancia del respeto hacia las personas con discapacidad, para colocarlos en diferentes espacios de la institución educativa.

Les proponemos que piensen otras actividades de sensibilización en este sentido, para ser realizadas dentro o fuera de la IE.

SESIÓN 4.11

PREVINIENDO LA DISCRIMINACIÓN

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA, PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes exploren percepciones y analicen experiencias asociadas a la discriminación.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales

MATERIALES: papel bond, plumones y cinta masking

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Solicitamos a nuestros estudiantes que expresen lo que entienden por discriminación a modo de lluvia de ideas: nosotros tomaremos nota de las ideas que vayan planteando. Complementamos sus intervenciones con algunas precisiones respecto a la discriminación:

Concepto: trato desigual por ser diferente en algún aspecto.

Aspectos legales: nuestra Constitución y las leyes establecen que es un delito discriminar.

Diferentes espacios de discriminación: institución educativa, hogar, etc.

Factores de discriminación: étnico-racial, rural-urbano, ricos-pobres, discapacidad y género.

Formas de discriminación: hacer a un lado, burlarse, no permitir acceso a educación, a la salud, al trabajo, etc.

Desarrollo (25 minutos)

Conformamos cinco grupos y consideramos cinco situaciones de discriminación: étnica o racial, rural-urbana, ricospobres, discapacidad y género.

Cada grupo se encargará de explorar y analizar las formas como se expresan o presentan en la vida cotidiana estas formas de discriminación. Las ideas se escriben en papel bonds que serán pegados en la clase.

En plenaria socializan sus trabajos. Pedimos que establezcan consensos en relación con los factores y formas de discriminación. Entre todos identifican los efectos que estas formas de discriminación producen en las personas y en los grupos.

Cierre (10 minutos)

Reforzamos que la discriminación es un trato desigual que vulnera los derechos de las personas y que todos tenemos los mismos derechos.

Pedimos que esbochemos algunas ideas que ayudarían a combatir las formas de discriminación que fueron vistas en la sesión.

Después de la sesión de Integración Curricular

En siguiente sesión de tutoría pueden planificar alguna acción concreta para promover la no discriminación en la institución educativa y posteriormente en la comunidad.

Proponemos a nuestros estudiantes que hagan comentarios y propicien el análisis y discusión de este tema con sus padres y hermanos. Posteriormente, en otra sesión, se conversa al respecto.

SESIÓN 4.12

CONOCIENDO NORMAS INTERNACIONALES Y NACIONALES QUE SANCIONAN TODO TIPO DE DISCRIMINACIÓN

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA, PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes conozcan y analicen las normas legales relacionadas con la no discriminación.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales

MATERIALES: Papel bond, plumones, cinta masking y copia del resumen de normas 4.13

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Comentamos con nuestros estudiantes los aspectos relacionados con la discriminación, exclusión y problemas de convivencia en el país; del mismo modo referimos la existencia de declaraciones, tratados y convenios internacionales y legislación nacional que constituyen una garantía para el respeto de los derechos humanos y específicamente los que sancionan todo tipo de discriminación.

Desarrollo (30 minutos)

Conformamos 4 grupos a través de una dinámica, los cuales se encargarán de analizar y comentar las normas de la legislación que sancionan todo tipo de discriminación, (ver 4.13 - Resumen de los principales dispositivos contra la discriminación, en la página siguiente) por ejemplo:

Convención Internacional de la Eliminación de toda forma de Discriminación Racial

Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer ONU

Ley de las personas con discapacidad

Constitución Política de la entidad

El Código de los Niños y los Adolescentes

El Código Penal de la entidad

Solicitamos que hagan un listado donde prioricen, de acuerdo a su criterio los principales dispositivos que sancionan todo tipo de discriminación.

Cierre (5 minutos)

Entre todos escogen una melodía conocida y crean una letra para el coro, expresando un mensaje sobre: “No a la discriminación”

Después de la Hora de Tutoría

Realizamos con nuestros estudiantes una investigación a través de entrevistas y encuestas sobre qué formas de discriminación son las más comunes en la institución educativa. Pueden elaborar una propuesta como aula para combatir la discriminación más frecuente que se hayan detectado.

4.12 - RESUMEN DE LOS PRINCIPALES DISPOSITIVOS CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

Convención Internacional Sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial - 1969

1. Los Estados Parte condenan la discriminación racial y se comprometen a seguir una política encaminada a eliminar la discriminación racial en todas sus formas y a promover el entendimiento entre todas las razas, y para ello los Estados parte se comprometen a:
 - a. No incurrir en ningún acto o práctica de discriminación racial contra personas, y a velar que todas las autoridades e instituciones públicas actúen según esta obligación;
 - b. No fomentar, defender o apoyar la discriminación racial practicada por cualesquiera personas u organizaciones;
 - c. Tomar medidas efectivas para revisar las políticas gubernamentales, y para enmendar, derogar o anular las leyes y las disposiciones reglamentarias que tengan como consecuencia crear la discriminación racial o perpetuarla donde ya exista;
 - d. Prohibir y hacer cesar por todos los medios apropiados, incluso, si lo exigieran las circunstancias, medidas legislativas, la discriminación racial practicada por personas, grupos u organizaciones;
 - e. Estimular, cuando fuere el caso, organizaciones y movimientos multirraciales integracionistas y otros medios encaminados a eliminar las barreras entre las razas, y a desalentar todo lo que tienda a fortalecer la división racial.
2. Los Estados Parte condenan toda la propaganda y todas las organizaciones que se inspiren en ideas o teorías basadas en la superioridad de una raza o de un grupo de personas de un determinado color u origen étnico, o que pretendan justificar o promover el odio racial y la discriminación racial, cualquiera que sea su forma, y se comprometen a tomar medidas inmediatas y positivas destinadas a eliminar toda incitación a tal discriminación o actos de tal discriminación, y, así:
 - a. Declararán como acto punible toda difusión de ideas basadas en la superioridad o en el odio racial, toda incitación a la discriminación racial;
 - b. Declararán ilegales y prohibirán las organizaciones, así como las actividades organizadas de propaganda y toda otra actividad de propaganda, que promuevan la discriminación racial e inciten a ella;
 - c. No permitirán que las autoridades ni las instituciones públicas nacionales o locales promuevan la discriminación racial o inciten a ella.
3. Los Estados Parte asegurarán a todas las personas, protección y recursos efectivos, ante los tribunales nacionales competentes y otras instituciones del Estado, contra todo acto de discriminación racial que, viole sus derechos humanos y libertades fundamentales, así como el

derecho a pedir a esos tribunales reparación justa y adecuada por todo daño de que puedan ser víctimas como consecuencia de tal discriminación.

4. Los Estados Parte se comprometen a tomar medidas inmediatas y eficaces, especialmente en las esferas de la enseñanza, la educación, la cultura y la información, para combatir los prejuicios que conduzcan a la discriminación racial y para promover la comprensión, la tolerancia y la amistad entre las naciones y los diversos grupos raciales o étnicos, así como para propagar los propósitos y principios de la Declaración Universal de Derechos Humanos, de la Declaración de las Naciones Unidas sobre la eliminación de todas las formas de discriminación racial y de la presente Convención.

Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer - 1967

1. La mujer tendrá los mismos derechos que el hombre en materia de adquisición, cambio, o conservación de una nacionalidad. El matrimonio con un extranjero no debe afectar automáticamente la nacionalidad de la mujer, ya sea convirtiéndola en apátrida o imponiéndole la nacionalidad de su marido.

2. Sin perjuicio de la salvaguardia de la unidad y la armonía de la familia, que sigue siendo la unidad básica de toda sociedad, deberán adoptarse todas las medidas apropiadas, especialmente medidas legislativas, para que la mujer, casada o no, tenga iguales derechos que el hombre en el campo del derecho civil y en particular:

- a. El derecho a adquirir, administrar y heredar bienes y a disfrutar y disponer de ellos, incluyendo los adquiridos durante el matrimonio;
- b. La igualdad en la capacidad jurídica y en su ejercicio; los mismos derechos que el hombre en la legislación sobre circulación de las personas.

3. Deberán adoptarse todas las medidas apropiadas para asegurar el principio de la igualdad de condición del marido y de la esposa, y en particular:

- a. La mujer tendrá el mismo derecho que el hombre a escoger libremente cónyuge y a contraer matrimonio sólo mediante su pleno y libre consentimiento;
- b. La mujer tendrá los mismos derechos que el hombre durante el matrimonio y a la disolución del mismo. En todos los casos el interés de los hijos debe ser la consideración primordial;
- c. El padre y la madre tendrán iguales derechos y deberes en lo tocante a sus hijos. En todos los casos el interés de los hijos debe ser la consideración primordial.

4. Deberán adoptarse todas las medidas apropiadas, inclusive medidas legislativas, para combatir todas las formas de trata de mujeres.

5. Deberán adoptarse todas las medidas apropiadas para asegurar a la joven y a la mujer, casada o no, derechos iguales a los de los hombres en materia de educación en todos los niveles, y en particular:

- a. Iguales condiciones de acceso a toda clase de instituciones docentes, incluidas las universidades y las escuelas técnicas y profesionales, e iguales condiciones de estudio en dichas instituciones;
- b. La misma selección de programas de estudios, los mismos exámenes, personal docente del mismo nivel profesional, y locales y equipo de la misma calidad, ya se trate de establecimientos de enseñanza mixta o no;

- c. Iguales oportunidades en la obtención de becas y otras subvenciones de estudio;
- d. Iguales oportunidades de acceso a los programas de educación complementaria, incluidos los programas de alfabetización de adultos.

i

Discriminación racial y étnico-cultural²²

Algunas definiciones básicas

Discriminación: es el trato desfavorable hacia una persona o grupo de personas en función a determinadas características. Ese trato desfavorable incluye la limitación en su acceso pleno a derechos como educación y salud de calidad o la comisión de maltratos físicos y/o psicológicos.

La discriminación es un problema estructural, porque atraviesa todos los sectores de la sociedad, de modo que a todos en alguna ocasión nos han discriminado o nosotros hemos discriminado a otros, sin intención de hacerlo o sin darnos cuenta. Por ello, los docentes tutores y tutoras, los profesores y profesoras, debemos tener un momento de reflexión personal o grupal sobre el tema.

Orígenes y mantenimiento de la discriminación: para muchos autores, la discriminación racial y étnico-cultural se origina en la Colonia y primeros años de la República, con el trato desigual hacia los indígenas. Sería en ese contexto que se forjó la idea de que el trato desigual correspondía a una condición de “inferioridad”. De esa forma se justificó en un principio la discriminación, que luego se transmitiría generacionalmente, igual que otras costumbres. Esa sería una de las formas en que se mantiene la discriminación, de allí la importancia de la educación para cambiar dichas costumbres y enseñar formas democráticas de relacionarnos.

Discriminación racial o racismo: es la discriminación dirigida a una persona o grupo de personas por características físicas como color de piel, ojos, cabello. Se fundamenta en la falsa creencia que dichas características corresponden a la presencia o no de ciertas habilidades.

Discriminación étnico-cultural: es la discriminación dirigida a una persona o grupo de personas por su pertenencia a un grupo étnico como las poblaciones indígenas, por su idioma, forma de hablar o de vestir o por sus costumbres. También hay discriminación hacia sus productos culturales, como música, artesanías, etc. Se apoya en la falta de comprensión y conocimiento por un lado y en la excesiva valoración de la cultura occidental por otro.

Enfoque de derechos: como docentes tutores prestamos especial importancia cuando alguna práctica discriminatoria mencionada en las sesiones vulnera o ponga en riesgo el ejercicio de los derechos del niño; considerando también que en la Declaración Universal de los Derechos del Niño se encuentra el derecho a no ser discriminado. Debemos tener en cuenta que los derechos son inherentes a las personas y podemos aprovechar estas sesiones para reforzar el

²² . Las sesiones sobre discriminación que parecen en esta sección han sido recopiladas de la Coordinación Nacional de Derechos Humanos.

concepto de derechos existente en el aula, o para reflexionar al respecto, si no se hubiera tratado el tema.

Recomendaciones generales para el desarrollo de las siguientes sesiones²³

Actitud autocrítica: debido a que los prejuicios raciales y el racismo están extendidos en nuestra cultura y sociedad, no estamos exentos de presentar actitudes discriminadoras hacia alguna persona o grupos de personas. Es importante que como docentes tutores seamos capaces de reconocer estas actitudes y a partir de ellas construir una actitud más tolerante; de ese modo nuestros estudiantes también podrán comprender que la idea no es ser perfecto, sino saber admitir y corregir los errores.

Ubicar el contexto: en sectores urbanos, tendremos en cuenta la discriminación hacia migrantes y la asociación a la zona de residencia. Mientras que en las zonas rurales tomaremos en consideración aspectos como la distribución geográfica la existencia de etnias y diversidad de idiomas.

Disposición a plantear alternativas: debemos estar preparados para afrontar situaciones que niños y niñas citen casos y donde se requiera una acción concreta, que puede requerir incluso intervenir frente a acciones discriminadoras de los propios profesores o autoridades de la institución educativa, proponiendo en esa situación tratar el caso con dicha persona.

A continuación, ofrecemos una serie de sesiones para abordar el problema de la discriminación racial y étnico-cultural. Para tener coherencia con el tema, podemos incluir consignas traducidas a cinco de los principales idiomas hablados en nuestro país, de manera, que los docentes tutores podamos dar algunas consignas e ideas fuerza a nuestros estudiantes, fortaleciendo así la identidad y la diversidad, que es la mejor forma de combatir la discriminación.

SESIÓN 4.23

MERECAMOS LAS MISMAS OPORTUNIDADES

ÁREA DE TUTORÍA: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la igualdad de oportunidades

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social, Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bond y plumones, material de apoyo 4.24 (opcional)

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Solicitamos dos voluntarios entre los y las estudiantes, y les pedimos que corran de un extremo a otro del salón, pero a uno le decimos que lo haga cargando su mochila y la mochila del compañero o compañera. Luego, preguntamos a quien corrió con las mochilas si le parecía que

²³ . Para ampliar la información aquí brindada, puede consultar el documento: "México, un país que ejerce el racismo y cree que no es racista" UNAM global/revista México 21Marzo 2023

la competencia había sido justa. A partir de su respuesta y de los comentarios de otros y otras estudiantes, introducimos el tema sobre la importancia de tener igualdad de oportunidades para alcanzar las propias metas.

Desarrollo (30 minutos)

Formamos grupos de estudiantes, y les repartimos el material correspondiente al grado o nivel (material 4.24), u otro que consideremos adecuado.

A partir de la lectura, los y las estudiantes discutirán y decidirán en torno a las siguientes preguntas:

¿A qué creen que se debe esta situación?

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

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

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

Cierre (10 minutos)

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

Después de la Hora de Tutoría

Los y las estudiantes pueden elaborar aiches sobre la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres para ser expuestos en la institución educativa.

4.23 - MATERIAL DE APOYO⁶⁴

Material para secundaria

Lee y analiza estos testimonios:

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

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

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

i

2.6 La inclusión desde la Tutoría

a) La diversidad en la institución educativa

Las comunidades educativas están caracterizadas por la heterogeneidad, como prueba de ello, en las instituciones educativas no existe un perfil único del docente, estudiante o padre de familia; cada quien tiene sus propias características expresadas en su individualidad. Es imposible imaginar, por ejemplo, una escuela en la que todos los docentes tengan las mismas habilidades, los mismos intereses o las mismas características de personalidad. Así como los y las docentes son distintos unos de otros, en un aula de clases encontramos también diferentes tipos de estudiantes: hay estudiantes extrovertidos o extrovertidas, inquietas o inquietos, y participativos o participativas; mientras otros son más bien introvertidos o introvertidas, calmados o calmadas, y serenos o serenas. Encontraremos estudiantes, de ambos géneros, especialmente hábiles en matemáticas, mientras que otros tendrán preferencia por la lectura, y así para otras actividades o intereses.

La institución educativa, al constituir una comunidad que relega la diversidad humana, plantea la necesidad de adecuar la práctica pedagógica a las diferencias individuales. El Diseño Curricular ofrece a todos los estudiantes la posibilidad de aprovechar al máximo su potencial individual y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de diversas capacidades necesarias para enfrentar los retos del mundo actual. Al respecto, el Diseño Curricular de Educación Básica, señala que el currículo “permite modificaciones en función de la diversidad humana y social, de las particularidades, necesidades e intereses de los grupos poblacionales y etarios a quienes se dirige y de los cambios que la sociedad plantea” (SEP 2005)

El reconocimiento de la diversidad –y la disposición para considerarla en las estrategias educativas– constituye una manifestación de tolerancia y justicia. Es un claro mensaje acerca del respeto y la equidad que debe primar, no sólo en las instituciones educativas, sino en la sociedad en su conjunto. Es por ello, que la diversidad en sí misma ayuda al proceso de desarrollo integral de todos los estudiantes. De hecho, una práctica pedagógica que pretende ser eficaz y sustentada en principios éticos debe necesariamente asumir una práctica respetuosa de la diversidad.

¿Qué sucede cuando entre la variedad existente hay estudiantes con menor facilidad para aprender contenidos académicos y construir capacidades? ¿En este caso, seguimos hablando de diversidad? La respuesta es un rotundo sí. Existen casos en los que las diferencias individuales, propias de la diversidad, conllevan necesidades educativas especiales (NEE) de los y las estudiantes. La SEP en su documento Educación Inclusiva (2006), plantea lo siguiente sobre el concepto de las NEE:

“Cualquier niña o niño puede, ya sea en forma temporal o permanente, experimentar dificultades en su aprendizaje y que, independientemente del origen de las mismas, el sistema educativo debe proveerle las ayudas, recursos y apoyo especiales para facilitar su proceso educativo”.

De esta afirmación se desprende que las NEE no están circunscritas a un pequeño grupo de estudiantes; sino que cualquier estudiante, por diversos motivos, podría atravesar un período en el cual sus necesidades educativas sean precisamente especiales. La conclusión por tanto, es que las NEE pueden o no estar asociadas a una discapacidad específica y estable. Incluso, las NEE también pueden estar asociadas a talento y superdotación.

Para responder al reto de la diversidad en todo sentido, las instituciones educativas están en la obligación de atender las NEE de sus estudiantes. Para ello, la estrategia planteada por la Secretaría de Educación Pública son:

b) Educación inclusiva

La educación inclusiva, o inclusión, es un enfoque educativo que busca que todos los niños, niñas, adolescentes y adultos tengan acceso garantizado a la educación y a la igualdad de oportunidades. Representa, por lo tanto, una perspectiva que promueve la igualdad y la no discriminación. La inclusión supone un proceso a través del cual la institución educativa responde a las necesidades de todos sus estudiantes, con el objetivo de que tengan un aprendizaje exitoso. Para lograrla, puede ser necesaria la adecuación de la propuesta curricular, adaptándola a las necesidades de los y las estudiantes.

Es importante subrayar el énfasis pedagógico de la propuesta de inclusión. El modelo clínico tradicional de rehabilitación asume la presencia de disfunciones que deben ser “tratadas”. Es decir, desde este modelo hay un énfasis en la intervención terapéutica. En cambio, el enfoque de la educación inclusiva es una perspectiva pedagógica que se preocupa más por desarrollar y fortalecer capacidades y habilidades, considerando las adecuaciones que se requieran para garantizar que todos los estudiantes (incluidos aquellos con NEE) puedan lograr los objetivos educativos propuestos²⁴.

Para entender mejor las implicancias de la inclusión, conviene distinguirla del concepto de integración. La integración es un enfoque individualizado, que propone que las adaptaciones en la práctica pedagógica sean sólo para los estudiantes con discapacidad y no para el resto de la escuela. En cambio, la inclusión supone que todos los estudiantes deben estar incluidos en la vida educativa y social de las escuelas. En la educación inclusiva, entonces, todos los estudiantes se benefician de una enseñanza adaptada a sus necesidades y no sólo aquellos que tengan NEE (SEP, 2006).

Conviene también identificar la legislación relacionada a la educación inclusiva. La inclusión en la institución educativa encuentra sustento legal en la Ley General de Educación que afirma que la educación tiene como uno de sus principios “la inclusión, que incorpora a las personas con discapacidad, grupos sociales excluidos, marginados y vulnerables (...), sin distinción de etnia, religión, sexo u otra causa de discriminación, contribuyendo así a la eliminación de la pobreza, la exclusión y las desigualdades”. De manera más concreta, se especifica que “la Secretaría de Educación (...) proveerá gradualmente (...) los recursos humanos necesarios para cada Institución Educativa (...) con el fin de desarrollar acciones de asesoramiento y apoyo de la docencia en la atención pertinente y de calidad a los estudiantes con necesidades educativas especiales, asociadas a discapacidad o a las aptitudes sobresalientes.

Queda claro, entonces, que dentro del sistema educativo ya existe una perspectiva pedagógica inclusiva con su correspondiente marco legal. Por lo tanto, es responsabilidad del docente formar parte activa de su implementación.

La siguiente sección describe estrategias concretas sobre cómo los tutores y tutoras, desde su posición, puede ayudar a consolidar la educación inclusiva en su escuela.

c) Tutoría e inclusión

¿Debe la tutoría trabajar temas relacionados a la inclusión? ¿Cómo combinar los aspectos pedagógicos de la educación inclusiva con el énfasis formativo de la tutoría? Este es un tema complejo, pero la respuesta a estas interrogantes es clara: la tutoría debe incorporar acciones acordes a la educación inclusiva, puesto que es un servicio que debe llegar a todos los estudiantes de la institución educativa. Es decir, la tutoría es un servicio inclusivo por definición.

La inclusión es un proceso en el que participan, directa o indirectamente, todos los miembros de la comunidad educativa. Los profesionales docentes y no docentes deben asumir su rol en la adecuación de la práctica pedagógica a las necesidades de todo estudiante, incluidos aquellos con NEE. Y todos –profesionales de la educación, estudiantes y padres– deben estar preparados para aceptar los retos de la educación inclusiva. Por ejemplo, estudiantes y docentes deben respetar y valorar la diversidad, entendiendo que ella enriquece la escuela. Además, los padres de familia deben comprender la eficacia pedagógica de realizar adaptaciones para el beneficio de todos los y las estudiantes. Nuestra propuesta, entonces, es que la inclusión sea abordada desde la tutoría de tres maneras:

1. Realizando intervenciones (sesiones, tutoría individual) que se ajusten a todos los y las estudiantes, incluyendo aquellos con NEE.

Al realizar intervenciones ajustadas a las necesidades de todos, la tutoría utiliza una perspectiva inclusiva, pues provee de experiencias formativas, sin discriminar a nadie.

2. Promoviendo el respeto y la valoración a la diversidad, entendida esta última como elemento que enriquece la experiencia escolar, dentro de un marco de convivencia democrática.

La diversidad fortalece la institución educativa, pues promueve la tolerancia, la empatía y el aprendizaje a través del diálogo y de la comprensión de los otros, en un marco de respeto a los derechos humanos. A través de diversas acciones, la tutoría puede promover la diversidad y así ayudar a crear el clima adecuado para que el enfoque inclusivo pueda desarrollarse. Esta estrategia es otro ejemplo de cómo la inclusión beneficia a todos los y las estudiantes, tengan o no NEE.

3. Facilitar que los docentes desarrollen las actitudes y capacidades necesarias para trabajar con estudiantes de distintas características, incluyendo aquellos con NEE.

Trabajar desde un enfoque inclusivo es un verdadero reto para cualquier docente. Es por ello, que el tutor o la tutora deberá facilitar que otros docentes puedan incorporar las capacidades y las actitudes que se requieren en el trabajo con estudiantes con NEE.

La tutoría, al asumir estas funciones, se suma a la inclusión no sólo apoyándola, sino llevando a cabo estrategias concretas dirigidas a su consolidación. A continuación, se presentan las principales acciones que el tutor o la tutora pueden realizar dentro del enfoque de inclusión, que se desprenden de las estrategias antes mencionadas:

a. Realizaremos sesiones de tutoría que promuevan el respeto y el valor de la diversidad en la escuela.

Las sesiones de tutoría son un medio privilegiado para promover la valoración de la diversidad, ya que propicia en los y las estudiantes procesos de reflexión que pueden generar cambios de actitud.

b. En caso de que hubiera estudiantes con NEE en el aula, adaptaremos las sesiones de tutoría de manera que sean adecuadas a sus necesidades.

Los docentes tutores debemos asegurarnos de que todos nuestros estudiantes en el aula puedan beneficiarse de la sesión de tutoría. Para ello, puede ser necesario modificar la metodología de la sesión. Por ejemplo, si hay un estudiante con un déficit visual y la sesión original incluye repartir tarjetas con información que debe ser leída, una manera de arreglar la situación es leer las tarjetas en voz alta.

c. Tendremos entrevistas periódicas con las y los estudiantes con NEE.

A través de las entrevistas, podemos darnos una idea de cómo el o la estudiante vive su situación y cuáles son los principales retos que enfrenta. Este conocimiento nos ayudará a adecuarnos a las necesidades de la o el estudiante.

d. Entrevistamos a los padres de estudiantes con NEE.

Los padres también pueden brindarnos información significativa sobre las necesidades del estudiante. Asimismo, es importante conocer la dinámica familiar en la que se desenvuelve el estudiante con NEE. Mientras que lo ideal es que la familia constituya un apoyo para el estudiante, pueden existir casos en los que la situación familiar agudiza la problemática.

e. Conversamos con los docentes no tutores (Educación Secundaria).

Puede ser que los docentes no estén completamente al tanto de las necesidades de sus estudiantes y que les cueste asumir un enfoque inclusivo. Por ello, debemos conversar al respecto, para sensibilizarlos sobre el tema de la inclusión y para que puedan coordinar las adecuaciones necesarias para las y los estudiantes con NEE.

f. Buscar apoyo o hacer derivaciones a Los servicios de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular USAER (donde existan).

Los USAER están compuestos por profesionales especializados para brindar apoyo y asesoramiento a los estudiantes con NEE y funcionan dentro de los Centros de Educación Básica. Donde los hubiere, deben ser parte de la red de apoyo a la institución educativa que tenga estudiantes con NEE. Puede ser difícil identificar a un estudiante con necesidades especiales, sean transitorias o permanentes. Sobre todo considerando que sus causas son múltiples (emocionales, intelectuales, sensoriales, entre otras). Por ello, se recomienda que, después de que detectemos dificultades de aprendizaje, sea un profesional especialista en la materia quien realmente determine si el niño o adolescente tiene o no NEE.

g. En caso de que no hubiera un USAER accesible, los estudiantes con dificultades de aprendizaje (de cualquier origen) pueden ser derivados a un profesional externo.

En la medida de lo posible, debemos aprovechar las redes interinstitucionales, de manera que los servicios de profesionales externos sean más accesibles económicamente.

h. Si es que los estudiantes con NEE estuvieran siendo atendidos externamente, nos entrevistaremos con el profesional externo.

Es importante que demos este paso, pues el profesional externo puede brindar orientaciones sobre qué hacer en determinadas situaciones de aprendizaje. Además, al conversar con el especialista, podemos obtener mayor información sobre el estudiante atendido por él o ella.

i. Realizaremos un seguimiento al estudiante con NEE.

No basta con derivar al estudiante o adaptar el currículo en un momento dado. Es importante que observemos al estudiante y hagamos un seguimiento de su evolución, para comprobar si realmente la adaptación curricular es adecuada y el o la estudiante está logrando los objetivos pedagógicos e integrándose socialmente con el resto de sus compañeros y compañeras.

j. Promoveremos la convivencia escolar democrática.

La convivencia democrática promueve los derechos humanos de todos los y las estudiantes, reafirma la tolerancia y el respeto, valora la diversidad y fomenta el diálogo. Por todo esto, la convivencia escolar democrática brinda el contexto ideal para la educación inclusiva.

A continuación, mostramos dos sesiones que pueden ser utilizadas para fomentar el clima necesario para la educación inclusiva.

Formamos grupos de cuatro a seis estudiantes y les repartimos la hoja 4.24: Figuras de percepción doble. Luego, preguntaremos sobre cada figura en forma general: ¿Qué es lo primero que ven en la figura 1? Alentamos las respuestas de nuestros estudiantes. Después, preguntamos: ¿Ven algo más en esa figura?

Cuando los estudiantes solo mencionen una imagen (de las dos posibles) de la figura, debemos animarlos para que perciban la otra diciéndoles ¿Qué más ves? Es posible que para algunos estudiantes sea casi imposible ver ambas imágenes. En ese caso, podemos darles pistas para que focalicen la mirada o decirles la respuesta, asegurándoles que es normal que no se puedan enfocar la vez las dos imágenes en la sola figura.

Cuando todos hayan percibido las dos imágenes posibles, empezamos la plenaria, preguntando:

¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?

Con esta pregunta, buscamos que expresen sus sentimientos libremente.

La primera vez que vieron las figuras, ¿por qué unos veían una cosa, mientras otros veían algo diferente?

SESIÓN 4.24

YO VEO... TÚ VES...

ÁREA DE: CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes se den cuenta que cada uno tiene diferentes maneras de ver y entender la realidad y que ser diversos no es una dificultad.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas, Comunicación

MATERIALES: copias de la hoja 4.24 - Figuras de percepción doble

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Explicamos que realizaremos actividades que nos ayudarán a entendernos mejor. No debemos mencionar el tema o la razón de las actividades; el objetivo es que paulatinamente nuestros estudiantes se vayan dando cuenta del significado de la sesión, con o sin nuestra ayuda.

Desarrollo (30 minutos)

Los estudiantes pueden responder a esto de varias maneras. Nosotros debemos centrar las respuestas poco a poco hacia la siguiente idea: Todos vemos cosas diferentes porque somos personas diferentes. Cada persona es única. El hecho que seamos diferentes hace que la vida sea más interesante.

Si yo veo una cosa y mi compañero o compañera otra, ¿eso me hace mejor o superior a ellos?

Luego de escuchar las respuestas, enfatizamos que ver diferentes imágenes en una sola figura no significa ser mejor ni peor que los demás. Del mismo modo, que las personas vean las cosas de una sola manera, tampoco implica algo bueno o malo.

¿Saben cuál fue el objetivo de este ejercicio?

Después de que contesten, recogemos sus ideas y explicamos claramente que el objetivo del ejercicio es que se den cuenta de que las personas pueden tener diferentes maneras de ver el mundo y podemos ser diferentes en muchos aspectos; lo cual no implica que unas personas sean “mejores” o “peores”, “superiores” o “inferiores”, en ningún sentido, simplemente significa que somos personas distintas.

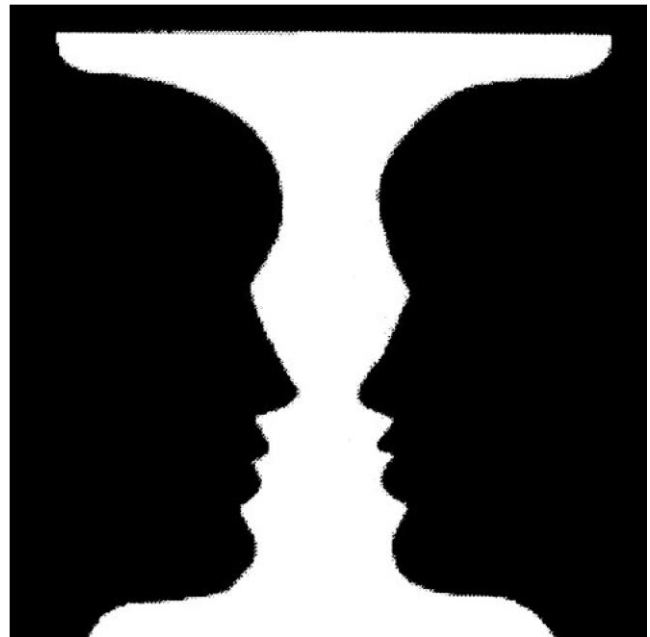
Cierre (5 minutos)

Concluimos enfatizando que es normal que las personas seamos diferentes unas de otras, esto es parte de nuestra naturaleza humana. Debemos generalizar este ejercicio con ejemplos de la vida real: hay gente a quien le gustan las películas de terror y otra a quien no; hay gente a quien le gusta el fútbol y a otra no, eso es normal. Hay quienes son capaces de hacer una larga cola para ver a su artista favorito, mientras otros no lo soportan al personaje. Habrá a quien le encante el ajedrez, mientras que a su mejor amigo a amiga no, y así para todo. Debemos subrayar que a pesar de nuestras diferencias y que todos somos únicos, todos tenemos los mismos derechos a que se respeten nuestras ideas, nuestros modos de ser, y tenemos el deber de respetar los gustos e intereses ajenos.

Después de la Hora de la sesión de IC

Pedimos que piensen en ejemplos de situaciones en las que las personas se diferencian unas de otras.

4.24 FIGURAS DE PERCEPCIÓN DOBLE





Respuestas (no entregar a estudiantes)

Figura 1: Dos periles de caras / Pedestal o columna. (Fuente: <http://www.guillermoleone.com.ar/leyes.htm> / Recuperado 15-12-2007)

Figura 2: Mujer joven / Mujer anciana (Fuente: <http://www.ufrgs.br/faced/slomp/edu01135/idosa-jovem1.gif> / Recuperado 15-12-2007)

Figura 3: Rostro / Hombre tocando saxofón (Fuente: <http://ucha.blogia.com/2007/062203-gestalt-en-el-deporte-ifi.php> / Recuperado 15-12-2007)

Figura 4: Cabeza de persona / Esquimal abriendo una puerta (Fuente: <http://sauce.pntic.mec.es/~apinos/imag/curiosidades/curios10.gif> / Recuperado 15-12-2007)

Figura 5: Cabeza de caballo / Foca deslizándose (ver de abajo hacia arriba) (Fuente: <http://www.mcm.aueb.gr/ment/semiotics/visper/visper01.html> / Recuperado 15-12-2007)

SESIÓN 4.25

¡YO SOY BUENO EN VOLEIBOL!

ÁREA: PERSONAL SOCIAL, CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes reconozcan que las personas tenemos diferentes habilidades, pero que eso no nos hace mejores ni peores: todos valemos igual.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Podemos comenzar con una dinámica como “Las frutas”, que consiste en narrar cualquier historia inventada y cada vez que se menciona una fruta los y las estudiantes deben dar un aplauso (solo uno) y decir fuertemente ¡JOP! Por ejemplo: “Fernando llegó a su casa y se puso a hacer sus tareas, como le dio hambre se comió una manzana. Le gustó tanto la manzana que

quiso otra, ya no había manzanas y se comió una pera. Terminó sus tareas y su mamá le ofreció uvas, pero ya no tenía hambre”. Podemos enfatizar el nombre de la fruta para facilitar el juego, o resaltar cualquier palabra para confundir y divertirnos. Por ejemplo, podemos decir “y su mamá le ofreció fruta y leche”. Como equivocarse suele generar risas, el ambiente será propicio para el óptimo desarrollo de la sesión.

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

Desarrollo (25 minutos)

Pedimos que, por favor, todos sigan nuestras indicaciones. Tendrán que ponerse de pie según lo que preguntemos. Inmediatamente decimos: ¡Pónganse de pie quienes sean buenos en voleibol!

Luego que un grupo se ponga de pie, hacemos preguntas relacionadas a ese deporte. Por ejemplo, que tanto les gusta, dónde juegan, con quién, por qué creen que son buenos, etc. Después de conversar un momento, pedimos que tomen asiento, y procedemos con otras consignas, exclamando frases como: ¡Pónganse de pie quienes sean buenos en ajedrez! (damas u otro juego de mesa) ¡Pónganse de pie quienes sean buenos corriendo!

¡Pónganse de pie quienes sean buenos dibujando!

¡Pónganse de pie quienes sean buenos en básquet! Y otros... (canto, baile, memorizar, recitar...)

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

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

Decimos, a continuación que resulta difícil ser bueno en todo lo que uno hace; y que lo normal es que seamos hábiles para algunas cosas, pero no para otras. Podemos poner ejemplos como Lionel Messi, que es excelente en fútbol pero no en básquet; Stephen Hawking, el genio en silla de ruedas; Rigoberta Menchú, premio Nobel por defender los derechos indígenas; Shakira, por sus dotes artísticas. También pondremos ejemplos de la vida escolar, mencionando que algunos son buenos para las matemáticas, otros para la literatura o la pintura, pero habrá quienes tienen dificultades en matemáticas, lecturas o diseño, y seguramente poseen otras habilidades. Señalamos que a algunos les cuesta descubrir en qué son buenos, y no lo saben, pero que todos somos hábiles en algo. Concluimos diciendo que, sea como sea, nada nos hace mejores o peores, y todos tenemos los mismos derechos y deberes como personas.

Cierre (5 minutos)

Pedimos que hagan una lista de amigos cercanos y escriban cuáles habilidades tiene de cada uno.

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

Después de la sesión de Integración Curricular

Identifican habilidades y características diversas de las personas de su familia.

2.7 Promoción del buen trato

Buen trato

El buen trato a los niños, niñas y adolescentes es el resultado del respeto a sus derechos, es una forma de relación que nos provoca una sensación de bienestar y nos ayuda a crecer y ser mejores personas. Según un estudio de Save the Children Suecia (2001), los niños asocian el buen trato a conceptos como:

Amor

Ser escuchado

Sentirse seguro

Compartir el tiempo con alguien

Amistad

En el contexto escolar, los niños, niñas y adolescentes encuestados valoran mucho la relación con la profesora o profesor, indicando que amor es también ayudar en la escuela, cumplir con las tareas, repasar en casa lo que les han enseñado: “En el colegio, las profesoras nos quieren”; “Nos ayudan a saber más”. También tienen gran interés en ser escuchados por su profesor, pues lo perciben como “un amigo” con el cual se desahogan; les cuentan sus problemas porque escuchan sus opiniones y les dicen si está correcto o no lo que dicen, pues estiman que tienen mayores conocimientos y pueden enseñarles.

Sobre compartir el tiempo con alguien, resaltan el compartir con los profesores, haciéndoles consultas y contándoles sus problemas. Igualmente, los profesores son las personas con quienes se sienten más seguras, después de su familia.

Finalmente, consideran a los profesores, profesoras y directores como sus amigos.

Consecuencias del maltrato

El maltrato, en cambio, tiene consecuencias negativas en los niños, niñas y adolescentes; algunas de las cuales describimos a continuación:

Algunas veces, no rinden en la escuela, no entienden lo que la profesora o el profesor enseña y piensan que no han nacido para estudiar.

Hay momentos en que no pueden tomar decisiones por sí solos, tienen miedo y no se sienten seguros de sí mismos.

Muchas veces, en el transcurso de su vida, asumen actitudes agresivas con personas de su entorno.

En casos extremos, algunos jóvenes cansados del maltrato han intentado suicidarse, debido a que no comprenden por qué los demás actúan de esa manera.

El maltrato físico y psicológico fomenta la baja autoestima en niños, niñas y adolescentes. No se valoran y creen que no pueden hacer respetar sus derechos, quedando expuestos a todo tipo de abuso y explotación.

SESIÓN 4.26

RESPECTO ENTRE PARES²⁵

ÁREA: PERSONAL SOCIAL, CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que los y las estudiantes identifiquen conductas de buen y maltrato y se ejerciten en dar un trato positivo y solidario hacia los demás.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papel bonds, hojas, plumones, listado 4.26 de buen trato y maltrato

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Los estudiantes se dividen 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 por que todos entren) nadie debe quedarse 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 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 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, pero también para los que las contemplan o las conocen y no hacen nada para evitarlo.

Desarrollo (30 minutos)

Organizamos a los y las estudiantes en grupos y les indicamos que iremos mencionando acciones o verbos mostraremos una tarjeta que diga “Buen trato” o una tarjeta que diga

²⁵ . Adaptado de Consejería del Empleo y Mujer (2006) y Collé y Escudé (2005).

“Maltrato”. Por ejemplo: “tirar”, y señalamos la tarjeta de “Maltrato”. El grupo dice: Tirar la mochila de mi compañero al piso. Otro ejemplo: verbo “pedir” y mostramos la tarjeta “Buen trato”. Ellos dicen: Pedir permiso a mi compañero para pasar.

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

Cierre (10 minutos)

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, donde 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, y por lo tanto es responsabilidad de cada uno el tipo de convivencia que se dé en el aula, que deben aprender formas de resolver los problemas respetando el derecho del compañero o la compañera.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos que elaboren sus propios listados de buen trato y los pongan en un lugar visible en el aula.

LISTADO 4.26 - BUEN TRATO Y MALTRATO

Buen trato	Maltrato
Respetar	Dar empujones
Apoyar	Pegar
Dialogar	Amenazar, intimidar
Colaborar	Robar
Ayudar	Romper cosas de alguien
Solidaridad	Esconder las cosas de alguien reiteradamente
Dar Paz, tranquilizar	Insultar o poner apodos
Comprender	Sembrar rumores sobre alguien
Valorar	No dejar participar a alguien
Escuchar	Ignorar, hacer como si fuera transparente
Tratar con Igualdad	Obligar a alguien hacer algo que no desea
Amar	Enviar notas groseras

SESIÓN 4.27

NOS RESPETAMOS²⁶

ÁREA: PERSONAL SOCIAL, CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que las y los estudiantes identifiquen conductas de maltrato y de buen trato, tomando conciencia que una mala actitud permanente entre ellos, genera sufrimiento en las personas agredidas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Ciencias Sociales

MATERIALES: collage de maltrato, listado 4.26 de maltrato y buen trato, papel bond y plumones.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Presentamos un collage elaborado con recortes de periódicos donde se vean distintas formas de maltrato, y pedimos a nuestros estudiantes que expresen lo que observan y las opiniones y sentimientos que les generan.

A continuación explicamos que se tratará del tema del buen y maltrato.

Debemos cuidar que las imágenes de los recortes no sean muy violentas o hieran susceptibilidades.

Desarrollo (30 minutos)

Pedimos que formen un círculo en el centro del aula. Luego, les entregamos una tarjeta con una palabra escrita que tiene que ver con tratar bien o tratar mal a los compañeros (de las que están en el listado 4.26 de la sesión “Respeto entre pares”). Luego, les indicamos que caminen y a la voz de alto lean la tarjeta de su compañero más cercano, si creen que su tarjeta tiene un concepto cercano a la de su compañero o compañera se toman de la mano; y así sucesivamente hasta formar solo dos grupos, a los cuales se les llamará la cadena de tratar bien o tratar mal.

En caso de grupos pequeños, cada estudiante explicará el significado de su concepto y pondrá un ejemplo de la vida cotidiana en el aula o fuera de ella, pero siempre en relación a sus pares. Otra alternativa es que cada cadena converse sobre si han visto que un hecho así le ocurra a algún compañero o compañera, si les ocurrió a ellos o si han participado en algún hecho parecido. Luego anotan la conclusión inal y la exponen al aula. Pegamos en el aula las tarjetas, tanto de maltrato como de buen trato, para que todos los docentes puedan reforzar el tema.

Planteamos a todos nuestros estudiantes que conviertan la cadena de maltrato en buen trato; y cada vez que se haga, un miembro de maltrato pasará al buen trato. Una vez que todos pasen a la cadena del buen trato los felicitamos por haber logrado desaparecer el maltrato.

Cierre (10 minutos)

Preguntamos a los y las estudiantes: ¿Qué sugerencias tienen para mejorar la convivencia en el aula? Y anotamos las sugerencias y las guardamos para retomarlas en una siguiente sesión.

²⁶ . Adaptado de Consejería del Empleo y Mujer (2006) y Collé y Escudé (2005).

Después de la sesión de Integración Curricular

En una siguiente sesión retomamos las sugerencias y las implementamos.

i

2.8 La trata de personas

El término trata –de tratar, comerciar– alude al tráfico, a la venta de seres humanos como esclavos²⁷. La trata de personas es un grave problema social todavía en nuestros tiempos que consiste en utilizar en provecho propio, y de modo abusivo, las cualidades de una persona. Para que este tipo de explotación se haga efectiva, los tratantes de personas recurren a diversas acciones, tales como la amenaza, el uso de la fuerza u otras formas de coacción, rapto, fraude, engaño, abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad.

Se considera también como trata de personas, la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

En la actualidad, se le ha llegado a considerar como uno de los crímenes más lucrativos a nivel mundial, junto con el tráfico de armas y el tráfico de drogas; calculándose que reporta para los tratantes de personas alrededor de 32 mil millones de dólares por año, según un informe del Banco Interamericano del Desarrollo, 2006. Cifra que es considerada conservadora por algunas instituciones.

Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT), el 80% de las víctimas de trata de personas son mujeres y niñas, utilizadas principalmente para el comercio sexual; mientras que el restante 20% son hombres y niños obligados a trabajar bajo circunstancias deplorables.

Formamos grupos de unos cinco integrantes cada uno, mediante una dinámica. Seguidamente, le entregamos a cada grupo una copia del texto 4.28 La trata de personas, para que lo lean y respondan en un papel bond las preguntas que se plantean.

¿Qué entienden por “trata de personas”?

²⁷ . Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición.

SESIÓN 4.28

CONOCIENDO EL TEMA DE LA TRATA

ÁREA DE TUTORÍA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que los y las estudiantes conozcan el problema de la trata de personas y que reconozcan las diversas formas de captación a fin de poder evitar ser víctimas de este delito.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social

MATERIALES: papelotes, goma o cinta masking, plumones gruesos, tijeras y copias del texto 4.28 - La trata de personas.

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Comentamos con nuestros estudiantes que vamos a conocer algo que pocos saben. A continuación, les preguntamos:

¿Han oído hablar de la trata de personas? ¿Saben cómo sucede esto?

Destacamos que ellos mismos podrán responder a las preguntas en la sesión.

Desarrollo (30 minutos)

¿Qué entienden por la trata de personas?

¿Quiénes son las principales víctimas de la trata de personas?

¿Cómo es que las personas llegan a ser víctimas de trata?

¿Cómo podemos evitar ser víctimas de los tratantes de personas?

Una vez que todos los grupos hayan acabado de responder en sus papel bonds, se pegan en la pared para que los puedan apreciar todos sus compañeros.

Cierre (10 minutos)

En plenaria leemos una respuesta de cada grupo, destacando que es un problema creciente, sobre el cual hay que estar muy atentos, pues los tratantes de personas (quienes cometen el delito) están siempre a la búsqueda de víctimas.

Reforzamos especialmente las siguientes ideas:

La trata de personas es una forma de esclavitud, en la que se compran o venden personas.

Esto atenta contra nuestra dignidad, nuestra vida y nuestros derechos como personas.

Las víctimas de este tipo de delito, no son culpables de lo que les sucede; pues son engañadas, chantajeadas o forzadas (por ejemplo, los captan a través del chat en Internet).

Nadie tiene derecho a disponer de la vida de otras personas.

Debemos aprender a identificar situaciones peligrosas y conversar al respecto con alguien de confianza que pueda ayudarnos.

Después de la sesión de Integración Curricular

Pedimos a nuestros estudiantes que conversen con sus padres sobre lo visto en clase. También podemos pedirles que busquen más información sobre la trata de personas, pero siempre con nuestra asesoría.

TEXTO 4.28 - LA TRATA DE PERSONAS

La trata de personas es una forma de esclavitud, y está vinculada al comercio de seres humanos, quienes son objeto de compra y venta dentro o fuera de un país para forzarles a realizar actos contra su voluntad y/o ilegales que incluyen la explotación sexual, laboral, entre otros. La trata de personas es uno de los crímenes más graves contra la humanidad, pues viola los derechos de las personas y atenta contra su libertad y dignidad. La trata de personas debe ser vista como un delito que comienza con el reclutamiento de la persona y termina con su explotación.

La trata de personas tiene tres características fundamentales que la definen:



Hay un traslado de la víctima del lugar donde vive y conoce, a otro diferente y alejado de su entorno cotidiano, en el cual algunas veces hasta hablan un idioma distinto.

De esta manera, al no tener familiares o personas cercanas a las cuales pueda pedir ayuda, la víctima se encuentra sola y desprotegida, con muy pocas oportunidades de escapar.



-La víctima es captada en contra de su voluntad:

-La engañan: le ofrecen beneficios y condiciones laborales que después no cumplen.

-La amenazan: le dicen que si no acepta ir donde la quieren llevar, tomarán represalias contra su familia o le harán daño.

-Hacen uso de la fuerza: la secuestran con el fin de trasladarla de su lugar de origen a otro que no conoce.



Estas acciones tienen como fin la explotación de la víctima de tipo:

Laboral: obligándola a realizar trabajos forzados, servidumbre, trabajo en casa o a mendigar.

Sexual: para producir materiales pornográficos o para prostitución.

Bélico: la obligan a combatir en conflictos armados.

En el peor de los casos, las utilizan para extraerle órganos.

Las principales víctimas de la trata de personas son los niños, niñas y mujeres, en muchos casos, son captados con engaños y falsas promesas de darles una mejor situación, trabajando en casas o ayudando a “padrinos”. Esto es más frecuente en el interior del país. Los padres o tutores entregan a sus niños y niñas a conocidos que se comprometen a cuidarlos, pero en muchas ocasiones, en vez de hacerlo, engañan a los padres para llevárselos lejos y hacerlos perder contacto. En otros casos, los menores son adoptados por maías, que los sacan de su país de origen; consiguiendo de ese modo el total dominio sobre sus víctimas.

Es muy importante tener en cuenta que —excepto en la modalidad de secuestro, donde se llevan a las personas por la fuerza— los tratantes hablan con sus víctimas para engañarlos o amenazarlos a fin de captarlos y no ser denunciados.

En cualquiera de estos casos, la buena comunicación y la confianza que se tenga con algún familiar o amistad, será decisiva para evitar ser víctima de la trata de personas, pues solo hablando y contando a alguien lo que está pasando, se puede recibir la ayuda necesaria en ese momento y evitar ser víctima de una de esas mafias.

Por lo general, los tratantes de personas buscan ganarse la confianza de su víctima y cuando notan que no hay escapatoria, muestran sus verdaderas intenciones. En algunas ocasiones, se pueden presentar como personas comprensivas que entienden a las y los jóvenes en problemas, ayudándolos, incluso, a escapar de su casa para tener total control sobre ellos después.

Si supieras de alguien que está viviendo situaciones como estas, no dudes en contárselo a quien pueda hacer algo por ayudarlo.

SESIÓN 4.29

TRATANDO EL TEMA DE LA TRATA

ÁREA DE TUTORÍA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes conozcan el problema de la trata de personas y reconozcan las principales formas de captación, de manera que eviten ser víctimas.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: papel bonds, goma o cinta masking, plumones gruesos, tijeras u otros; copias del texto 4.29 sobre trata de personas para los grupos

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Informamos que la sesión será sobre un tema sobre el cual tal vez tengan poca información: la trata de personas. A continuación preguntamos al grupo: ¿Han oído hablar de la trata de personas?, ¿han escuchado, visto o leído alguna noticia sobre la trata de personas?, ¿sabían que el problema de la trata de personas es más común de lo que creen y está más cerca de lo que imaginan?

Desarrollo (35 minutos)

Empleamos alguna dinámica para formar grupos de unos 5 integrantes y les entregamos el texto 4.29.

Mencionamos que tienen que preparar un “noticiero” sobre la trata de personas, por eso les hemos entregado el texto.

Tienen que leerlo y decidir la forma como desean presentar su “noticiero”.

Pueden elegir entre presentar el tema con dos conductores de televisión, leer una nota sobre la trata de personas, hacer una entrevista en que un periodista presenta a un “experto” en el tema, o desarrollar un panel con dos o tres “expertos” que comparten sus conocimientos respecto de la trata de personas, por citar algunas ideas (podemos dar 20 minutos para preparar los noticieros y 10 para las presentaciones).

A medida que vayan terminando las lecturas en grupo, los orientamos y animamos a ensayar su presentación, colocándose en media luna para facilitar el diálogo. Cuando todos terminan, inician los noticieros.

Finalizadas las presentaciones, relexionamos al respecto, incidiendo en:

La trata de personas ha sido tipificada como delito, recientemente.

La trata de personas es la versión moderna de la trata de esclavos, en que se compran o venden personas.

Los adolescentes deben de estar atentos a los ofrecimientos de trabajo o ayuda que impliquen viajar a otro lugar en el que no tienen alguien conocido que vea por ellos.

Destacaremos que muchos casos de trata de personas son presentados en los noticieros televisivos o periódicos como otros delitos, pues aún no se reconoce su gravedad, que según datos internacionales ocupa el tercer lugar del crimen organizado a nivel mundial, después del tráfico de armas y el tráfico de drogas.

Cierre (5 minutos)

Pedimos a los estudiantes que se coloquen en círculo. Vamos lanzando un objeto a alguien del grupo y esa persona dará un mensaje para la identificación o prevención de la trata de personas.

Después de la Hora de Tutoría

Solicitamos que estén atentos a los casos de trata de personas que presentan los noticieros o los periódicos y que pudieran haber sido presentados como otros delitos. En una siguiente sesión de tutoría pueden comentarlos.

TEXTO 4.29 - LA TRATA DE PERSONAS

La trata de personas es una forma de esclavitud y está vinculada al comercio de seres humanos, quienes son objeto de compra y venta dentro o fuera de un país, para después explotarlos laboral o sexualmente, o utilizarlos para otros fines ilícitos que atentan contra su integridad y hasta su vida; como por ejemplo: hacerlos combatir en conflictos armados o extraerles órganos.

Por todo eso, la trata de personas es uno de los crímenes más graves contra la humanidad, pues viola los derechos de las personas y atenta contra su libertad, dignidad e incluso su vida.

La trata de personas debe ser vista como un delito que comienza con el reclutamiento de la persona (captación) y termina con su explotación (hacerla trabajar sin pagarle nada, o muy poco, por ello). Es, además, una forma de migración irregular; pues por lo general las llevan fuera de su país de origen, con la intención de que no tengan a quién recurrir para pedir ayuda.

La trata de personas tiene tres características fundamentales que la definen:

-Hay un traslado de la víctima del lugar donde vive y conoce, a otro diferente y alejado de su entorno cotidiano; en el cual, algunas veces, hasta se habla un idioma distinto al suyo. De esta manera, al no tener familiares o personas cercanas a las cuales pueda pedir ayuda, la víctima se encuentra sola y desprotegida, con muy pocas oportunidades de escapar y denunciar la situación por la que está pasando.

-La víctima es captada contra su voluntad; es decir, la engañan (le ofrecen beneficios y situaciones laborales que después no cumplen), la amenazan (le dicen que si no acepta ir donde la quieren llevar le harán daño o tomarán represalias contra su familia) o hacen uso de la fuerza (la secuestran) con el fin de trasladarla de su lugar de origen a otro que no conoce.

-Estas acciones tienen como fin la explotación de la víctima, ya sea de tipo laboral (obligándola a realizar trabajos forzados o peligrosos), sexual (la usan para producir material pornográfico o para prostituirla), la obligan a combatir en conflictos armados o, en el peor de los casos, las utilizan para extraerle órganos.

Es muy importante tener en cuenta que, excepto en la modalidad de secuestro, en que los tratantes se “roban” a sus víctimas de forma violenta o cuando sus padres los descuidan en lugares públicos; los tratantes de personas suelen hablar con sus víctimas para engañarlas (ofreciéndoles cosas a cambio de que los acompañen) o amenazándolas (con hacerles daño a ellas o a sus seres queridos), logrando que por temor vayan con ellos sin denunciarlos.

Como ya te habrás dado cuenta, los tratantes de personas buscan el acercamiento con sus víctimas a fin de lograr ganarse tu confianza, para luego, cuando ya es difícil que puedan escapar, mostrar sus verdaderas intenciones.

En el caso de adolescentes y jóvenes, una de las principales estrategias de captación es poner avisos en periódicos o lugares públicos, convocándolos con diversas propuestas de trabajo “fácil, bien remunerado y para el que no se necesita experiencia; pero, para el que es necesario viajar”.

Otra vía utilizada para la captación en la actualidad, es a través del chat en Internet, en el que algunos adultos se presentan como adolescentes, buscando ganar confianza, y cuando captan que algún joven tiene problemas con sus padres, muy “comprensivamente” lo o la invitan a que abandone su casa y se ofrecen como amigos para ayudarlos.

En cualquiera de estos casos, será decisivo para evitar ser víctima de la trata de personas, que cuentes con algún familiar o amigo en quien confíes y con quien mantengas una buena comunicación y confianza. Pues sólo contándole a alguien que te pueda brindar la ayuda que necesitas en ese momento o que pueda decirte dónde puedes recibirla, es que podrás evitar ser “captado” por una de estas maías.

i

2.9 Prevengamos la violencia contra la mujer²⁸

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), numerosos estudios demuestran que una de cada tres mujeres, en algún momento de su vida, ha sido víctima de violencia sexual, física o psicológica perpetrada por hombres.

La Asamblea General de las Naciones Unidas, en 1993, aprobó la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres, que en su artículo primero define la violencia contra las mujeres como aquella basada en el sexo y dirigida contra la mujer “porque es mujer”. Se incluyen actos que infligen daño o sufrimiento de índole físico, mental o sexual, incluidas las amenazas de tales actos, la coerción o las privaciones arbitrarias de libertad, sea en la vida pública o en la privada.

Según datos publicados en la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, en nuestro país el 41% de las mujeres alguna vez en su vida ha sido empujada, golpeada o agredida físicamente por su esposo o compañero, 16% de ellas lo ha sufrido de manera frecuente.

Las estadísticas son alarmantes. Durante el 2003, se realizaron 77.445 reconocimientos clínicos por casos de violencia familiar según el Instituto de Medicina Legal del Ministerio Público. De acuerdo a estas cifras, se produjeron alrededor de 212 casos de violencia doméstica al día: aproximadamente nueve casos de violencia familiar por hora.

Esta realidad plantea la necesidad de realizar todos los esfuerzos necesarios para erradicar toda forma de violencia contra las mujeres. En esta tarea, la educación juega un papel fundamental. Una educación de calidad, orientada hacia la promoción del desarrollo humano de hombres y mujeres, permitirá ir produciendo cambios de actitud. Para ello, se requiere promover valores de igualdad y respeto que permitan que las diferencias, los conflictos y las confrontaciones que se presenten entre las personas, no se resuelvan por el predominio de la fuerza, la imposición y la violencia, sino a través del diálogo.

Es necesario también que la educación incida en la promoción de la autonomía personal que asegure que cada persona sea capaz de cuidar y defender el respeto a su dignidad.

SESIÓN 4.30

¡ALTO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER!

ÁREA DE TUTORÍA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: que las y los estudiantes tomen conciencia que la violencia contra las mujeres es una violación de los derechos humanos y un delito, que se apoya en los mitos y creencias de supremacía masculina transmitidos desde la cultura.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: plumones, papel bonds y cinta masking, 4.30 -Test de roles de género

²⁸ . Adaptado de: Acciones del Sistema Nacional de Prevención, Atención Sanción y Erradicación de la violencia contra las mujeres. 23 de Noviembre 2018

Presentación - sensibilización (5 minutos)

Repartimos a cada estudiante una hoja 4.30 Test de los roles de género. Un test de percepción muy sencillo, cuyos nueve ítems por columna deben ser respondidos marcando verdadero o falso. No se califica el test, pero sí se da un resultado inal.

Después de 5 minutos pedimos el conteo de las respuestas indicadas con verdadero, tanto en la columna de hombres como de mujeres.

Si la suma total en el test de cada estudiante es uno o más puntos, es urgente que presten suma atención y participen a fondo en esta sesión de tutoría.

4.30 - TEST DE LOS ROLES DE GÉNERO²⁹

LAS MUJERES	V	F	LOS HOMBRES	V	F
Las mujeres son lloronas.			El chico que no sabe pelear es mariquita.		
Las mujeres no son buenos jefes.			Los hombres no crían a los hijos, eso es de mujeres.		
Las mujeres son una carga laboral cuando quedan embarazadas o tienen hijos.			Los niños no lloran.		
Las chicas no son buenas con los números			Los chicos son más eicientes.		
Las mujeres “manejan mal” (los autos).			Los chicos no deben decir lo que sienten, deben ser fuertes.		
Las niñas no pelean porque no pueden.			Los niños no saben cocinar.		
Las chicas no son buenas en los deportes.			Los chicos no pueden limpiar la casa ni lavar platos.		
Las chicas sólo conversan de cosas superficiales.			Los chicos no son chismosos.		
Las mujeres le quitan trabajo a los hombres.			Los niños no juegan con muñecas.		
TOTAL			TOTAL		

Desarrollo (35 minutos)

Formamos tres grupos mixtos de estudiantes y les repartimos, los textos relativos al tema de género (Textos seleccionados 4.31).

Cada grupo deberá debatir sobre el caso que le toque y plantear algunas conclusiones, que serán expuestas en plenaria por uno de los miembros del grupo.

²⁹ . Adaptado de los Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género.

4.30 - TEXTOS SELECCIONADOS

La historia de Lucía y Eduardo

Cuando Lucía se casó sólo pensaba en la felicidad que le esperaba. Estaba muy enamorada de Eduardo y él también de ella. Durante su noviazgo, en ocasiones, Eduardo la menospreciaba y había llegado al extremo de asumir como algo romántico las reconciliaciones que seguían a cada maltrato.

“El amor lo puede todo”, pensaba Lucía y tenía la irme esperanza que al formar un hogar la agresividad de Eduardo desaparecería. Pero... (El grupo debe continuar y terminar esta historia)

Roles de género y violencia

A lo largo de su desarrollo, los niños y las niñas suelen estar expuestos a situaciones de violencia contra la mujer, integrando en su comportamiento y su visión del mundo la tolerancia al abuso masculino. La justificación de este abuso se basa en ideas erróneas en las cuales se cree irremediablemente. A los diez años, los niños y las niñas ya tienen roles establecidos cargados de tolerancia al abuso del hombre hacia la mujer. Las niñas se van posicionando en roles sumisos respecto a lo masculino, mientras que los niños van tomando posiciones de supremacía como género privilegiado. Con el paso del tiempo los niños irán aprendiendo a justificar sus privilegios y los abusos en que estos se basan.

Mitos que justifican la violencia

A las ideas que lindan con lo irracional, pero funcionan socialmente con gran eficacia también llamamos mitos. Reflexionemos en torno a esta palabra: Un mito es un sistema de creencias establecido que no pasa por el análisis reflexivo o el juicio crítico de quienes lo comparten.

Un mito se enraíza socialmente, se modifica lentamente y es compartido por todas y todos a través de roles, sin importar la edad o el género. Su construcción es social, por lo tanto, su desarticulación también debe ser social e integral.

Cierre (5 minutos)

Recordamos a los y las estudiantes que nadie tiene derecho a agredir física, psicológica o sexualmente a otra persona. Debemos enfatizar que, a pesar de esto, las arraigadas creencias y actitudes sobre las diferencias de género son un caldo de cultivo que nos colocan a un paso de la violencia contra la mujer.

Aprovechamos esta oportunidad para acuñar el término “estereotipo de género” en relación a que hay algunas cualidades que son vistas como “femeninas” y otras como “masculinas”. Lo real es que todos tenemos ambas cualidades, algunas de ellas manifestadas en mayor o menor grado. Y en ese sentido somos seres complementarios y a eso se debe nuestra riqueza como seres humanos.

Proponemos a nuestros estudiantes que cada vez que tengan una actitud hacia la mujer o hacia el hombre, igual o parecida a las puestas como ejemplos, digan a su compañero o compañera: “¡estereotipo de género!”, enfatizando la expresión.

Después de la sesión de Integración Curricular

Elaboran preguntas para hacer un sondeo de opinión sobre estereotipos de género y la aplican a compañeros y familiares.

Indagan sobre estereotipos de género. En la siguiente sesión comparten su información y dialogan al respecto.

CONTENIDO 5



Previniendo desastres
y promoviendo la
recuperación
socioemocional
de niños, niñas y
adolescentes afectados
por desastres naturales



El contenido 5 ofrece a los docentes de Integración curricular en función tutora:

Criterios que permiten promover la recuperación socioemocional de estudiantes afectados por situaciones de crisis, producidas por desastres naturales.

i

Nuestro país, por su condición geográfica y climatológica, es vulnerable a padecer desastres naturales como sismos, sequías, tsunamis, maremotos, huaycos, etc. Además, está expuesto a catástrofes provocadas por el hombre, tales como explosiones, incendios, contaminaciones, y a problemas biológicos como epidemias y pandemias. Por ello, es necesario tener en cuenta algunas medidas preventivas básicas que nos permitan afrontarlos de la mejor manera.

Muchas veces, la ausencia de recursos y la carencia de preparación y organización para hacer frente a situaciones de emergencia son factores que aumentan nuestra vulnerabilidad; no obstante, podemos actuar para reducir la dimensión de los efectos del desastre, especialmente cuando estén involucrados niños, niñas y adolescentes, quienes resultan ser los más afectados en la mayoría de los casos.

En esta Unidad se destacan las principales medidas preventivas a tomar en cuenta ante situaciones catastróficas, brindándose algunas pautas para reconocer signos de alerta en niños, niñas y adolescentes que han vivido una situación de desastre. Además, se detallan las reacciones que estos pueden presentar, en general, y, en particular dentro de la institución educativa. Asimismo, se presentan algunas recomendaciones que pueden ayudarnos a superar dichas reacciones y permitírnos ayudar a nuestros niños, niñas y adolescentes después del desastre. Por último, se mencionan algunas situaciones en las que niños, niñas y adolescentes requieren de atención especializada.

1. Medidas preventivas ante catástrofes

1.1 Medidas preventivas generales

1. Identificar las amenazas de peligro en la casa (cocina a gas, escaleras, etc.), la institución educativa (cables de energía, vidrios, ventanas, techos, juegos, etc.) y la comunidad (río, cerros, etc.).
2. Tomar medidas preventivas para eliminar o reducir efectos (colocar cinta masking en forma de aspa en los vidrios de las ventanas, etc.).
3. Determinar el tipo de alarma a utilizar para alertar a la institución educativa o a la comunidad (silbato, campana, trompeta, megáfono, u otro medio).
4. Tener un directorio telefónico de emergencia: Defensa Civil, bomberos, hospitales, centros médicos, comisarías, etcétera.
5. Organizar el botiquín de primeros auxilios.
6. Evitar la tala irracional de bosques y la contaminación de los ríos, lagunas, playas y espacios naturales.
7. No acercarse a cables de energía eléctrica caídos.
8. No construir casas en las riberas o causes de los ríos, o por donde han pasado huaycos.
9. Combatir las plagas de insectos y roedores dañinos a la salud y la agricultura.

Medidas preventivas en la casa	Medidas preventivas en la institución educativa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el plan familiar de emergencias (por ejemplo: explicar a niños, niñas y adolescentes la conducta y el modo de proceder en caso de un sismo). 2. Tener listo lo indispensable (víveres y ropa) por si hay necesidad de evacuar. 3. Tener preparado el equipo de emergencia: linternas, velas, radio a pilas, extintor. 4. Fijar o juntar muebles altos y pesados a las paredes que puedan caer en caso de sismo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Programar simulacros de evacuación y realizarlos de manera seria y responsable. 2. Integrar, colaborar y cumplir con las brigadas escolares. 3. Elaborar un mapa de riesgo de la institución educativa y de la comunidad. 4. Ayudar a mantener el equipo de emergencia: megáfonos, radio a pilas, camillas, frazadas, cascos, palas, escaleras, extintores, linternas. 5. Identificar las zonas de seguridad externa (jardines, parques).

Durante la catástrofe

1. Mantener la calma y el orden, actuar con prudencia.
2. Aplicar el plan de protección, seguridad y evacuación.
3. Prestar especial atención a los niños, niñas y adolescentes, así como a discapacitados y personas mayores.
4. Evacuar hacia la zona de seguridad, utilizando la ruta previamente identificada, con mucha serenidad y cuidado.
5. Estar preparados para las réplicas en caso de un terremoto.
6. Evitar encender fuego, fósforos o velas, ya que puede haber fugas de gas y generarse un incendio.
7. No correr desordenadamente hacia las salidas o escaleras.
8. Dirigirse hacia zonas altas y seguras, alejarse de las playas, en caso de maremoto o tsunami.
9. Alejarse de montañas y cerros cuando exista riesgo de derrumbe.
10. Permanecer alejados de árboles, postes, letreros, ventanas, avisos luminosos de donde pueden caer piezas o partes y de cerros, de donde pueden desprenderse rocas.
11. Socorrer, de ser posible, a las personas heridas.
12. Desactivar inmediatamente la energía eléctrica y cerrar la llave del gas.

Después del desastre

1. Estar atentos a la información vinculada con la emergencia a través de la radio o la televisión.
2. Seguir las instrucciones brindadas por las autoridades.
3. Socorrer a personas enfermas y heridas, trasladándolas al centro de salud más cercano, teniendo mayor cuidado con los heridos graves (seguir recomendaciones de primeros auxilios).
4. Verificar la estructura de la casa o local antes de volver a habitarlos, ya que pueden quedar debilitados por el sismo, inundación u otra catástrofe.
5. Colaborar en las tareas de reconstrucción y rehabilitación con personas o instituciones especializadas.

6. Guiar a los damnificados a los albergues temporales de Defensa Civil.
7. Notificar a las autoridades del extravío de alguna persona.
8. Mantener comunicación y coordinación constantes con las autoridades de Defensa Civil.

1.2 ¿Qué dificultades podemos encontrar con los estudiantes en un desastre?³⁰

Las personas y los grupos no reaccionamos del mismo modo ante los eventos de la vida. Esto también es así en caso de desastres. Por ejemplo, algunas comunidades logran organizarse más pronto que otras, y para muchas personas, comprometerse activamente con las labores de reconstrucción es una forma positiva de lidiar con el dolor suscitado por las pérdidas personales y materiales sufridas.

No obstante, la intensidad de acontecimientos como el terremoto del 15 de agosto en el sur del país, y las situaciones suscitadas a partir de este, suelen generar un conjunto de reacciones previsibles que es importante conocer. Estas reacciones, aun cuando son manifestaciones intensas de sufrimiento y requieren de atención, usualmente no son patológicas y la gran mayoría se resuelve en periodos cortos.

Tomando en cuenta lo señalado, presentamos a continuación un conjunto de reacciones típicas que niños, niñas y adolescentes pueden presentar en la institución educativa o fuera de ella. Conocerlas nos permitirá ayudar a nuestros estudiantes, evitando que surjan problemas mayores.

REACCIONES TÍPICAS DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DESDE EL DESASTRE³¹

Grupo de edad (aprox.)	Reacciones en las primeras 72 horas	Reacciones en el primer mes	Reacciones en el segundo y tercer mes
0 a 2 años	Excitación: se muestran irritables o enojados. Gritos y llanto frecuentes. Apego exagerado a los padres (no toleran separarse de ellos). No logran dormir o se despiertan frecuentemente. Reaccionan exageradamente ante todo tipo de estímulos y es difícil tranquilizarlos.	Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etc. Pérdida de apetito. Apego exagerado a los padres (no toleran separarse de ellos). Apatía (se muestran indiferentes ante las cosas que antes les llamaban la atención). Conductas regresivas: hablan o actúan como un niño de menor edad o como bebés; se orinan en la cama, hacen berrinches, se chupan el dedo.	Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, Aumenta la tolerancia a la separación física (pueden separarse de sus padres con mayor facilidad). Llanto injustificado: lloran sin motivo.

³⁰. Tomado de la Guía de recursos pedagógicos "Fortaleciendo nuestras emociones". Documento de trabajo realizado como producto del taller "Fortaleciendo nuestras emociones", organizado por DRE Ica MED y UNESCO. 2007.

³¹. Adaptado de: OPS (2006). Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres. Washington, D.C. (Disponible en: <http://www.paho.org/spanish/DD/PED/GuiaPracticadeSaludMental.pdf>)

3 a 5 años	<p>Cambios significativos en el comportamiento: pasividad, irritabilidad, inquietud. Temor exagerado por cualquier cosa, especialmente en aquellos que recuerdan el suceso.</p> <p>Desorientación espacial (no reconocen dónde están), Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etc.</p>	<p>Conducta regresiva.</p> <p>No soportan estar solos.</p> <p>Pérdida o aumento del apetito.</p> <p>Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etc.</p> <p>Pérdida del habla o tartamudeo.</p> <p>Miedos específicos: a seres o situaciones reales (animales u oscuridad), o fantásticas (brujas, etc.).</p>	<p>Rechazan la escuela o la guardería. Dolores de cabeza y del cuerpo sin ninguna causa aparente.</p> <p>Se niegan a comer o comen en exceso. Juegan repetidamente al suceso traumático.</p>
6 a 11 años	<p>Cambios repentinos en el comportamiento: pasividad, agresividad, irritabilidad.</p> <p>Confusión (parecen no comprender qué sucede) y con desorientación (no reconocen fecha, lugar, etc.). Llanto frecuente.</p> <p>Conductas regresivas.</p> <p>Problemas del lenguaje: dificultad para pronunciar palabras o lo hacen en ritmo lento, tartamudeo, etc.</p>	<p>Miedo injustificado a cualquier cosa.</p> <p>Dificultad para permanecer quietos (siempre están moviéndose, no pueden permanecer sentados por mucho tiempo).</p> <p>Dificultad para centrar la atención.</p> <p>Dolores de cabeza y otras quejas, sin causa aparente. Juegan repetidamente al suceso traumático.</p>	<p>Dificultad para concentrarse en la escuela.</p> <p>Rechazan ir a la escuela.</p> <p>Sienten culpa o suponen que el desastre sucedió por un comportamiento o pensamiento que ellos tuvieron previamente.</p> <p>Parecen retraídos o tímidos.</p> <p>Juegan repetidamente al suceso traumático.</p>
12 a 18 años	<p>Confusión (parecen no comprender qué sucede) y con desorientación (no reconocen fecha, lugar, etc.)</p> <p>Rechazo a hablar y aislamiento.</p> <p>Parecen ausentes o muy distraídos.</p>	<p>Pérdida de apetito.</p> <p>Pérdida de sueño.</p> <p>Dolores de cabeza y del cuerpo, sin causa aparente.</p> <p>Pérdida de interés por las actividades comunes, que antes realizaban.</p>	<p>Rebelión contra la familia o la autoridad en general.</p> <p>Problemas de comportamiento: hostilidad, agresividad, impulsividad.</p> <p>Huida de la casa.</p> <p>Rechazo a la escuela.</p>

Reacciones típicas durante el primer trimestre desde el desastre³¹

Grupo escolar (aprox.)	Reacciones que se pueden presentar en el aula
Inicial (menores de 6 años)	Rechazo a ir o quedarse en la guardería o escuela. Rechazo a seguir las instrucciones o las actividades del aula. Cambio importante del comportamiento: pasividad, aislamiento o pataletas, agresividad o presencia de conductas ya superadas (regresivas), como chuparse el dedo, falta de control de esfínteres, hablar como un niño de menor edad o como bebé, etc.
Primaria (6 a 11 años)	Rechazo a la escuela. Disminución de la atención y la concentración. Dificultades de memoria que interieren con el aprendizaje. Hiperactividad, inquietud. Parecen ausentes (responden poco y lentamente).
Secundaria (12 a 18 años aprox.)	Rechazo a retomar las actividades escolares. Hiperactividad. Irritabilidad. Disminución de la atención y concentración. Cambios acentuados en la personalidad: aislamiento, gran timidez. Cambio en el comportamiento: hostilidad, agresividad, impulsividad.

1.3 ¿Cómo podemos ayudar a nuestros estudiantes?³¹

Pautas generales para el trabajo en el aula

Favorecer la expresión de emociones, pensamientos y recuerdos (sin forzar ni saturar)

Las instituciones educativas deben ser un espacio amigable y seguro en el que los estudiantes puedan expresar con libertad sus sentimientos, pensamientos y recuerdos, sintiéndose y sabiéndose acogidos. No obstante, favorecer la expresión de emociones y pensamientos no significa forzarlos ni saturarlos haciendo del terremoto el único tema de trabajo en la escuela. Así como no es adecuado obligar a nadie a expresarse, tampoco lo es tocar a cada instante la misma temática, pues el efecto sobre los estudiantes puede ser contraproducente. Destacar las acciones y gestos positivos

Es muy importante destacar las acciones y gestos positivos que se han evidenciado ante el terremoto y sus consecuencias, pues constituyen modelos de respuesta que debemos reforzar. Estudiantes y docentes hemos sido testigos de diferentes comportamientos adaptativos que van desde actos de heroísmo anónimo hasta formas ejemplares de organización comunitaria.

Asimismo, encontraremos que nuestros estudiantes han tenido también diferentes reacciones positivas, y nuestra labor es ayudarlos a tomar conciencia de ellas y de las capacidades que poseen y les han permitido actuar adecuadamente. De esta manera, fortaleceremos la convicción de que juntos y organizados podremos salir adelante.

Confiar en las posibilidades de nuestros estudiantes

Parte fundamental de nuestra labor docente es contribuir al desarrollo de las capacidades de nuestros estudiantes. Las expectativas que tengamos de ellos y sus posibilidades influirán en los logros que puedan alcanzar, así como en la dedicación que les brindemos.

Reconocer los esfuerzos y avances progresivos, no solo los resultados

En situaciones de emergencia, cobra particular importancia reconocer los esfuerzos y avances progresivos que nuestros estudiantes tengan, por más pequeños que sean.

Estar atento a detectar estudiantes que requerirán de atención especializada

Un grupo de estudiantes (no mayoritario) requerirá, además del apoyo brindado por la familia y la escuela, atención especializada fuera de la institución educativa. Esta atención se puede deber a aspectos relacionados con la salud corporal y mental, o a situaciones de vulneración de derechos.

Luego de situaciones de desastre suele haber un incremento de situaciones de vulneración de derechos de los y las estudiantes, como el maltrato infantil o el abuso sexual. Nuestra responsabilidad en condiciones de emergencia supone estar atentos para detectar esas situaciones y actuar con celeridad para velar por el bienestar de nuestros estudiantes.

Existe un conjunto de señales, sostenidas en el tiempo, que puede indicar la necesidad de ayuda profesional de un psicólogo, asistente social, orientador, médico o maestro especializado. Entre estas señales tenemos:

Un periodo prolongado de depresión durante el cual el niño, la niña, el o la adolescente pierde interés en sus actividades y tareas cotidianas.

Insomnio, pérdida de apetito o el miedo prolongado a estar solo.

Regresión a una edad más temprana, por un periodo prolongado.

Imitación excesiva de la persona fallecida o el imaginar que su realidad física no ha cambiado.

Decir frecuentemente que quisiera irse con la persona fallecida.

Aislamiento de sus amigos, deterioro pronunciado en los estudios, o el negarse a ir a la escuela.

1.4 Orientaciones ante situaciones específicas

Durante el desarrollo de las dinámicas y sesiones de tutoría pueden presentarse algunas situaciones que será preciso manejar con cuidado, para que las actividades pedagógicas favorezcan efectivamente la recuperación socioemocional de nuestros estudiantes.

Del mismo modo, el trabajo en aula nos puede permitir identificar dificultades que algunos estudiantes pueden estar experimentando, y que harán necesario que les dediquemos un tiempo particular fuera del aula o, inclusive, que coordinemos con los padres y la dirección de la institución educativa para su derivación a una institución especializada, ya sea en salud corporal o mental o en acciones de defensa frente a situaciones de vulneración de derechos (maltrato infantil, abuso sexual, entre otras).

Tras su identificación, el docente está en capacidad de participar en el proceso detección – atención – canalización del estudiante que presente alguna de las dificultades siguientes:

Dificultad observada	Orientaciones para los docentes
Un o una estudiante se pone a llorar durante una dinámica.	El llanto es una expresión normal de emociones, igual que la risa. De presentarse esta situación, velaremos porque exista el máximo respeto en el aula y, dependiendo de la actividad, realizaremos algún gesto que haga sentir al estudiante que se encuentra acompañado y lo comprendemos. Por ejemplo, que los otros estudiantes se abracen como muestra de afecto. Posteriormente, podemos acercarnos individualmente al estudiante para ahondar en lo que le sucede.
Una o un estudiante se muestra agresivo.	Explicarle qué comportamiento esperamos de él o ella; por qué está mal lo que hace y qué beneficios obtendrían él y sus demás compañeros si se comportara de otra manera; destacando así la importancia de cumplir las normas de convivencia. Fomentar la canalización de energía, ansiedad e ira con actividades tales como practicar deportes. Recompensar los logros alcanzados en el autocontrol.
Un o una estudiante no quiere participar en una actividad específica.	Por la naturaleza de las actividades que se trabajan no podemos forzar a nadie a participar, pero sí invitarlos afectuosamente a hacerlo. Para ello, puede ser conveniente detener la dinámica y acercamos cálidamente al estudiante para indagar el porqué. Dependiendo de la respuesta, podemos darle una tarea específica, como quien genera complicidad con él o ella.
Una o un estudiante no quiere ir a un sitio específico.	Explicarle que el lugar donde se encuentran es seguro. Podemos ir junto con él a ese lugar. Una vez realizado, destacamos el logro. Si persiste el temor, es mejor no insistir y realizar la actividad en otro lado.
Un o una estudiante no quiere separarse de sus amigos para formar grupo con otros compañeros o compañeras.	Si bien es importante promover la integración entre estudiantes, en muchas actividades de tutoría que se proponen, sobre todo al reinicio de las labores escolares, puede ser pertinente que los y las estudiantes se agrupen de acuerdo a sus afinidades. Por nuestra parte, estaremos atentos a que ningún estudiante se quede sin participar en un grupo.
Una o un estudiante presenta mucho sueño.	Si es solo en una ocasión, le pedimos amablemente que realice una tarea que implique movimiento. Si notamos este comportamiento varios días, conversaremos con el o la estudiante y sus padres pues es posible que tenga dificultades para conciliar el sueño.
Un o una estudiante presenta mucha ansiedad.	La ansiedad interfiere con la atención y concentración y ocasiona inquietud. Prestar atención, destacar y recompensar las conductas positivas. Periódicamente, hacer con el o la estudiante un balance de los logros (reconocimiento y refuerzo de lo positivo) e ignorar las conductas negativas.

1.5 Orientaciones que podemos brindar a los padres de familia

La manera en que los adultos enfrentamos las situaciones difíciles influye y modela las reacciones de los estudiantes. Así, cuando los padres, madres y docentes enfrentan adecuadamente las situaciones, se incrementa la probabilidad de que los estudiantes hagan lo mismo. Si un adulto se alarma, niños y niñas se asustarán más. Actuar de manera apropiada ante situaciones difíciles favorece la recuperación de niños, niñas y adolescentes. Por ello, debemos preocuparnos para que padres y madres de familia sepan que pueden ayudar a sus hijos e hijas de las siguientes formas:

- Abrazándolos y acariciándolos frecuentemente.
- Animándolos para que hablen y compartan sus sentimientos sobre lo sucedido.
- Explicándoles la situación con calma y con firmeza. Es conveniente hacerlo ubicándonos al nivel de los ojos del niño o niña.
- Compartiendo más tiempo antes de dormir.
- Permitiéndoles aligir por sus tesoros perdidos: un juguete, una manta, su hogar.
- Hablándoles sobre lo que harían si ocurriera otro desastre, y permitiéndoles que ayuden con la preparación y la planificación para desastres futuros.
- Tratando de pasar más tiempo juntos en actividades de familia, para ir reemplazando los miedos por recuerdos placenteros.
- Hablando con los tutores para que colaboren en la ayuda a sus hijos e hijas.

Incluyendo a los hijos en las actividades para la recuperación, asignándoles tareas de las cuales serán responsables, destacando sus logros, esto les hará sentir que son parte de la recuperación. Tener una tarea les ayudará a entender que todo estará bien.

Si se presentaran dificultades específicas, es importante que madres y padres conozcan cómo pueden proceder en cada caso.

a. Dificultades para dormir

- Mantener una hora fija para ir a dormir.
- Acompañar al niño o la niña por un momento, cuando va a la cama.
- Dejar una luz tenue encendida.
- Acudir si se despiertan por completo y asustados.

b. Apego excesivo a los padres o madres

- Brindar calma y un ambiente tranquilo.
- Permitir la cercanía física y consentirlos.
- Separarse de a pocos y preparar al hijo o hija para ello: decir a dónde vamos y a qué hora regresaremos, y asegurarles compañía mientras tanto.

c. Dificultades en el control de esfínteres

- Nunca castigarlos o burlarse del niño o niña por lo sucedido.
- Cambiarles de ropa y generar un ambiente de calma, explicándoles que lo que le pasa no es malo.
- Evitar darles muchos líquidos por la noche.
- Llevarlos al baño antes de dormir y en el curso de la noche.

d. Dificultades en la escuela

- No castigarlos por las deficiencias, si no, más bien, premiar cualquier adelanto o logro que obtenga.
- Establecer una rutina que dé sensación de normalidad y prevención ante situaciones de crisis
- Establecer un horario fijo para estudiar.

e. Conductas regresivas (propias de edades anteriores a la que tiene el niño o niña)

- No castigarlos. En lugar de eso, buscar distraerlos cambiando de lugar o tema de conversación.
- No hacerles caso cuando muestren esas conductas.

SESIÓN 5.1**ME COMUNICO CON MIS PADRES**

ÁREA: PERSONAL SOCIAL

BUSCAMOS: motivar a las

y los estudiantes a dialogar con sus padres sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Personal Social.

MATERIALES: dos hojas blancas para cada estudiante, lápices

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Damos la bienvenida a 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 acercan a su padre o madre cuando desean contarles lo que han hecho en el día?, o para contarles ¿cómo se sienten?, ¿qué les preocupa?, o ¿qué cosas te dan miedo?

Desarrollo (25 minutos)

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

Además, les pedimos que escriban una carta a su padre y su madre, donde les digan:

Lo que les gusta de ellos.

Lo que quisieran pedirles para llevarse mejor.

Y que al final elaboren un dibujo que acompañe la carta.

Cierre (10 minutos)

Explicamos la importancia de contar a sus padres acerca de las cosas que les suceden y aquello que sienten. Dejamos claro que es necesario hablar con ellos sobre las cosas que les dan alegría y también sobre las cosas que los entristecen o llenan de miedo, porque ellos seguramente podrán ayudarlos. Recordamos a nuestros estudiantes que el hecho de contar a alguien sobre lo que nos preocupa, nos hace sentir mejor y que no estamos solos.

Evaluamos el trabajo realizado a través de las respuestas a: ¿Cómo se han sentido en esta sesión de tutoría? ¿Qué es lo que más les gustó?

Después de la Sesión de Integración Curricular

Entregamos a los padres de nuestros estudiantes la carta y el dibujo que elaboraron. Conversamos con ellos, explicándoles 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.

SESIÓN 5.2

NOS SENTIMOS SEGUROS

ÁREA: PERSONAL SOCIAL; CONVIVENCIA Y DISCIPLINA ESCOLAR DEMOCRÁTICA

BUSCAMOS: que los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.

ÁREA CURRICULAR RELACIONADA: Persona, Familia y Relaciones Humanas

MATERIALES: tiza, cartulina para afiche

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Previamente, dibujamos en el piso del patio tres círculos de diferentes tamaños, que representarán tres cabañas (debemos asegurarnos de que en la “cabaña más grande” puedan entrar todos los y las estudiantes).

Salimos con nuestros estudiantes al patio y les pedimos que se desplacen libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque. A una señal nuestra, deben imaginar que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que deben ingresar a una de las cabañas para protegerse. Nadie debe quedarse fuera.

Repetimos la acción, pero esta vez usando solamente dos cabañas. La tercera vez usamos solo una cabaña (la más grande). Reiteramos la indicación que nadie debe quedar fuera.

Es importante que estemos atentos para que todos los estudiantes sean acogidos por el grupo, especialmente en la última parte, cuando deben estar en una sola cabaña. Si alguien no fuera integrado, debemos repetir la indicación:

“asegúrense de que todos y todas entren, nadie debe quedar fuera”.

Desarrollo (20 minutos)

Motivamos la relexión sobre lo realizado planteando las siguientes preguntas:

1. ¿Fueron suficientes las cabañas para la cantidad de estudiantes?
2. ¿Qué tuvieron que hacer para poder entrar todos en las cabañas?
3. ¿Qué ocurrió cuando solo quedó una cabaña?
4. ¿Qué sintieron cuando parecía que no entrarían todos?
5. ¿Cómo se sintieron al darse cuenta de que sí entraban todos?
6. ¿Qué relexiones podemos hacer a partir de esta experiencia? ¿Qué nos enseña?
7. ¿Qué podemos hacer para que siempre puedan entrar a la cabaña todas las personas que lo necesitan?

Los estudiantes forman un círculo y se dan un abrazo colectivo.

Cierre (10 minutos)

Teniendo en cuenta la relexión realizada por el grupo-clase, reforzamos algunos mensajes importantes:

Sentirnos integrados a nuestro grupo y protegidos por las personas cercanas nos hace sentir seguros y confiados.

Todos podemos ayudar a que otros se sientan seguros.

Todos tenemos siempre personas cercanas que pueden acompañarnos y protegernos.

Pedimos a nuestros estudiantes que elaboren en conjunto un aiche que exprese la experiencia vivida. Este se coloca en un lugar visible.

Después de la Sesión de Integración Curricular

Los estudiantes, de forma individual, pueden hacer una lista de los momentos en que se sientan seguros y confiados y compartirla en la siguiente sesión de IC con sus compañeros.

SESIÓN 5.3

APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES FRENTE A SITUACIONES DIFÍCILES

BUSCAMOS: que los padres reconozcan la importancia de controlar las reacciones que tienen en situaciones difíciles, como una forma de proteger la salud socioemocional de sus niños. **MATERIALES:** tarjetas con refranes incompletos, un papel bond por grupo. **TIEMPO:** 2 horas

Presentación - sensibilización (20 minutos)

Al ingresar al aula a cada padre se le entregará una tarjeta con la mitad de un refrán.

Se les invitará a los padres a formar un círculo y que lean su refrán en voz alta para que encuentren a su pareja. Una vez formada la pareja tendrían unos minutos para presentarse las dos personas; respondiendo estas preguntas:

¿Cómo te llamas?, ¿Dónde vives?, ¿Cómo se llama tu hijo(a), ¿Qué te gusta hacer? Al cumplirse el tiempo, cada integrante presenta a su compañero.

Ejemplo:

Cecilia dice: Nuestro refrán es: “A quien madruga Dios ayuda” y les presento a mi compañero Alberto.

Alberto dice: les presento a mi compañera Cecilia y lo que más le gusta es...

Desarrollo (80 minutos)

La profesora coordina con algunos padres o madres de familia para dramatizar la situación de una familia cuando su hijo sufrió un accidente al caerse de la bicicleta que manejaba, la dramatización debe evidenciar la respuesta desespera y llena de ansiedad que tuvieron los padres, expresada en gritos y llanto en el momento de los hechos y luego un excesivo temor, que los llevó a no dejar salir a sus hijos fuera de casa. Al ver así a sus padres, los niños mostraron también mucho miedo y ansiedad.

Se dialoga con todo el grupo sobre:

- ¿Qué piensan de esta situación?
- ¿Qué pasó con los niños? ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué?
- ¿Qué piensan de la forma como actuaron los padres?
- ¿Cómo se sentirán los niños el resto del día y los días siguientes?
- ¿De qué otra manera podrían haber actuado los padres para evitar que los niños se sientan tan mal?

Los padres se dividen en grupos y realizan el siguiente trabajo:

Piensen dos situaciones difíciles que puedan haber vivido en presencia de los niños.

Indican cómo actuaron en esas situaciones.

De qué manera eso afectó a sus niños.

Cuál hubiera sido la mejor manera de actuar teniendo en cuenta a los niños y por qué.

Para ello pueden usar el siguiente esquema en un papel bond:

Situación difícil que vivieron	Forma en que se actuó	Efecto producido en los niños	La mejor manera de actuar	Por qué es la mejor manera de actuar

Los grupos exponen sus trabajos (una situación por grupo). Analizan juntos los efectos que producen en los niños pequeños, las actitudes y formas de actuar de los padres frente a las situaciones difíciles y conversan sobre las formas más positivas de hacerlo.

Si entre las situaciones mencionadas se encuentra la experiencia vivida el 15 de agosto a raíz del sismo, será importante que la profesora o profesor escuche con atención y comprensión, y luego oriente a los padres, tratando de motivar hacia una actitud optimista frente al futuro que ayude a que sus hijos aprendan a superar y manejar sus miedos, recuperen la tranquilidad y la confianza en que todo lo que viene puede ser bueno para ellos.

Cierre (20 minutos)

La docente tutora ayuda a reforzar mensajes centrales respecto a:

La importancia de que los padres brinden protección y seguridad emocional a los niños (as) en situaciones difíciles.

La necesidad de esforzarnos por mantener la calma frente a las dificultades, para evitar que se den consecuencias negativas en el desarrollo socioemocional de los niños.

La necesidad de que los padres hablen y orienten a sus hijos sobre la manera correcta de actuar frente a situaciones de desastre natural u otras situaciones de riesgo.

Pide a todo el grupo que elabore un dibujo que exprese una forma positiva de actuar de un padre o madre de familia, frente a una situación difícil que afecta a los niños.

Después de la Sesión de Integración Curricular

Se pide a los padres que en casa dediquen un tiempo a jugar con sus hijos, que los lleven a un parque o realicen otras actividades que les guste.

CONTENIDO 6



Estrategias para el trabajo con padres y madres de familia

La unidad ofrece a los docentes tutores:

Criterios y estrategias metodológicas para desarrollar un trabajo de orientación para madres y padres de familia desde el marco de la tutoría, que estimule la participación activa en la formación integral de sus hijas e hijos y favorezca la prevención de problemas en el ámbito familiar y social.

i

La educación de los hijos constituye un deber y un derecho de los padres de familia (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, artículo 3°). La formación integral de los estudiantes requiere necesariamente que sus padres participen activamente en su proceso educativo (artículo 78°, Ley General de Educación). Por ello, el sistema educativo mexicano considera que a los padres y madres de familia, o quienes ejerzan la tutela, les corresponde:

- a. Educar a sus hijos e hijas y proporcionarles en el hogar un trato respetuoso de sus derechos como personas, adecuado para el desarrollo de sus capacidades, y asegurarles la culminación de su educación.
- b. Informarse sobre la calidad del servicio educativo y velar por ella, y por el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos.
- c. Participar y colaborar en el proceso educativo de sus hijos.
- d. Organizarse en asociaciones de padres de familia, comités u otras instancias de representación a fin de contribuir al mejoramiento de los servicios que brinda la correspondiente institución educativa.
- e. Apoyar la gestión educativa y colaborar para el mejoramiento de la infraestructura y el equipamiento de la institución educativa, de acuerdo a sus posibilidades.

Desde el marco de las acciones que el docente tiene previstas, se contempla la promoción y organización de actividades de formación y orientación a los padres y madres de familia. Con el objeto de lograr tales propósitos en Integración Curricular se considera el desarrollo de diversas estrategias, entre ellas:

Las reuniones entre tutores y padres de familia del aula (al menos cuatro durante el año) para tratar temas relacionados con el desempeño académico y la orientación de los estudiantes.

Reimplementar la Escuelas para Padres de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada institución educativa.

Entrevistas con los padres y madres de familia de los estudiantes que lo soliciten o requieran.

1. Modalidades del trabajo de tutoría con padres de familia

El presente contenido tiene como objetivo contar con criterios para organizar y conducir el trabajo de orientación a padres de familia en el marco del espacio de Integración curricular. Este trabajo puede ser clasificado en dos modalidades:

- Trabajo de respuesta a las necesidades de la coyuntura
- Trabajo programado según Agenda, calendario y otros

1.1 Trabajo de respuesta a las necesidades de la coyuntura

Es aquel trabajo que no está planificado de antemano y que surge de manera espontánea de acuerdo a las necesidades concretas del momento en el quehacer cotidiano. Es una modalidad muy útil, especialmente en los casos que padres y madres no tengan mucha presencia en la institución educativa. Sus principales formas son: las entrevistas, las conversaciones espontáneas y las visitas domiciliarias.

a. Entrevistas

Se producen a solicitud del docente en función tutora, de algún docente o del propio padre o madre de familia. Estas responden a la necesidad de despejar alguna duda, reorientar una acción, aclarar una situación, ofrecer una orientación precisa, establecer acuerdos que favorezcan a los estudiantes, etc. Suponen una convocatoria previa, determinando un tiempo específico para su desarrollo.

La entrevista individual con los padres es una oportunidad inmejorable para unificar criterios, coordinar esfuerzos y compartir información en beneficio del estudiante.

Recomendaciones para el desarrollo de las entrevistas

Son importantes los siguientes aspectos para que el encuentro resulte beneficioso y la experiencia sea positiva para todos:

Con relación a las expectativas. Además de preparar la entrevista y tener información suficiente sobre el o la estudiante, se debe reflexionar en torno a lo siguiente:

Los padres de familia: suelen sentirse incómodos cuando reciben un citatorio de la institución educativa, pues deben dejar sus actividades (pedir permiso en el trabajo, por ejemplo). Además, asumen que solamente van a recibir “quejas” sobre su hijo o hija, sea por su conducta o su rendimiento académico. ¿Qué me van a decir? ¿Qué ha hecho ahora?, son preguntas que rondan por su cabeza. Eventualmente, estas emociones pueden llevar a que culpen al colegio o a un profesor o profesora por las dificultades del hijo o hija, las nieguen o injan estar de acuerdo.

El docente tutor: igual que los padres de familia, los tutores pueden tener expectativas antes de una entrevista. No saben si será sencillo trabajar con los padres, si comprenderán sus planteamientos, si su actitud será positiva, etc. Por esta razón es necesario tener en cuenta lo que se va a decir, para que durante la entrevista no incida solamente en lo negativo, sino que reiera y se valoren también los aspectos positivos del estudiante. Se debe hablar solo lo necesario y permitir que los padres tengan la oportunidad de expresarse.

Los estudiantes: es importante evitar tener actitudes amenazantes hacia ellos, tales como: “Voy a llamar a tus padres” o “Ya verás en la entrega de boletas lo que diré a tus padres”, o hacer anotaciones innecesarias en sus cuadernos, estas actitudes generan rechazo, desconfianza, falta de compromiso y de participación.

En la adolescencia, el celo respecto a la propia intimidad genera que los jóvenes se sientan desconfiados respecto a lo que el maestro hablará con sus padres, particularmente si el vínculo no es cercano. Por ello, se debe involucrar al estudiante en el proceso, informándole previamente sobre la entrevista y el motivo de esta, y tener disposición a escuchar sus planteamientos.

Durante el proceso de la entrevista con los padres:

Al inicio de la entrevista, debemos precisar los puntos a tratar y el porqué de ello: “Me parece importante intercambiar algunas ideas sobre su hijo, porque...”.

Tener en cuenta los primeros sentimientos con que padres y madres llegan a la entrevista. Recordar que este tipo de encuentros genera algunas inquietudes: ¿Qué me va a decir? ¿Qué ha hecho mi hijo, o hija, ahora? y en los y las estudiantes: ¿Qué les va a decir de mí?

Procurar establecer un ambiente relajado de mutua confianza. Los padres de familia traen consigo dudas y temores respecto a la información que recibirán sobre su hija o hijo o sobre la forma en que serán recibidos por el tutor o tutora. Se requiere escuchar sus preocupaciones, sentimientos y expectativas, de manera que se calmen y se sientan acogidos, no juzgados. Debe quedar claro que la intención es ofrecer apoyo. Estas precisiones ayudarán a disminuir los sentimientos y conductas defensivas, que lejos de aportar, podrían dificultar la comunicación.

Ser receptivos a la información que los padres puedan brindar, maestros y padres conocen al estudiante en contextos diferentes y éste puede no comportarse de igual modo en ambos espacios: cuando está en casa: cómo y cuánto estudia, cómo son sus relaciones familiares, qué actividades tiene fuera del colegio, quiénes son sus amigos, etc. El maestro puede enriquecer la visión que tienen los padres, comunicándoles cómo se desenvuelve su hijo o hija en la institución educativa, en los diversos ámbitos de su desarrollo, a qué cosas responde con más interés y dónde requiere ayuda.

De existir alguna dificultad, explorar la opinión que los padres tengan sobre ello. Sucede a veces que lo que para el maestro es una dificultad no lo es para los padres, y viceversa. Por ejemplo, un estudiante puede ser violento con sus compañeros y el padre de familia considera que “tiene que ser así para hacerse respetar”, por lo que la actitud tendrá que ser trabajada más profundamente con los padres. Es preciso indagar si la dificultad ocurre también en casa, si ha sucedido en años anteriores o si hay algún acontecimiento reciente que está influyendo.

Considerar las dificultades desde una visión integral del estudiante. Los niños, niñas y adolescentes no solo poseen dificultades; también, habilidades, capacidades, valores y recursos para afrontarlas. Valorando los aspectos positivos de sus hijos, los padres y madres se sentirán más tranquilos y motivados a la búsqueda de alternativas de solución. Así, el citar a un padre de familia debe hacerse con naturalidad y no siempre a tenor de alguna falta cometida por su hijo o hija; sin embargo, si fuera necesario tocar aspectos difíciles... ¡no hay que olvidar lo positivo!

Mantener una actitud neutral ante problemas de pareja o conflictos familiares. Evitar identificarse con alguno de los padres, sea por compartir el género, vivir una situación parecida, tener un hijo con características semejantes al estudiante o cualquier otro motivo.

Al finalizar la entrevista, resumir los puntos tratados, subrayar las acciones a poner en práctica, destacar los acuerdos tomados y brindar un espacio para una pregunta o comentario final: “¿Les ha quedado alguna duda?”, “¿Hay algo más que quisieran decir para poder comprender mejor y ayudar a su hija o hijo?”.

Cuando los padres no están presentes o es otra persona quien acude a la convocatoria, probablemente ellos (tíos, abuelos, padrinos, etc.) no cuenten con toda la información sobre el desarrollo del estudiante, o presenten mayores dificultades para comprender su comportamiento y cómo tratarlo. En esos casos, la tutora o el tutor orientarán las preguntas, potenciando la información de los apoderados y valorando la preocupación que muestran por el o la estudiante.

b. Conversaciones libres

Pueden darse a la hora de entrada o salida, en un encuentro fortuito o en una actividad de la institución educativa. Aunque no suelen ser planificadas, constituyen para madres y padres una buena oportunidad para la retroalimentación sobre el desempeño de sus hijos. Por eso es importante valorar estos espacios de encuentro y asumirlos como oportunidades para motivar y comprometer a los padres en otras acciones de apoyo a sus hijos.

c. Visitas domiciliarias

Pueden ser realizadas por el docente previa coordinación con la Dirección de la institución educativa, para tratar asuntos relacionados con el estudiante, y que por ser de gran importancia o urgencia no pueden ser abordados mediante otro procedimiento. Las visitas domiciliarias pueden ser necesarias, por ejemplo, cuando se da un problema de ausentismo o se evidencian problemas que atentan contra la integridad del estudiante.

1.2 Trabajo programado

Son acciones previstas en un plan de acción y cuyos objetivos están planteados con anticipación. Se consideran dos tipos: reuniones de grupo y Escuela para Padres.

a. Reuniones de aula

el calendario escolar oficial SEP considera la realización de al menos cuatro reuniones durante el año entre los tutores y los padres de familia del grupo, para tratar temas relacionados con las evaluaciones y orientación de los estudiantes”.⁷⁵

Al inicio del año escolar se puede participar en la primera reunión para promover el conocimiento entre tutores y padres de familia, en esta reunión se puede informar sobre la forma en que se trabajará con sus hijos y dar a conocer los horarios de atención, los horarios de los estudiantes, la relación de docentes del aula, el calendario de evaluaciones y las normas de la institución educativa; así como los objetivos, las actividades de IC, entre otros.

75. Calendario escolar SEP 2023-2024

Posteriormente deben darse otras reuniones de, que además de tener como objetivo entregar evaluaciones u organizar alguna actividad, pueden constituir oportunidades para escuchar a los padres y trabajar aspectos relacionados con la formación integral de sus hijos (asociados con los contenidos del espacio de Integración Curricular).

Se sugiere destinar un tiempo específico y suficiente dentro de estas reuniones para ofrecer orientación sobre temas de Integración Curricular. Otra forma es coordinar con padres y madres reuniones de grupo exclusivas para estos fines.

En las reuniones de grupo con los padres de familia se busca:

- Sensibilizarlos e informarles sobre la importancia de su participación en el proceso educativo de su hijo o hija.
- Conocer sus necesidades y características particulares, para establecer juntos objetivos y logros que mejoren las relaciones con su hija o hijo; así como actitudes y valores relacionados con esos objetivos que se trabajarán coordinadamente, nosotros desde la institución educativa y ellos en el hogar.
- Informarles sobre las características de la edad y nivel escolar en que se encuentran su hijo o hija.
- Orientarlos sobre el trabajo de sus hijos: organización del tiempo de estudio en casa y el uso y aprovechamiento del tiempo libre.

Recomendaciones para organizar la reunión con los padres de familia

Es útil repasar algunas de las acciones para organizar las reuniones con madres y padres de familia, a quienes debemos convocar por escrito y con anticipación.

Antes de convocar la reunión:

Definir claramente los objetivos de la reunión.

Planificar el desarrollo de la reunión: convocatoria, horario, estructura de la sesión, material y ambientes necesarios (pedir puntualidad y mencionar el tiempo de duración es bueno para que sepan que no serán reuniones interminables).

La convocatoria debe especificar el tema a tratar. Debe ser hecha de modo que despierte interés, y dé sensación que de no asistir se perderán algo importante, como: oportunidad para opinar, para compartir sus ideas y preocupaciones; ponerse de acuerdo para realizar actividades que ayuden a sus hijos e hijas a mejorar, tanto en el colegio como en la casa y en la comunidad.

Tomar en cuenta algunos criterios generales planteados para la entrevista, referidos a considerar los sentimientos que padres y madres tienen y expresan, la necesidad de acogerlos, de verlos como aliados importantes dentro de la formación escolar. Conviene rescatar y presentar no sólo problemas y debilidades sino también potencialidades y capacidades de sus hijos.

Se sugiere:

- ✓ Presentar la agenda de la reunión con un lenguaje claro y sencillo, comprensible a todos.
- ✓ Promover que padres y madres compartan sus experiencias cotidianas.
- ✓ Evitar centrarse en casos particulares.
- ✓ No permitir críticas y enfrentamientos personales entre padres.

En caso de conflictos y discusiones, devolver las preguntas al grupo para que busquen posibles soluciones en conjunto. Si la temática de discusión es ajena a la agenda, debemos señalar el espacio y las autoridades que deben abordarla.

Al finalizar la reunión:

- Resumir los contenidos relevantes desarrollados.
- Resolver las dudas de los padres, en forma ordenada.
- Agradecer la asistencia e interés de los padres.
- Es bueno enviar la información sobre los temas y conclusiones de la reunión mediante una circular o comunicado; de manera que los que asistieron recuerden los principales puntos abordados y las decisiones tomadas, y los que no, tengan información básica sobre su desarrollo.
- Dar cita a los padres que requieran una conversación personalizada.

b. Escuela para Padres

Esta es una importante estrategia de formación dirigida a padres y madres de familia, que se orienta a favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. Su organización y funcionamiento requiere del compromiso de toda la comunidad educativa.

Existen en el país experiencias exitosas en este sentido, que pueden servir de referencia, sin embargo, hay que tener en cuenta que su implementación requiere del desarrollo de ciertas capacidades en los equipos conductores, entre ellas la capacidad de gestión, de desarrollar sinergias para un trabajo organizado. Estas son condiciones que en muchas instituciones educativas se encuentran aún en proceso. En ese caso, y dado el conocimiento que tutores y tutoras tienen de los estudiantes a su cargo, conviene considerar las reuniones de grupo paulatinamente, la institución educativa por conducto de su director debe ir generando condiciones propicias para implementar la Escuela para Padres.

Recomendaciones para la organización de la escuela para padres

La implementación de escuelas de padres supone un proceso que requiere diversas etapas de planificación, que podemos agrupar de la siguiente manera:

Diagnóstico: conocer los recursos y necesidades de las personas con quienes vamos a trabajar, tanto participantes como organizadores. Para ello podemos utilizar la información que hay en el DIAGNÓSTICO DE ESCUELA, en las hojas de inscripción o realizar algunas entrevistas a personas claves.

Programación: diseñar un plan o programa para la escuela para padres, que puede constar de diversas sesiones. Supone principalmente:

- Priorizar y hacer una secuencia de los temas a tratar.
- Diseñar las sesiones de trabajo.
- Coordinar con las instituciones o personas de apoyo necesarias (si fuera el caso).
- Establecer las acciones para la difusión y propaganda.

Ejecución: puesta en marcha del programa elaborado. Comprende el desarrollo de las sesiones, considerando las acciones metodológicas propuestas.

Evaluación: proceso que permite verificar si el programa se está desarrollando óptimamente, así como detectar las modificaciones que se requieren. Comprende dos niveles:

- Evaluación de la organización y el desarrollo del programa.
- Evaluación de los resultados y cambios esperados.

Otras sugerencias y reflexiones válidas son:

Hacer las convocatorias de manera motivadora y con suficiente anticipación, asegurándonos que la difusión de la propaganda sea efectiva.

Determinar las fechas y horarios tomando en cuenta las opiniones de los padres y madres al respecto.

Para la reunión con padres de familia:

- Plantear en forma clara las razones por las cuales se realiza la actividad.
- Considerar sesiones ágiles, pero con los temas a tratar completos.
- Asegurar un ambiente armónico, que favorezca el encuentro e intercambio de opiniones.

Considerar que el equipo de la escuela para padres deben cumplir un rol conductor y al mismo tiempo de anfitriones, asegurando una buena recepción a los participantes.

Las experiencias de trabajo de escuelas de padres en instituciones educativas de diferentes partes del país, indican que no existe una sola manera de llevar a cabo estos encuentros o sesiones de grupo, sino que para su desarrollo pueden considerarse diversas pautas metodológicas y procedimentales. Las pautas de ejecución se pueden definir de acuerdo a las necesidades y características del grupo, y las capacidades desarrolladas por los responsables de la conducción.

En las sesiones, hay que considerar un momento de motivación, que genere expectativa e interés por lo que se va a realizar, deben tener en cuenta la creación de un clima de confianza que favorezca el desarrollo positivo de las actividades previstas, y estimule a la participación. Es importante considerar para ello momentos especiales para que se conozcan en diversos ámbitos (datos personales, gustos, intereses, sueños, valores, etc.) y se integren.

Durante las sesiones, se recomienda prever momentos para el intercambio de experiencias con diálogos u otros medios, que enriquezcan el aprendizaje. El encuentro entre padres y madres que tienen vivencias y preocupaciones comunes les ofrecerá la posibilidad de sentirse acompañados en este proceso.

Las reflexiones surgidas del intercambio pueden ser confrontadas y enriquecidas con información pertinente, actualizada y clara sobre los puntos tratados. Algún integrante del equipo responsable puede prepararse para ofrecer un refuerzo, o también buscar apoyo de especialistas fuera de la institución.

Antes de finalizar, conviene invitar a los padres y las madres para que se planteen algún compromiso o intención de cambio concreto para la vida cotidiana, que beneficie tanto a sus hijos como a ellos mismos.

Al finalizar, es importante realizar una breve evaluación de la actividad para recoger los sentimientos y percepciones sobre lo trabajado y los aprendizajes logrados, así como sugerencias para mejorar la organización y ejecución de la escuela de padres.

SESIÓN 6.1

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

BUSCAMOS: que los padres y madres de familia cuenten con criterios y herramientas que les permitan mejorar la calidad de la comunicación en el hogar.

MATERIALES: texto 6.1A Cuatro maneras de comunicarse, 6.1B Cómo comunicarse con el hijo adolescente

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Recibimos cordialmente a madres y padres de familia. Empezamos el trabajo con una breve dinámica de integración.

Luego, desarrollamos la dinámica “¿Qué hora es?”, para la que solicitamos cuatro voluntarios. Les indicamos que representarán cuatro escenas por separado con nosotros –el tutor o la tutora–, que se irán desarrollando sucesivamente. El guión es el siguiente, dos personas que no se conocen van caminando por la calle, procediendo de sentidos opuestos y se encuentran³².

Primera escena (señora Rosa): Al encontrarse, una persona (el primer voluntario) pregunta a la otra: “¿Podría decirme la hora, por favor?”. La otra persona (nosotros) respondemos con cortesía:

³² . Es recomendable anticipar a los voluntarios sobre la naturaleza y el objetivo de estas representaciones. Por ejemplo, les diremos secretamente a los cuatro, algo como: “Gracias por ofrecerse de voluntarios. Representaremos cuatro escenas, una con cada uno de ustedes. Nos encontraremos casualmente en la calle, cuando cada uno se encuentre conmigo me preguntará la hora mediante la frase: “Disculpe la molestia, ¿podría decirme la hora?” y yo le contestaré de manera distinta cada vez. Como el objetivo es mostrar a los demás padres y madres los diferentes tipos de comunicación, en algunos casos responderé cortésmente y en otras en forma descortés”.

“Con mucho gusto. Son las seis y cuarenta y cinco”. La primera dice: “Muchas gracias”. Y finalizamos: “Por nada”.

En la segunda escena (señor Daniel) se produce la siguiente variación. El segundo voluntario pregunta: “¿Podría decirme la hora, por favor?”. A lo que nosotros responderemos de manera descortés: “¿Por qué no se compra un reloj y deja de molestar a la gente?”.

La tercera escena (señora Teresa) se desarrolla así con el tercer voluntario: “¿Podría decirme la hora, por favor?”. Teatralizamos nuestro pensamiento (giramos hacia el público y comentamos “condencialmente”: “Que fastidio, le diré una hora cualquiera, así aprende por impertinente”), y respondemos: “Con mucho gusto. Son las cinco y cuarenta y cinco”. El voluntario dice: “Muchas gracias”. Y respondemos: “Por nada, amigo (o amiga)”.

En la cuarta escena (señor Leonardo): El voluntario o la voluntaria pregunta: “¿Podría decirme la hora, por favor?”. Y respondemos: “¡Oh, cuánto lamento que no tenga reloj! Tome, llévese el mío, por favor. Se lo regalo, yo tengo otro”... (Ahí termina la escena).

Desarrollo (70 minutos)

Primera parte (20 minutos)

Para que los padres de familia identifiquen los diferentes tipos de comunicación, realizamos las siguientes preguntas exploratorias:

¿Consideran que la comunicación ha sido igual o diferente en las escenas presentadas?

¿Cuáles han sido las diferencias esenciales?

¿Cómo podríamos llamar a cada uno de los tipos de comunicación que hemos observado?

Y otras preguntas, que consideremos pertinentes.

Iremos anotando en el pizarrón, en un cuadro de cuatro columnas, las ideas vertidas por los padres de familia, incluyendo las propuestas de nombres para cada tipo de comunicación.

Sr. Daniel	Sra. Rosa	Sra. Teresa	Sr. Leonardo
(Espacio para el nombre de comunicación propuesto)	(Espacio para el nombre de comunicación propuesto)	(Espacio para el nombre de comunicación propuesto)	(Espacio para el nombre de comunicación propuesto)
(Ideas expresadas por los espectadores)	(Ideas expresadas por los espectadores)	(Ideas expresadas por los espectadores)	(Ideas expresadas por los espectadores)
(Espacio para el nombre técnico)	(Espacio para el nombre técnico)	(Espacio para el nombre técnico)	(Espacio para el nombre técnico)

A partir de los aportes de los padres, el tutor refuerza la información sobre los tipos de comunicación, teniendo en cuenta el texto 6.1B Cuatro maneras de comunicarse.

Luego, pediremos a los padres y madres de familia que opinen sobre cuál es la mejor manera de comunicarnos. Una de las cuatro será elegida como la mejor. Por lo general, es la primera (asertiva), aunque ocasionalmente suelen inclinarse por la cuarta (pasiva). En este último caso, se indica que una buena comunicación no puede estar sustentada en el perjuicio de una de las partes.

Segunda parte (50 minutos)

Antes de pasar a la segunda parte, podemos realizar una dinámica de animación o entonar una canción si se percibe que los padres están algo cansados.

Pedimos a madres y padres que formen grupos de cinco a siete integrantes, y en cada uno compartan dificultades de comunicación que hayan tenido o suelen tener con sus hijos adolescentes, analizando si en esas ocasiones tuvieron una comunicación asertiva, agresiva, insincera o pasiva. Luego deben escoger un ejemplo y plantear dos o más alternativas de comunicación más positiva (asertiva). Monitoreamos el trabajo de los grupos, paseando de uno a otro, y orientando las consultas de los padres.

Cada grupo escogerá un representante para socializar en una plenaria sus conclusiones. Anotamos en el pizarrón las ideas expresadas.

A partir de las exposiciones, presentamos las ideas centrales sobre “cómo comunicarse con el hijo adolescente” (Texto 6.1A) y releccionamos sobre los principios para ser un buen oyente y las estrategias para ser un buen emisor.

Cierre (10 minutos)

Subrayamos la importancia que tiene una comunicación adecuada en la relación padre (o madre) –hijo (o hija).

Sintetizamos los principios que corresponden a nuestro rol en la comunicación:

Emisor: expresión clara y respetuosa.

Mensaje: importancia de la preparación del padre de familia sobre temas específicos que afectan al hijo adolescente.

TEXTO 6.1A - CÓMO COMUNICARSE CON EL HIJO ADOLESCENTE

RECORDEMOS. La comunicación es un proceso dinámico por el cual las personas intercambian, a través de mensajes, sus pensamientos e ideas. Por lo tanto, este proceso implica la presencia de tres elementos:

EMISOR	MENSAJE	RECEPTOR
--------	---------	----------

TEXTO 6.1B - CUATRO MANERAS DE COMUNICARSE

ESTILO DE COMUNICACIÓN	FORMA EN QUE SE EXPRESA	POSIBLES EFECTOS
AGRESIVA	La persona puede ser hiriente, hostil, prepotente, explosiva, despectiva, colérica, mandona y conflictiva. Suele levantar la voz, apuntar con el dedo, etc.	Tendencia a crear rivalidades, hacerse enemigos. Los demás pueden aprender a ser agresivos.
PASIVA	Persona desanimada, abatida, sumisa, retraída, tímida, apocada, miedosa, siempre se disculpa, muy ansiosa, conformista, reprimida, se siente impotente. Tiende a usar tono de disculpa, suele mostrarse ansiosa al mostrar las manos inquietas y no mira de frente.	Baja autoestima. Puede dejarse manipular. Los demás no la respetan.
INSINCERA	Persona irónica, sarcástica, poco sincera, manipuladora. El lenguaje de su cuerpo es una mezcla de agresión y pasividad.	Puede herir a las personas indirectamente, manipular con el sentimiento de culpa. Nadie sabe bien qué es lo que realmente piensa.
ASERTIVA	Persona con una comunicación positiva, directa, libre, segura, sincera, pacífica y serena, paciente, respetuosa, abierta, irme, con sentido del humor, justa, sabe alentar, etc. Suele tener voz serena, mirada irme.	Los demás se sienten respetados, la autoestima y confianza en sí mismos aumenta. Enseñan a otros a ser respetuosos.

La sensibilidad especial que adoptan los y las adolescentes en esta etapa de la vida, exige que aijemos nuestras estrategias como madres y padres, para lograr una comunicación luida con ellos. A continuación, señalaremos importantes precisiones que, al ser consideradas por los padres de familia, permitirán lograr este objetivo.

Padres y madres como receptores

La escucha activa es la capacidad de establecer una comunicación valorando los puntos de vista del otro, reconociendo sus sentimientos y comprendiendo cuál es realmente su situación. La escucha activa evita la presencia de factores que podrían bloquear completamente el proceso. Se consideran los siguientes aspectos:

El lenguaje corporal positivo

Implica el uso adecuado de nuestro cuerpo como instrumento de comunicación. La mirada, los gestos, nuestra postura, etc., forman parte del lenguaje corporal. Luego, nuestra primera tarea es tomar conciencia de nuestro desenvolvimiento corporal buscando fomentar la coherencia entre lo que se dice y lo que se expresa con el cuerpo.

La escucha atenta

Esta práctica facilita ponernos en el lugar del adolescente, reconocer sus puntos de vista y comprender sus sentimientos. Es importante saber guardar silencio, y escucharlo evitando interrumpir para emitir juicios, expresar prejuicios, opiniones o consejos.

La paráfrasis

Consiste en expresar con otras palabras los puntos más importantes del mensaje atendido, resaltando los hechos y los sentimientos. Nos permite comprobar que estamos interpretando correctamente el mensaje en proceso de recepción.

Las preguntas verificadoras de comprensión

Para comprobar si uno ha comprendido, se puede preguntar, por ejemplo, “¿Es así?”, “¿Te he entendido bien?”. Si después de la respuesta, aún es necesaria más información, preguntar hasta absolver todas las dudas.

Las preguntas orientadoras

Estas preguntas ayudan a la otra persona a mirar su problema desde otra perspectiva, a buscar alternativas de solución y a aclarar más la situación. Por ejemplo: ¿me podrías aclarar qué sucedió? ¿Cómo te sientes? ¿Qué quieres decir cuando...?, etc.

Padres y madres como emisores

La forma en que verbalizamos los mensajes afecta significativamente la manera en que estos mensajes serán recibidos por el otro. Por ello, es importante conocer y analizar los factores que ayudan al proceso comunicativo, así como los que pueden bloquearlo.

Algunos obstáculos comunes que hay que evitar son los siguientes:

Desviarse del tema

Desviarse del tema o plantear otros problemas que no tienen que ver con el asunto que se viene tratando. Por ejemplo, centrarnos en la mala costumbre de la hija o el hijo de no ordenar su cuarto, cuando nos pide permiso para salir con amigos.

Volver sobre el pasado

Recordar experiencias negativas que fueron resueltas en su momento, con objeto de hacer prevalecer nuestra autoridad.

Echar culpas

Acusar al hijo o hija adolescente de ser la causa de problema. Por ejemplo: “Nunca alcanza el dinero porque tú eres un irresponsable y causas gastos inútiles”.

Insultos e injurias

Dejarnos dominar la ira y empezar el diálogo agrediendo al adolescente. Por ejemplo: ponerles etiquetas (bruto, tonta, inútil, desordenado, etc.), chantajearlos, compararlos, etc.

Presumir que sabemos por anticipado lo que nos va a decir o que conocemos las causas de sus acciones

Por ejemplo, “Lo hiciste para vengarte del profesor, ¿no?”, “Lo haces para que pelee con tu madre”, “Te estás levantando temprano porque me vas a pedir algún permiso”.

La exageración

Empleo de términos exagerados como: nunca, jamás, siempre, toda la vida... Por ejemplo: “Nunca me ayudas”; “Toda la vida te acabas la línea del teléfono”; “Siempre repruebas matemática”, etc.

Emplear nuestro estatus de autoridad

Recordarle que depende de nosotros, que debe actuar según nuestros patrones y que nos debe obediencia, puede hacer sentir al adolescente que su opinión o criterio no vale, por la dependencia económica, social, afectiva, etc. que existe.

Algunas consideraciones para ser un emisor eficaz

Claridad y concisión

Las peroratas o discursos interminables, los rodeos, los sermones y los razonamientos innecesarios pueden impedir que el o la adolescente comprenda la parte central de su mensaje.

Mostrar respeto

Los adolescentes son especialmente sensibles frente a las acciones que muestran falta de respeto hacia ellos. Es preferible ser conciliadores en vez de querer imponer nuestra autoridad a la fuerza. En vez de decir “Permaneces en el baño tanto tiempo y no eres capaz de comprar el pan. Por tu culpa todos nos quedaremos sin desayuno”, podemos intentar: “Recuerda que esta semana tú eres el encargado de comprar el pan”.

Aprovechar los encuentros casuales

Las conversaciones que surgen espontáneamente representan una buena oportunidad para poner en práctica las habilidades comunicativas. No es necesario convertir cada encuentro en un espacio de discusión de “temas serios”. Las conversaciones triviales ayudan a estrechar las relaciones entre padres e hijos.

Planificar y prepararse para las conversaciones difíciles

Es importante no dejar a la improvisación los temas importantes para el hijo o la hija adolescente. El intercambio de experiencias con otros padres, la asistencia a las escuelas, la consulta a un especialista, etc., son factores que fortalecen la calidad de la comunicación cuando se trata de abordar aspectos serios.

La moderación

Suele ocurrir que al creernos o sabernos en la razón (tal vez, legítima), usamos una comunicación agresiva o despectiva con los hijos, ello impedirá que se refuerce el lazo afectivo, o que tome conciencia de su error. Es importante dar nuestro mensaje de una manera suave, pero clara. Para lograr ese efecto recomendamos mantener buenos modales en todo momento.

Comenzar por lo positivo de la conducta vinculada con el error. Por ejemplo, “Me encanta que leas. Sin embargo, te pediría que no subrayes o resaltes las enciclopedias”.

Dar a nuestro mensaje la característica de la mayor brevedad posible.

Hablemos en primera persona para que nuestro hijo, o nuestra hija, sienta que nos hacemos responsables de lo que decimos.

Es conveniente transmitir al adolescente cómo nos sentimos, y qué emociones estamos experimentando al momento de la conversación.

SESIÓN 6.2

CÓMO COMUNICARSE CON LOS HIJOS ADOLESCENTES

BUSCAMOS: que los padres y las madres de familia cuenten con criterios y herramientas que les permitan mejorar la calidad de la comunicación en el hogar.

MATERIALES: texto 6.2 -La mentira, papel bonds, plumones, cinta masking

Presentación - sensibilización (10 minutos)

Luego de acoger cordialmente a los padres de familia, empezamos el trabajo con una breve dinámica de animación de nuestro repertorio.

A continuación presentamos el texto 6.2 La mentira.

Desarrollo (70 minutos)

Primera parte (45 minutos)

Los padres de familia, en grupos de seis a ocho, intercambian ideas sobre cuál creen ellos que será el desenlace de la historia, y realizan una breve representación.

Luego de las representaciones de los grupos, dialogamos en torno a lo siguientes:

¿Qué los llevó a pensar que la historia tendría ese desenlace?

¿Cómo definirían el tipo de comunicación observado en cada representación?

¿Cuáles son las fortalezas comunicativas que han observado?

¿Cuáles son las debilidades comunicativas que han observado?

Iremos anotando las ideas vertidas por los padres de familia en el pizarrón, en un cuadro de cuatro columnas, tipo el que se muestra. Para llenar la columna de tipos de comunicación, será conveniente presentar previamente las cuatro formas de comunicarse: asertiva, agresiva, insincera y pasiva que aparecen en el anexo 6.1.A de la sesión 6.1 “Estilos de comunicación”.

Desenlace	Tipo de comunicación	Fortalezas	Debilidades
(Espacio para colocar las ideas de los padres de familia)	(Espacio para colocar las ideas de los padres de familia)	(Espacio para colocar las ideas de los padres de familia)	(Espacio para colocar las ideas de los padres de familia)

Segunda parte (25 minutos)

El siguiente paso consiste en trabajar la siguiente interrogante: “Si la mejor manera de comunicarnos con nuestros hijos adolescentes es siendo asertivos, ¿mediante qué acciones mostramos asertividad con ellos?”. Nuevamente, anotamos en el pizarrón las ideas expresadas. Finalmente, presentamos en forma creativa³³, las recomendaciones para comunicarse con el hijo o la hija adolescente (Texto 6.1A de la sesión “Estilos de Comunicación”). Relexionamos sobre los principios para ser un buen oyente y las estrategias para ser un buen emisor.

Cierre (10 minutos)

Los padres y madres pueden hacer, en grupos, un dibujo que exprese una situación de buena comunicación con sus hijos e hijas adolescentes y se ponen en un lugar visible para que todos los puedan observar y comentar.

TEXTO 6.2 - LA MENTIRA

El papá llega a casa del trabajo y se saluda amablemente con su esposa:

Mamá: Hola, mi amor.

Papá: Hola, corazón.

Mamá: ¿Cómo estás?

Papá: Bien. Y ¿los chicos?

Mamá: Pepito, durmiendo; Carlos, estudiando; y Naty (la hija de 16 años), fue al cine con su amiga Catalina. Y a ti, ¿cómo te fue?

Papá: Con bastante trabajo. Pero eso es bueno. Por eso he llegado tan tarde.

Mamá: ¡Tarde!... A propósito, ¿qué hora es?

Papá: Son casi las diez de la noche. Dime, ¿esa función es tan larga?

Mamá: Debe haberse quedado conversando con su amiga Catalina.

Papá: Aún así, ya debería estar aquí. Espero que no le haya pasado algo. Iré a darle el alcance.

³³. Según nuestro propio estilo, por ejemplo, con: juegos de palabras, frases truncadas, textos contradictorios, exposición didáctica, etc., para transmitir y reforzar las ideas centrales.

El padre sale de la casa y se dirige al cine. Al llegar, lo encuentra cerrado. Entonces mantiene el siguiente diálogo con un vendedor ambulante:

Papá: Amigo, ¿ya terminó la función?

Vendedor: ¡Hace rato que terminó!

Papá: Muchas gracias.

Vendedor: De nada.

El padre, muy preocupado, empieza a buscar por la calle. Un poco más lejos, observa a Naty conversando con un joven de cabello largo. Los mira molesto. Se da media vuelta y regresa a casa.

En tanto, Naty y su acompañante mantienen el siguiente diálogo:

Naty: ¡¿Qué hora es?!

Amigo: ¡Son casi las diez!

Naty: ¡Oh, no, ahora sí tendré problemas! (asustada) ¡Me voy!

Amigo: Sí, tienes razón. ¡Vamos rápido a tu casa, te acompaño!

Naty: ¡No, gracias! Mejor me voy sola. Estoy cerca.

Amigo: Pero, ¿por qué? (sorprendido).

Naty: Es que dije que iba a salir con una amiga.

Amigo: Está bien.

En casa, papá y mamá dialogan:

Mamá: ¿No la encontraste? (angustiada)

Papá: Sí la vi, pero no estaba con ninguna amiga. Estaba con un greñudo

Mamá: Con un chico. Y ¿qué les dijiste?

Papá: No les dije nada. Pero ahora cuando regrese me va a escuchar. ¡No me gusta que me mientan!

Mamá: No creo que debas regañarla. Me parece que primero hay que escucharla.

Papá: Bueno, está bien (tratando de contener el enojo).

Naty ingresa a su casa, donde papá y mamá la están esperando.

SESIÓN 6.3

APRENDIENDO A RESPONDER A LOS CONFLICTOS

BUSCAMOS: que los padres y las madres de familia tomen conciencia de que los conflictos familiares pueden ser oportunidades para aprender a tomar acuerdos, crecer y promover cambios. MATERIALES: texto 6.3 Aprendiendo a resolver conflictos, lápices/plumones, papel bonds

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Pedimos a los padres y madres de familia que piensen en algún conflicto que hayan tenido en la última semana y escuchamos las experiencias que vayan contando espontáneamente. Al final les preguntamos: ¿Qué piensan de los conflictos?

Desarrollo (60 minutos)

Referimos que los conflictos son situaciones en que chocan intereses antagónicos o excluyentes; es decir, que no pueden satisfacerse simultáneamente.

Un ejemplo de ello puede ser: dos hermanitos tienen una sola tv; uno quiere ver canal 2 y otro el 5. En ese momento ninguno de los dos quiere dejar de ver su programa favorito.

Organizados en grupos, madres y padres de familia reflexionan sobre: ¿qué situaciones de conflicto suelen vivenciar en sus familias? Les pedimos que piensen ejemplos y recuerden cómo los resolvieron.

Al término comparten sus trabajos en plenaria y evalúan entre todos sobre: ¿Qué ayudó a que algunos conflictos se resolvieran positivamente? ¿Qué dificultó la solución de algunos conflictos? Iremos tomando nota de las ideas centrales que van surgiendo de cada grupo.

Referimos la importancia de entender que los conflictos son parte de la vida y que no son ni buenos ni malos en sí mismos, sino que eso dependerá de cómo los abordemos. Presentamos la negociación como una manera positiva de resolver conflictos en la familia.

Cierre (5 minutos)

Pedimos que cada padre y madre escriba un compromiso de cambio, que le permita resolver positivamente los conflictos familiares que se le suelen presentar³⁴.

En la siguiente sesión con los padres podemos trabajar algunas estrategias específicas para la negociación frente a los conflictos; coordinando para que coincida con una sesión similar dirigida a nuestros estudiantes.

³⁴ . En el caso de que la escritura sea una limitante para el grupo, podemos pedir que hagan un dibujo o boceto que exprese su compromiso de cambio.

TEXTO 6.3 - APRENDIENDO A RESOLVER CONFLICTOS

¿Qué es un conflicto?

La palabra conflicto proviene del latín *conflictus*, (combate, lucha, pelea). Según el Diccionario de la lengua española (Real Academia Española), entendemos por conflicto “problema, cuestión, materia de discusión” o “momento en que la batalla es más dura y violenta”. Conflicto designa el conjunto de dos o más situaciones hipotéticas excluyentes; es decir, que no pueden resolverse simultáneamente.

Como vemos, hay una idea muy extendida que define al conflicto como algo negativo y, por tanto, algo a evitar. Esta idea probablemente esté basada en diversos motivos:

Lo relacionamos con la forma en que habitualmente se suelen enfrentar o “resolver”: violencia, anulación o destrucción de una de las partes, y no una solución justa y mutuamente satisfactoria.

Sabemos que enfrentar un conflicto implica el uso de tiempo y energías. Asimismo, las experiencias relacionadas con los conflictos suelen ser desagradables.

Muchos de nosotros preferimos evitar afrontar los conflictos, porque sentimos que no tenemos las herramientas ni los recursos necesarios. Usualmente, no hemos sido educados para ello.

Tenemos gran resistencia al cambio. Aunque las cosas no estén bien y lo veamos claro, muchas veces preferimos mantenerlas así antes de asumir los riesgos que significa meternos en un proceso de transformación.

Perspectiva positiva del conflicto

No obstante, creemos que el conflicto es consustancial a las relaciones humanas. Interaccionamos con otras personas con las que vamos a discrepar y con las que vamos a tener intereses y necesidades contrapuestas. El conflicto, por tanto, es ineludible.

Sin embargo planteamos que el conflicto puede considerarse como un elemento positivo en las relaciones humanas, la diversidad y la diferencia son un valor. Luego, podemos enfocar el conflicto desde una perspectiva constructiva, aprovechándolo como una oportunidad de crecimiento y desarrollo. Para ello:

Debemos descubrir la perspectiva positiva del conflicto; verlo como una oportunidad para mejorar las relaciones humanas.

Consideramos el conflicto como una oportunidad educativa, para prepararnos para la vida, aprendiendo a hacer valer y respetar nuestros derechos de una manera no violenta.

Aprender a analizar los conflictos y a descubrir su complejidad.

Buscar y establecer pautas con el profesorado, los padres y madres de familia y los estudiantes para que tengamos herramientas que nos ayuden a enfrentar y resolver los conflictos en los que nos vemos inmersos cotidianamente.

Encontrar soluciones que nos permitan enfrentar los conflictos sin violencia, sin destruir a una de las partes y con la fuerza necesaria para llegar a soluciones en las que todos y todas ganemos, y podamos satisfacer nuestras necesidades.

Algunas formas de resolver conflictos

¿Qué es el arbitraje?

Es un procedimiento para resolver un conflicto o controversia mediante la fórmula de encomendar la solución a un tercero (persona individual o comisión de personas), escogido por acuerdo de los interesados y ajeno a los intereses de las partes en conflicto.

¿Qué es mediación?

La mediación es un proceso que permite la prevención y resolución de desavenencias, disputas, conflictos y litigios, con rapidez y privacidad, utilizando la ayuda de profesionales entrenados y especializados que, manteniendo la neutralidad, ayudan a los que intervienen en el conflicto a llegar a un acuerdo ventajoso para ambos, y cuyo contenido es decidido por las partes.

La mediación facilitará que las partes implicadas se encuentren en este punto intermedio que ofrece la objetividad. La mediación puede propiciar espacios de diálogo abierto sobre el problema de fondo que hay en el conflicto.

Por eso, la cultura de la mediación supone una cultura de la comunicación, porque la mediación pretende facilitar que las personas encuentren la solución por ellas mismas. La finalidad no es tanto llegar a un acuerdo, sino restablecer la relación, reducir la hostilidad, propiciar propuestas y soluciones, promover procesos de respeto.

¿Qué es negociación?

La negociación es el proceso por el cual las partes interesadas resuelven conflictos, acuerdan líneas de conducta, buscan ventajas individuales o colectivas y/o procuran obtener resultados que sirvan a sus intereses mutuos. Se contempla generalmente como una forma de resolución alternativa de conflictos.

En la negociación, cada parte toma una postura y aboga por ella, lo importante es hacer concesiones para llegar a un acuerdo mutuo.

Algunas sugerencias para negociar son las siguientes:

Hacer la negociación antes de cerrar el trato o tomar una decisión. Por ejemplo, no es conveniente tratar de negociar respecto de cuánto será la cuota para la canasta del día de la madre, después de haber llegado a un acuerdo.

Hay que buscar el bien de todas las partes implicadas en el conflicto, evitando ser intransigentes.

Procuremos actuar con la mayor prudencia e inteligencia tratando de llevar el acuerdo hacia una salida justa para ambas partes.

En toda negociación, cada parte ganará algo, pero también perderá algo. Es importante no permitir el desarrollo de resentimientos porque una de las partes sintió que la otra impuso su posición.

Procuremos que los acuerdos sean perdurables. El acuerdo deberá anticipar, en la medida de lo posible, las situaciones conflictivas que puedan ir apareciendo a medida que se ponen en práctica los acuerdos tomados. dialoga al respecto.

SEÑALES DE ALERTA FRENTE AL RIESGO DE DROGA EN NUESTRO HOGAR

BUSCAMOS: que los padres de familia sean capaces de detectar señales de consumo de drogas en el hogar y cuenten con criterios necesarios para actuar oportunamente.

MATERIALES: tarjetas de cartulina con contenidos del cuadro 6.5, lápices o plumones, papel bonds, cinta masking

Presentación - sensibilización (15 minutos)

Damos la bienvenida a los padres y madres de familia y conversamos con ellos a partir de las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los peligros del consumo de drogas?

¿Qué drogas existen?

¿Cuál es nuestra actitud ante las diversas drogas legales e ilegales?

De esta manera, exploramos los conocimientos y opiniones de los padres, al mismo tiempo que complementamos la información que manejan.

En caso de que hubiera un doble discurso respecto al consumo de drogas (como permitir que los adultos beban alcohol en exceso, mientras que se muestran prohibitivos frente a la posibilidad de que los hijos o hijas consuman alcohol), lo debemos evidenciar.

Cerramos esta parte preguntando si sabrían reconocer en sus hijos, hijas u otros jóvenes de la comunidad el consumo de drogas. Planteamos cuál sería su reacción, qué harían frente a esa situación.

Desarrollo (70 minutos)

Representación (45 minutos)

Pedimos la participación voluntaria de tres padres que representen los roles de un adolescente, padre y madre, en la siguiente situación:

Los padres de un adolescente de 15 años, que cursa el tercero de secundaria, encuentran en su habitación indicios de haber consumido marihuana (olor, pipa, fósforos, residuos de la droga..). Para la representación les damos las siguientes pautas:

Madre: llora, se autoculpa, es permisiva, niega el problema.

Padre: está irritable, grita, tiene una actitud agresiva, sentimiento de frustración.

Adolescente: niega el hecho, minimiza el problema, tiene una actitud agresiva y manipuladora. Solicitamos a los espectadores que estén atentos a la representación y al contenido de los mensajes de cada personaje.

Luego, pedimos a los participantes que caracterizaron a los personajes que comenten cómo se sintieron, qué emociones experimentaron, y si fue fácil o difícil abordar esa problemática.

Invitamos a todos a dar sus opiniones acerca de lo presentado, para que digan cómo hubieran actuado ellos en esa situación. Damos oportunidad a los padres y madres para que formulen sus inquietudes respecto al tema.

Complementamos las opiniones precisando pautas frente a la posibilidad que se presente este problema en el hogar, enfatizando en la importancia de buscar ayuda de un profesional si el caso así lo requiere.

Actividad “detectando las drogas” (25 minutos)

Formamos grupos de cinco personas cada uno, y les entregamos un juego de tarjetas con nombres de diferentes drogas, las características y conductas observables en el consumidor y los objetos o productos vinculados a su consumo (cuadro 6.5).

Los padres y madres deberán ordenar en un papel bond a qué droga corresponde cada característica (indicador) y objeto.

- ✓ Sin juzgar o sancionar
- ✓ Sin generar alarma
- ✓ Mostrando comprensión y apoyo
- ✓ Buscando ayuda profesional

Cierre (5 minutos)

Pedimos que entre todos los padres y madres creen una frase alusiva a la prevención del consumo de drogas y elaboren un dibujo que exprese el mensaje de la frase.

Después de la Hora de Tutoría

Podemos tener entrevistas individuales con las madres o los padres que sospechen sobre un probable consumo de sus hijos

CUADRO 6.5 - PRINCIPALES INDICADORES DE CONSUMO

Droga	Características y conductas observables en el consumidor	Objetos o productos vinculados al consumo de droga
Tabaco	<p>Olor a cigarro en la ropa y en el aliento.</p> <p>Dedos y dientes amarillos. Mal humo</p>	<p>Chicles y caramelos de menta (para disimular el aliento).</p> <p>Fósforos o encendedor.</p> <p>Cajetillas vacías.</p>
Alcohol	<p>Aliento alcohólico.</p> <p>Ojos enrojecidos.</p> <p>Ganas de dormir.</p> <p>Fatiga.</p> <p>Olvidos.</p> <p>Quejas sobre la salud, sobre todo de problemas digestivos.</p> <p>Apatía, tristeza.</p> <p>Impulsividad.</p> <p>Asistencia a cantinas, discotecas, etc.</p>	<p>Chicles y caramelos de menta (para disimular el aliento).</p> <p>Ropa impregnada con olor a licor.</p> <p>Botellas escondidas de trago corto.</p>

Marihuana	<p>Ojos enrojecidos. Arrastra las palabras. Olor a hierba (penetrante). Risa inmotivada. Euforia. Retraimiento social. Disminuye la motivación. Aumento del apetito. Jergas que aluden al consumo. Lentitud en su movimiento motor.</p>	<p>Pipa. Papeletos de biblia o para enrollar tabaco. Hierbitas y semillitas en los bolsillos. Colirio (gotas). Residuos de papel quemado. Lapiceros, antenas de TV quemados.</p>
Pasta Básica de Cocaína	<p>Descuido personal. Adelgazamiento. Expresa ideas de daño, persecución. Dedos amarillos. Aislamiento. Jergas que aluden al consumo. Pérdida de apetito.</p>	<p>Papeletos doblados en cuatro. Palitos de fósforos partidos. Cigarrillos sin filtro.</p>
Inhalantes	<p>Caminar luctuante (como mareado). Adelgazamiento. Pérdida de apetito. Humor exaltado. Ojos enrojecidos. Movimientos oculares involuntarios.</p>	<p>Esponjas. Pedazos de tela. Bolsas. Envases vacíos. Olor penetrante (tipo gasolina o éter) en ropa. Mangas húmedas.</p>
Cocaína	<p>Sed intensa. Estado de alerta permanente. Puede apreciarse agitado porque se acelera el ritmo cardíaco. Desinhibición social. Expresa ideas de daño o persecución. Utiliza jergas de consumo. Sangrado nasal.</p>	<p>Pupilas dilatadas. Goteo de la nariz. Cualquier tipo de tarjetas (crédito, teléfono). Papeletos doblados en cuatro. Descongestionante nasal. Peines con residuo de polvo blanco. Cañitas cortadas (sorbetes de 5cm. Aprox.). Cajitas de chicle. Bolsillo del pantalón o de la camisa con residuos de polvo blanco.</p>
éxtasis	<p>Agudiza sus sentidos especialmente el auditivo y el táctil. Deseo de ingerir agua por la deshidratación. Ansiedad severa. Ataques de pánico (miedo incontrolable de que algo malo pueda pasar). Asiste a discotecas de música electrónica.</p>	<p>Envases de agua. Portapastillas. Vestimenta extravagante.</p>

NOTA: Recordar que estas son solo señales de que el o la estudiante podría estar consumiendo drogas, mas no son conductas determinantes o concluyentes.

i

2. Lecturas complementarias para el trabajo con padres y madres de familia

2.1 ¿Qué es el buen trato a los niños, las niñas y los adolescentes?

El buen trato a los niños, niñas y adolescentes es el resultado del respeto a sus derechos. Buen trato es, por ejemplo, escuchar con atención a los y las estudiantes (o hijos) cuando hablan. La clave para asegurar el buen trato y garantizar el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes es que toda relación personal esté basada en el afecto y en el respeto.

A veces se confunde la disciplina y educación con formas que son contrarias al buen trato: insultar, golpear, humillar, avergonzar delante de otros, etc. Así como no dejarles expresar sus ideas y sentimientos.

Tipos de maltrato

Maltrato físico. Es el tipo de maltrato infantil más conocido y se refiere a cualquier acto, intencional o no, producido por los adultos, contra niñas, niños o adolescentes, que implique o provoque lesiones físicas, enfermedades o intoxicaciones. El maltrato físico genera sufrimiento. Por ello, además del daño corporal que causa, tiene repercusiones en la salud mental, ocasionándoles problemas sociales y psicológicos. Asimismo, debido a su naturaleza violenta y de ejercicio del poder o dominio por parte de quien lo ejecuta puede estar asociado al maltrato sexual.

Maltrato psicológico. Es el conjunto de manifestaciones crónicas, persistentes y muy destructivas que amenazan el normal desarrollo psicológico del niño, niña o adolescente. Estas conductas comprenden insultos, desprecios, rechazos, indiferencia, coninamientos, amenazas y toda clase de hostilidad verbal hacia ellos.

El maltrato psicológico o emocional suele estar asociado a otras formas de maltrato (físico o sexual). Lo más peligroso del maltrato psicológico es que puede pasar inadvertido y presentarse como la manera normal de relacionarse entre padres e hijos o docentes y estudiantes. Las consecuencias de esta forma de maltrato impiden el desarrollo normal de la persona, comprometen su futuro y la expone a ser víctima de los problemas psicosociales: violencia y pandillerismo, delincuencia, uso indebido de alcohol y drogas, comportamientos sexuales inadecuados, etc.

Maltrato por abandono o negligencia. Aunque no es el más conocido, la negligencia es el tipo de maltrato más frecuente. Se refiere a la falta de responsabilidad de los padres o encargados del cuidado de los estudiantes ante las necesidades básicas, como: afecto, alimentación, salud, educación, vestimenta, higiene. Existen situaciones que se dan regularmente y son consideradas como maltrato por negligencia, como por ejemplo:

- No alimentar al niño o niña adecuadamente.
- Dejarlos solo en casa o en compañía de otro menor de edad que no tiene madurez para cuidarlos.
- Dejar al alcance de ellos objetos (armas, cuchillos, tijeras, velas encendidas, cocinas prendidas, etc.) y sustancias peligrosas (lejía, ácido muriático, kerosene, entre otros).
- Descuidar su aseo personal.
- No llevarlos a su control médico, de vacunación y demás servicios de salud.
- No inscribirlos en la escuela
- No apoyarlos en sus tareas escolares.
- No acudir a las citas o reuniones de la escuela.
- Permitir que el niño, niña o adolescente consuma alcohol o drogas.
- Falta de higiene en el hogar.
- No inscribir el acta de nacimiento de su hijo en el registro civil

Se podría pensar que estas situaciones afectan únicamente a familias con dificultades económicas. Sin embargo, están presentes también en familias sin estas preocupaciones. En ambos casos se deja de lado las necesidades físicas, psicológicas y sociales de niños y niñas, negándoles el cariño y el afecto, la seguridad de un hogar y la posibilidad de desarrollarse plenamente.

2.3 Problemas de aprendizaje

¿Qué es un problema de aprendizaje?

Los problemas de aprendizaje son dificultades en el uso de ciertas destrezas y en la capacidad de retener información. Las destrezas que son afectadas con mayor frecuencia son: lectura, ortografía, capacidad de escuchar, hablar, razonar y las relativas a la matemática. Los estudiantes con problemas del aprendizaje no son perezosos ni poco capaces. Muchos tienen niveles de inteligencia promedio o, inclusive, superior al promedio. Lo que pasa es que procesan la información de manera diferente.

No se consideran problemas de aprendizaje los que son principalmente derivados de problemas de visión, audición o en la coordinación motora, retraso mental, disturbios emocionales o desventajas ambientales, culturales o económicas.

Los problemas de aprendizaje pueden subsistir durante todo el proceso vital de un o una estudiante. Y podría decirse que no hay una “cura” para ellos. Sin embargo, los estudiantes con problemas del aprendizaje pueden progresar si se les enseñan las formas de superar esos problemas, pues con la ayuda adecuada logran aprender con éxito.

¿Cuáles son las señales de un problema de aprendizaje?

No hay ninguna señal que indique por sí sola que alguien tiene un problema de aprendizaje. Los expertos buscan una diferencia notable entre el progreso escolar actual y el nivel de progreso que podría lograr, dada su inteligencia o habilidad.

Cuando un niño o niña tiene un problema del aprendizaje, puede:

- Tener dificultad para aprender el alfabeto, hacer rimar las palabras o conectar las letras con sus sonidos.
- No comprender lo que lee.
- Tener dificultades para deletrear palabras.
- Luchar para expresar sus ideas por escrito.
- Aprender el lenguaje con atraso y tener un vocabulario limitado.
- Tener dificultades en recordar los sonidos de las letras, o escuchar pequeñas diferencias entre las palabras.
- No lograr seguir instrucciones.
- Pronunciar mal las palabras o usar una palabra incorrecta que suena similar.
- Tener inconvenientes en organizar lo que desea decir o no poder pensar en la palabra que necesita para escribir o conversar.
- Confundir los símbolos matemáticos y leer mal los números.
- No poder repetir un cuento en orden (lo que ocurrió primero, segundo, tercero).

Los problemas de aprendizaje tienden a ser detectados cuando niños y niñas llegan a la edad escolar. Allí se pueden evidenciar las dificultades para leer o escribir, para las matemáticas, para escuchar, hablar, razonar. Los profesores y los padres y madres pueden observar que el niño o la niña no están aprendiendo como se esperaba. En ese momento es posible que la institución educativa solicite una evaluación para indagar sobre cuál es la causa del problema.

Es importante recordar que con trabajo constante y la ayuda apropiada, los estudiantes con problemas de aprendizaje pueden aprender más fácil y exitosamente. El apoyo que necesita para superar su dificultad debe ser dado tanto en la casa como en la escuela.

Consejos que podemos dar los tutores docentes a padres y madres de nuestros estudiantes:

Que conozcan más sobre los problemas de aprendizaje. Mientras más saben, más pueden ayudarse a comprender y apoyar a sus hijos e hijas.

Que elogien a sus hijos cuando les vaya bien. Los estudiantes con problemas de aprendizaje rinden bien en una variedad de cosas. Por ejemplo, pueden averiguar sobre qué cosas que les gusta hacer; tales como bailar, hacer deporte o usar computadoras.

Que le den oportunidades a sus hijos para que identifique sus fortalezas y talentos.

Que averigüen cómo aprende mejor su hijo o hija: ¿por medio de experiencias prácticas o por medio de mirar o escuchar? Y que los ayuden a aprender desde sus áreas de fortaleza.

Que permitan a sus hijos ayudar con las tareas domésticas. Esto puede aumentar su confianza y aianzar destrezas concretas. Que den instrucciones simples, dividan las tareas en pasos pequeños y recompensen los esfuerzos con elogios.

Que hagan de las tareas escolares una prioridad. Que investiguen y lean acerca de cómo ayudar a su hijo o hija a tener éxito con las tareas.

Que pongan atención a la salud mental de sus hijos; y estén dispuestos a recibir asesoramiento para ayudarlos a tratar con las frustraciones, sentirse mejor acerca de sí mismos y desarrollar habilidades sociales.

Que hablen con otros padres y madres cuyos hijos e hijas tienen problemas del aprendizaje, pueden compartir consejos prácticos y apoyo emocional.

Que se reúnan con el profesor o profesora de su hija o hijo, y ayuden a desarrollar un plan educacional para tratar sus necesidades. Por medio de una comunicación regular, ambos pueden intercambiar información sobre el progreso en casa y en la escuela.

BIBLIOGRAFÍA

- Almendros, N. (2006). Educar para la Paz: Un proyecto para educar en la democracia y en el respeto a los valores humanos. Recuperado en Octubre de: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ifp_nestor_almendros/eepaz/paz0608.pdf
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (2007). Resolución de problemas y conflictos. Recuperado en abril 2007 de www.aepap.org/familia/resolucion.htm.
- Bachrach, S (2004). ¿Por qué estoy tan triste? Recuperado en marzo 2007 de: http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/sadness_esp.html
- Buendía, J. (1991). Apoyo social y salud. En J. Buendía Ed. Psicología Clínica y Salud: Desarrollos actuales. Secretariado de Publicaciones. Universidad de Murcia.
- Calderón, M. La drogadicción. Recuperado en abril 2007 de <http://WWW.ORIENTARED.COM/>
- Centro de disseminación de información para niños con discapacidad NICHCY (2004). Los problemas de aprendizaje. Recuperado en marzo 2007 de: www.nichcy.org/spanish.htm
- Centro de tratamiento de violaciones 585 RAPE (1994). *Prevención del Maltrato*. Miami, Flo: Autor.
- Centro de Salud Mental Transcultural. (2002). Información para padres: La depresión en los niños. Recuperado en marzo 2007 de: http://www.dhi.gov.au/tmhc/resources/pdf/Healthy%20Kids/Spanish-HK_T3_DepressionInChildren.pdf
- Collell, J y Escude, C. (2005). Lectura Y tú ¿que puedes hacer? Maltrato entre iguales. Recuperado en marzo de 2007 de: <http://www.el-refugioesjo.net/>
- Comisión Estatal de Derechos Humanos de Jalisco (2007). Definición de Derechos Humanos. Recuperado el 10 de abril de 2007 de <http://www.cedhj.org.mx/cdei.html>
- Comité de la Cruz Roja Internacional (2001). Exploremos el derecho humanitario. Módulos educativos para docentes y alumnos. Recuperado en abril 2007 de: <http://www.ehl.icrc.org/images/resources/pdf/otherlanguages/spanish/modules%20spapdf>
- (2004). Exploremos el derecho humanitario. Módulos educativos para docentes y alumnos. Versión Resumida. Lima: Autor.
- Consejería del Empleo y Mujer-Dirección General de la Mujer. (2006). *Taller construyendo la igualdad prevenimos la violencia de género*. Madrid: Autor.
- D'Angelo, O. (1994). *Modelo integrativo de proyecto de vida*. La Habana: PROVIDA.
- Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid (s.f.). El Mundo de Ana y Mia. Anorexia y Bulimia: La verdad de un mundo peligroso. Recuperado en marzo 2007 de: www.anaymia.com

EDUCA (2004). *Aprendiendo a vivir los valores en la escuela*: EDUCA

Edmundo.es (s.f.). La Depresión. Recuperado en marzo 2007 de: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2005/09/psiquiatria/depresion/ninio.html>

Fernandez, I. (2003). La nueva epidemia del culto al cuerpo: Anorexia, Vigorexia, Bulimia y otros trastornos. Prevención desde la familia y la escuela. Recuperado en marzo 2007 de: <http://www.cfnavarra.es/INAM/actividades/ponencia.htm>

García, F. (s.f.). Recursos Educativos. Departamento de Orientación I.E.S La Orden-Junta de Andalucía-Consejería de Educación y Ciencia. Recuperado de www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos.org.pe

Giordan, A. (1995). Nuevos modelo de aprendizaje ¿más allá del constructivismo? *Perspectivas*, vol. XXV, N° 1, marzo 1995.

González Rey, F. (1999). *Comunicación, personalidad y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Cultura.

Hart, P.M., Wearing, A.J. y Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational Psychology*, 68 (2), 133-156.

Iglesias M. (2001). *Actividades para el desarrollo de habilidades de autocuidado para niñas y niños de 6 a 10 años*. Lima: CESIP-CORDAID.

Instituto PROMUNDO (2001). De la Violencia para la Convivencia. Recuperado en octubre de 2006 de: www.promundo.org.br

(2003). Cuidar Sem Violencia, Todo mundo pode! Recuperado en octubre de 2006 de: www.promundo.org.br

Mesa contra el Racismo – Coordinadora Nacional de Derechos Humanos (2005). *Racismo en el Perú: Cómo enfrentarlo. Manual para Jóvenes*. Lima: Autor.

Secretaría de Educación Pública

Plan de estudios 2022 de la Educación Básica

Marco conceptual de la tutoría y orientación educacional – Propuesta de Convivencia y Disciplina Escolar Democrática. OTUPI-MED.

Tutoría y Orientación Educativa en Educación Secundaria. OTUPI-MED.

Creando un ambiente seguro y amigable a los estudiantes VIH positivos en la escuela. Lima: MINEDU – IES.

Guía para la Promoción del Buen Trato, Prevención y Denuncia del Abuso Sexual. Lima: DITOE-MED.

Guía de Detección del Consumo de Drogas y otras Conductas de Riesgo en la Adolescencia. Lima: DITOE-MED.

(2005). *Tú y Yo Para Prevenir y Atender Desastres.* OTUPI.

Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares. Recuperado en abril 2007 de:

http://www.minsa.gob.pe/dgps/promo/Descarga/Manual_de_Habilidades_Sociales.pdf

Alerta que el 10% de casos de suicidio se presenta en niños y adolescentes. Recuperado en abril 2007 de: [http://](http://www.minsa.gob.pe/ocom/prensa/notadeprensa.asp?np_codigo=3809&mes=7&anio=2006)

www.minsa.gob.pe/ocom/prensa/notadeprensa.asp?np_codigo=3809&mes=7&anio=2006

Organización Panamericana de la Salud (2006). *Guía Práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastre.*

Washington, D. C.: Área de Preparativos para Situaciones de Emergencia y Socorro en Casos de Desastre.

Ortiz, P. (1994). *El sistema de la personalidad.* Centro Gráfico Orión.

Papalia, D.; Wendkos, S. (1997). *Desarrollo Humano.* Bogotá: McGraw Hill.

Popenhagen, M. y Qualley, R. (1998). Adolescent suicide: Detection, intervention, and prevention. *Professional School Counseling*, 1, 30-36.

Presidencia del Consejo de Ministros (2002). *Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2002 – 2010.*